

Картотека игр для воспитателей и инструкторов по физической культуре.  
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ВОЗДУХЕ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД»

Летняя пора – это самое активное время года. Дети ждут лето целый год, вспоминая его даже зимой. И вот лето наступило. А какое лето, может быть, без подвижных игр на свежем воздухе.

Детские игры на свежем воздухе – одно из самых полезных времяпровождений. Они способствуют укреплению здоровья ребенка, его позитивному настроению. Также, поскольку многие из этих игр – командные, они развивают в детях здоровый коллективизм, готовность приходить на помощь другим и подчиняться при необходимости свои желания общим интересам. Эти качества очень пригодятся им во взрослой жизни.

В каждом маленьком ребенке,  
И в мальчишке, и в девчонке,  
Есть по двести грамм взрывчатки  
Или даже полкило,  
Должен он скакать и прыгать,  
Все хватать, ногами дрыгать,  
А иначе он взорвется неизвестно от чего.

Эта смешная песенка из мультфильма подтверждает интенсивную двигательную активность, свойственную детям дошкольного возраста. Все родители и педагоги должны понимать, как нелегко малышам находиться в абсолютном покое.

Веселые подвижные игры — это наше детство. Кто не помнит неизменных прятков, ловишек, салочек! Когда они возникли? Кто придумал эти игры? На этот вопрос только один ответ: они созданы народом, так же как сказки и песни.

Предлагаю картотеку игр разной интенсивности.

### **Козы и Волки.**

По считалочке выбирают двоих водящих. Они играют роль волков. Все остальные участники являются «козами». Поперек площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 1—1,5 м. Ими обозначен ров. Во рву находится «волки». «Козы» же стоят за чертой вдоль боковой границы площадки.

После того как все участники займут свои места, воспитатель говорит: «Козы, мои козы, идите в поле, покушайте травки». После этих слов «козы» выбегают из дома в поле, расположенное за линией на противоположной стороне зала, и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки» не выходят из рва, бегают вдоль него и стараются поймать «коз».

Тот участник, кого осалил «волк», обязан остановиться и ждать, пока воспитатель отметит количество пойманных «коз» и снова не допустит их к игре.

Согласно правилам, одна, пара «волков» водит три перебежки. Выигрывают «волки», поймавшие большее количество «коз», и игроки, не попавшиеся «волкам».

### **Аисты.**

На площадке чертят несколько кругов диаметром 1 м. Их число должно равняться числу участников игры, не считая водящего. Выбранный водящий считается «аистом» без «гнезда». Остальные участники становятся на одной ноге возле своих «гнезд». По сигналу воспитателя «аист» без «гнезда» на одной ноге стремится запрыгнуть в один из кругов. Как только ему это удастся, два других игрока обегают на одной ноге с разных сторон все «гнезда» и стремятся занять свободный круг. В это время остальные игроки могут стать на обе ноги. Тот, кто первым займет свободный круг, останется в нем, а второй игрок становится водящим.

**Правило:** «аист» без «гнезда» не может занять круг того игрока, с которым он только что состязался.

### **Отгадай, чей голосок?**

Все играющие образуют круг. Один из играющих становится в середине круга с закрытыми глазами. Руководитель указывает на того, кто будет говорить или петь: "Скок, скок, скок".

*Описание игры.* Все играющие идут по кругу вправо и поют или говорят:

Мы составили все круг,

Повернемся разом вдруг!

А как скажешь — скок, скок, скок.

Отгадай, чей голосок.

Стоящий в центре с закрытыми глазами открывает их, и должен отгадать — кто сказал слова "скок, скок, скок" или показывает — откуда слышал голос. Узнанный идет в середину, а водящий в круг. Если водящий не угадывает, он продолжает стоять в середине круга.

### **Солнышко.**

Солнышко, солнышко, - *идут вправо по кругу*

Погуляй у речки,

Солнышко, солнышко,

Раскидай колечки!

Мы колечки соберем,

Золоченые возьмем.

Покатаем, поиграем

И тебе назад вернем.

Ребята образуют круг. В центре круга — "Солнышко". В руках у него 4 обруча желтого цвета.

На строчки **1—4** все идут вправо по кругу. Солнышко движется влево, раскладывая обручи ближе к играющим. На строки **5—7** дети, стоящие рядом с обручем, берут его и образуют маленький круг (всего 4).

**На 8** строку играющие выстраиваются в общий круг, обручи кладут на пол. По сигналу бубна все разбегаются врассыпную, по следующему сигналу каждая команда собирается у своего обруча.

### **Веночек.**

Дети становятся в шеренгу на одной стороне площадки: это цветы в саду. Выбирается водящий — садовник. Становится напротив детей на расстоянии 3—4 м. Садовник произносит слова:

Я иду сорвать цветок,  
Из цветов сплести венок.

**Дети:** Не хотим, чтоб нас срывали — *(махи руками перед собой)*.

И венки из нас сплетали — *(“вертушка” руками)*.

Мы хотим в саду остаться — *(встать на носки, руки вверх)*.

Будут нами любоваться — *(кружение на носках, руки вверх с наклоном головы)*.

