

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска детский сад № 132

СБОРНИК

подвижных игр на прогулке
для детей старшего дошкольного возраста
в летний- оздоровительный период



Составители:
Федосова Н.Я, Степанова Н.В., Варфоломеева Е.А.

Иркутск, 2022г.

Данное методическое пособие по использованию подвижных игр на прогулке с детьми старшего дошкольного возраста в летний- оздоровительный период адресовано, в первую очередь, воспитателям, специалистам и родителям. В пособие включены разнообразные подвижные игры с детьми направленные на развитие у дошкольников физических, волевых и силовых способностей; воспитание у них культуры общения в совместной деятельности.

Содержание:

Введение	4
Методические рекомендации в организации игры	7
- Русские народные подвижные игры	8
- Игры на развитие внимания, быстроты, ловкости и координации	15
- Эстафеты	20
- Дворовые игры	22
- Считалки	25
Конспекты занятий по ЗОЖ	28
Развлечения и мероприятия	29
Закаливание детей в летний период	30
Литература	31

Введение

*Физическое образование ребенка есть база для всего остального.
Без правильного применения гигиены в развитии ребенка,
без правильно поставленной физкультуры и спорта
мы никогда не получим здорового поколения.
Луначарский А. В.*

Задачи охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия (ФГОС ДО), одно из приоритетных направлений в работе дошкольной организации. Мы столкнулись с проблемой высокой заболеваемости среди детей дошкольного возраста. Количество случаев заболеваемости и продолжительности болезни, особенно в период роста респираторных заболеваний, достаточно высокий. Лето – самая любимая пора всех детей, ведь в теплую погоду можно практически целый день проводить на улице. Одним из важнейших вопросов в работе дошкольного учреждения в летний период является организация досуга детей. Оптимальной формой может быть такое мероприятие, которое не требует значительной подготовки со стороны детей, имеет развивающую и воспитательную функции проводится в эмоционально привлекательной форме. Таким видом деятельности является игра, занимающая в жизни ребенка дошкольного возраста ведущее место.

Игра помогает воспитателю сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность детей замкнутых и застенчивых. В играх воспитывается сознательная дисциплина, воспитанники приучаются к соблюдению правил, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.

На прогулке воспитатель может использовать различные виды игр с учётом индивидуальных и возрастных особенностей детей, а также учитывая погодные условия.

По характеру игровой деятельности игры подразделяются на:

- обычные (элементарные);
- спортивные (футбол, баскетбол, бадминтон);
- игры-соревнования;
- эстафеты.

По содержанию бывают игры:

- сюжетные («Медведь и пчёлы», «Охотники и зайцы»);
- бессюжетные («Классы», «Не оставайся на полу»);
- хороводные (выполняются под стихотворение или песню, текст которых и является содержанием игры).

Также существует деление на игры с правилами и без правил или игровые упражнения. В старшей группе они используются мало, поскольку очень просты и не представляют интереса для повзрослевших воспитанников. По динамичности игры бывают малоподвижные, средней и высокой подвижности. По используемому инвентарю можно выделить игры: с мячом; с обручем; со скакалкой; с мелкими

предметами (для собирания, переступания); с кеглями; с нетрадиционным инвентарём (изготовленным из пластиковых бутылок, подручного и бросового материала).

Однако в пособиях чаще всего делят игры по основному виду действий: игры с бегом, прыжками, перелезанием и подлезанием, метанием и т. д. Отдельную категорию представляют народные игры, имеющие большое значение не только для развития двигательных навыков и умений детей, но и для нравственного воспитания: укрепления любви к своему народу и его традициям, осознания красоты родного языка.

Основными задачами, решаемыми в процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке, являются:

- дальнейшее расширение двигательного опыта детей, обогащение его новыми, более сложными движениями;
- совершенствование имеющихся у детей навыков в основных движениях путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;
- развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, выносливости;
- воспитание самостоятельности, активности, положительных взаимоотношений со сверстниками.