Дети перебегают на другую сторону. Водящий ловит. Пойманный — водит!

### **Гуси-лебеди.**

На одном краю площадки чертой обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположном краю стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором находится волк. Остальное место — луг. Дети, исполняющие роли волка и пастуха, назначаются воспитателем, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся на лугу, летают.

**Пастух:** Гуси, гуси!

Гуси (останавливаются и отвечают хором): Га, га, га!

**Пастух:** Есть хотите ?

Гуси: Да, да, да!

**Пастух:** Так летите!

**Гуси:** Нам нельзя,  
Серый волк под горой  
Не пускает нас домой.

**Пастух:** Так летите, как хотите,  
Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (вытянув в сторону руки), летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (коснуться рукой). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек (по условию игры) подсчитывают пойманных волком гусей. Игра повторяется 3—4 раза.

### **Затейники.**

Одного из играющих выбирают затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу (вправо или влево по указанию воспитателя) и произносит:

Ровным кругом,  
Друг за другом,  
Мы идем за шагом шаг.  
Стой на месте  
Дружно, вместе  
Сделаем ... вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети повторяют его. После 2—3 повторений игры (согласно условию) затейник выбирает кого-нибудь, из играющих на свое место, и игра продолжается. Повторяется игра 3—4 раза.

*Указания.* Затейники придумывают разнообразные движения, не повторяя показанных.

### **Золотые ворота.**

В игре участвуют 10—20 человек. Выбирают двух игроков, те отходят в сторону и договариваются, кто из них будет солнцем, а кто луной. Затем они становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, образуя ворота. Остальные дети берутся за руки и вереницей идут через ворота. При этом они говорят (или поют):

Золотые ворота  
Пропускают не всегда:  
Первый раз прощается,  
Второй раз запрещается,  
А на третий раз  
Не пропустим вас!

Ворота закрываются при последних словах и ловят того, кто не успел пройти. Задержанного тихонько спрашивают, на чью сторону он хотел бы встать: луны или солнца. Он выбирает и встает позади соответствующего игрока. Остальные снова идут через ворота, и снова один из участников попадает в группу луны или солнца. Когда все игроки распределены, то устраивается перетягивание каната между двумя группами. При этом используется канат, веревка, палка или дети берут друг друга за пояс.

### **Передал — садись.**

Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3—4 м. У капитанов в руках по мячу. По сигналу ведущего капитан бросает мяч (любым или заранее установленным способом — от груди, от плеча, снизу, двумя руками из-за головы и т.п.) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, вернув мяч капитану, приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает.

Чья команда быстрее и точнее выполнит передачи мяча от капитана к игрокам и обратно, та и считается победительницей.

### **Летучий мяч.**

Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим.

#### *Правила.*

Играющим разрешается при ловле, мяча сходить с места.

Играющие не должны задерживать мяч.

Водящий не может коснуться мяча, когда он находится в руках игрока.

### **Голова дракона.**

Играющие цепляются друг за друга как паровозик. По команде ведущего голова дракона – первый человек – пытается поймать хвост – последнего человека. Тот в свою очередь должен увернуться. Когда последний пойман, он переходит в начало цепочки.

### **Удочка.**

Участники встают в круг. Ведущий встает в центр с «удочкой» - скакалкой или веревкой, на конце которой привязан мешочек с песком. Ведущий крутит удочку по кругу, а участники должны подпрыгивать, стараясь ее не задеть.

### **Берег-река.**

Чертится линия, которая делит поле на две части: берег и реку. Водящий наугад называет: «берег» или «река». Игроки в это время должны прыгать или на берег, или в реку. Если по команде «река» игрок и так стоит в «реке», то он просто подпрыгивает на месте.

### **Вышибалы.**

Игровое поле длиной 8-10 метров очерчено с двух сторон линиями, за которыми стоят вышибалы (водящие), их задача - выбить мячом игроков с поля, мяч подается поочередно от одного вышибалы к другому.

### **О-ей-ей-ей!**

Игроки становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Ведущий, находясь в центре, называет любые два номера. Игроки, которым достались эти номера, должны ударить по коленкам, добавив: «О-ей-ей-ей!» - и быстро поменяться местами. Ведущий стремится занять место одного из игроков. Участник, оставшийся без места, становится ведущим.

### **Наступашки.**

Игроки становятся в круг, водящий – в центр, включается музыка, и водящий начинает танцевать, а игроки должны повторять все его движения. При этом водящий старается неожиданно и незаметно наступить кому-нибудь на ногу, а игроки должны стараться увернуться. Кому это не удалось, становится водящим, и игра начинается сначала.

### **Необычная эстафета.**

Участники делятся на две команды. По сигналу ведущего команды выполняют следующие задания: (каждый сам решает, как бежать. Не надо смотреть по сторонам - здесь нет единственно правильного решения). Задания: бежать треугольником (не по треугольнику, а именно треугольником), в другую сторону, пунктиром, квадратиками, в косую линеечку, столбиком, всмятку. Побеждает команда, первая и оригинально выполнившая задания.

Позвольте себе окунуться вместе с детьми в детство,  
играя и наслаждаясь общением!

Играйте на здоровье!