В старших возрастных группах на прогулке должны планироваться подвижные игры и игровые упражнения разной степени интенсивности. Так, в течение месяца может быть проведено более 20 подвижных игр, при этом разучено 3-4 новые игры. Каждая новая подвижная игра повторяется в течение месяца 4-5 раз, в зависимости от ее сложности, что позволяет детям хорошо усвоить правила игры, а также сохранить интерес к ней.

Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм-эстафетам, в которые рекомендуется вводить хорошо знакомые детям движения. Для поддержания интереса детей к подвижным играм целесообразно усложнять их содержание, правила и задания.

Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в они, по существу, исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазание, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами — и потому являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей.

Подвижные игры являются средством не только для развития движений, но и для воспитания физических качеств:

Ловкость - это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).

Быстрота - способность человека выполнять движения в наикратчайшее время.

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья.

Сила - степень напряжения мышц при их сокращении.

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

Выносливость - способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения.

Дети старшего дошкольного возраста более самостоятельны и активны, чем младшие дошкольники. Их движения становятся более точными, быстрыми, ловкими, они лучше ориентируются в пространстве, увереннее действуют в коллективе.

Несмотря на достаточный двигательный опыт, самостоятельность и активность, дети старшего дошкольного возраста нуждаются в помощи и руководстве взрослого при организации подвижных игр и развлечений.

Во время их проведения надо приучать воспитанников выполнять определенные правила. Дети должны научиться:

1. Начинать и прекращать игры по сигналу воспитателя.
2. Быстро и четко занимать места для начала игры.
3. Играть честно без обмана; если был пойман или осален во время игры, быстро выходить на определенное место.
4. Во время ловли не ударять товарищей, а легко касаться рукой.
5. Не наталкиваться во время бега на других, уметь ловко увертываться, а если кто-то нечаянно толкнул – не обижаться.
6. Не убегать за границы площадки.
7. Не смеяться над тем, кто во время игры поскользнулся, упал, а, наоборот, подбежать и помочь товарищу подняться.
8. Играть дружно, не зазнаваться при победе, но и не унывать после проигрыша.

Для старшего возраста планируется разучивание 5 – 6 новых игр в месяц, которые в зависимости от сложности повторяются 2-4 раза.

Большое место в работе с детьми седьмого года жизни занимают игры с элементами соревнования, эстафеты, где успех команды зависит от действий коллектива детей в целом.

Методические рекомендации в организации игры

При проведении игр должна быть хорошо продумана организация работы, подготовлены условия. Для этого используются спортивные и групповые площадки, дорожки на территории дошкольного учреждения. Перед проведением игр на участке воспитатель должен наметить условные границы для игры.

Инструктаж. Беседуя с детьми, воспитатель должен стоять так, чтобы дети его видели, и он видел всех детей. Лучше всего для этого встать в круг вместе с детьми (но не в центр круга, чтобы ни к кому не стоять спиной). Объяснение игры должно быть четким, кратким, но понятным и образным. Всегда, когда есть возможность, оно должно сопровождаться показом, демонстрацией отдельных этапов игры.

Если в игре много правил, которые сразу усвоить трудно, можно некоторые из них умышленно опустить и сообщать дополнительно по ходу игры. Можно не сразу после объяснения начинать игру, а предварительно провести репетицию. Предупредив детей, что пока результаты засчитываться не будут.

Выбор водящего. Правильный выбор водящего имеет большое значение во многих играх. Его активность часто определяет ход игры. Воспитатель может назначить водящего сам. Можно предложить выбрать водящего участникам игры, подсказав при этом, какими качествами он должен обладать (того, кто хорошо бегает; кто не пропустит мяч; самого веселого и т.п.). Этот способ особенно хорош, потому что выбранный водящий всегда старается оправдать доверие своих товарищей.

Но есть игры, где водящим может стать любой. Тем более что в процессе игры он будет часто меняться. В этих случаях лучший способ – *прибегнуть к считалке*. Сам процесс выбора водящего при помощи считалочки является для детей игрой.

Построения и перестроения. При проведении игр воспитатель постоянно сталкивается с необходимостью построить детей в шеренгу, в круг, в два круга, в колонну по одному и в две колонны. Надо научиться это делать правильно и быстро.

Самое доступное построение для детей – круг. Нетрудно построить круг из шеренги. Дети берутся за руки, и крайние в шеренге идут навстречу друг другу, затем все выравнивают круг и растягивают его от положения поднятых в сторону рук.

Если нужно построиться из шеренги в колонну, воспитатель поворачивает детей направо (налево). Равняться при таком построении надо в затылок. В две колонны дети строятся, образуя пары, стоящие в затылок (пара за парой).

Инвентарь для игр. Для многих игр нужен инвентарь: мячи, кегли, скакалки, эстафетные палочки, мешочки с песком, флажки, верёвки разной длины, мел. Составляя программу игр, необходимо учитывать, какой для них понадобится инвентарь, заранее подготовить всё необходимое.

Русские народные подвижные игры

Родина впервые предстает перед ребёнком в образах, звуках и красках, в играх. Все это в изобилии несет в себе народное творчество, богатое и разнообразное по своему содержанию. 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. Русские народные игры имеют многовековую историю, они сохранились и дошли до наших дней из глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции.

Русские народные игры для детей ценны в педагогическом отношении, оказывают большое влияние на воспитание ума. характера, воли, развивают нравственные чувства, физически укрепляют ребенка, создают определенный духовный настрой, интерес к народному творчеству.

«Пустое место»



Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

Правила.

1. Дети бегают только за кругом.
2. Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.
3. Если дети прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается

новый водящий.

Указания к проведению. Играют в эту игру в любое время года на большой площадке, где можно бегать без помех.

Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга, руки у всех опущены.

«У медведя во бору»



Играющие выбирают медведя, определяют место его берлоги. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру!
Медведь посыл.
На печи застыл!

Медведь просыпается, выходит из берлоги, медленно идет по поляне. Неожиданно он быстро бежит за

играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

Правила.

1. Медведь выходит из берлоги только после того, как дети споют песенку.

2. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а повторить песенку, раззадорить его.

Указания к проведению. Берлогу медведя лучше разместить на другом конце площадки. Медведь из берлоги должен выбираться (перелезть через бревно, вылезать из ящика, корзины).

«Гуси-лебеди»

Участники игры выбирают волка и хозяина, все остальные — гуси-лебеди. На одной стороне площадки дом, где живут хозяин и гуси, на другой — волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей:

- «Гуси –лебеди домой!»

Гуси отвечают: «Старый волк под горой!»

- «Что он там делает?»

- «Сереньких, беленьких рябчиков щиплет».

- «Ну, бегите же домой!»

Гуси бегут домой, а волк их ловит.

Пойманный выходит из игры. Игра кончается, когда все гуси пойманы.

Правила.

1. Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!»

2. Гуси, выходя в поле, должны разойтись по всей площадке.



«Стадо»

Играющие выбирают пастуха и волка, все остальные — овцы. Дом волка в середине площадки, а у овец два дома на противоположных концах площадки.

Овцы громко зовут пастуха:

Пастушок, пастушок,

Заиграй во рожок!

Травка мягкая,

Роса сладкая.

Гони стадо в поле.

Погулять на воле!



Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают, щиплют травку.

По сигналу пастуха «Волк!» овцы бегут в дом — на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.

Правила

1. Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли.
2. Волк овец не ловит, а салит рукой.
3. Пастух только заслоняет овец от волка, но не должен задерживать его рукой.

«Кошка и мышка»

Играющие перед началом игры выбирают кошку и мышку, берут друг друга за руки и встают в круг. Кошка стоит за кругом, мышка — в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку, но играющие закрывают входы перед ней. Она старается подлезть под ворота, играющие приседают и не пропускают ее в круг.



Когда наконец кошка проберется в круг, дети сразу же открывают ворота и мышка выбегает из круга. А кошку они стараются из круга не выпускать. Если же кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

Правила

1. Кошка может поймать мышку как в круге, так и за кругом.
2. Играющие открывают ворота только для мышки.

Указания к проведению

Если кошка долго не может поймать мышку, выбирается новая пара.

Усложнения

1. Во время игры дети по кругу медленно передвигаются то в одну, то в другую сторону, руки у всех опущены. Кошка и мышка бегают свободно, дети ворот не закрывают.
2. Одновременно могут играть две пары, но в этом случае кошка бегает только за одной мышкой.

«Зайцы в лесу»



Для игры выбирают зайцев и лису, остальные дети — деревья. На противоположных сторонах площадки проводят линии — это поля. На одном из них перед началом игры собираются зайцы.

Дети, изображающие деревья, встают друг от друга на расстоянии, позволяющем им взяться за руки. Лиса живет в норе на краю леса (нору обозначают кружком).

Зайцы вбегают в лес, им нужно перейти с одного поля на другое, но за ними охотится лиса. Она старается поймать зайцев, пойманных уводит в свой дом.

Лисе по лесу мешают бежать деревья: дети берут друг друга за руки, приседают, наклоняются, машут руками. Зайцы между деревьями проходят свободно. Игра заканчивается, когда все зайцы перейдут на противоположную сторону. Начиная игру повторно, дети выбирают снова зайцев и лису.

Правило

Пойманные зайцы до конца игры находятся в норе у лисы.

Указания к проведению

В этой игре количество зайцев и лис может быть разное, в зависимости от числа играющих. Чем больше лис, тем труднее зайцам пробежать по лесу. Весь ход игры зависит от деревьев. Дети, исполняющие роль деревьев, должны внимательно наблюдать за действиями хитрой лисы и постоянно менять положение рук, перестраиваться.

«Мячик кверху»



Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь и игра продолжается.

Правила

1. Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мячик кверху!»
2. Водящему разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли.
3. Если кто-то из играющих после слов «Стой!» продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего.
4. Убегая от водящего, дети не должны прятаться за постройки или деревья.

Указания к проведению

Дети встают в круг близко друг к другу. Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кружком. Если водящий не поймал мяч, который далеко укатился, прежде чем кричать: «Стой!», ему нужно догнать мяч и вернуться на свое место. Дети в игре должны быть очень внимательны, быстро реагировать на сигнал.

«Перебрасывание мяча»

Участники игры делятся на две группы, не более 10 человек в каждой, встают за линиями друг против друга на расстоянии от 3 до 5 м. По жребию право начать игру получает ребенок одной из групп. Он называет по имени одного из игроков и бросает ему мяч. Тот ловит и сразу же перебрасывает мяч игроку на противоположную сторону, назвав его по имени. Если играющий не поймал мяч,

он выходит из игры, а право продолжать игру остается за командой, которая подавала мяч. Побеждает та команда, в которой осталось больше игроков.



Правила

1. При ловле мяча играющий не должен заходить за черту.
2. Игрок выходит из игры, если он не поймал мяч.
3. Не разрешается долго задерживать мяч в руках; если это правило играющий нарушил, мяч передают другой группе.

Указания к проведению

Если в игре принимает участие более 20 человек, нужно несколько мячей. Интересно проходит игра, когда при ловле или перебрасывании мяча дети по договоренности выполняют разные задания, например: прежде чем поймать мяч, ударить в ладоши над головой, за спиной, перед грудью; ударить в ладоши 1 — 2 — 3 раза; бросить мяч от плеча, из-под ноги или руки.

Вариант игры

Дети делятся на две равные группы, встают друг против друга на расстоянии 3—5 м и начинают перебрасывать мяч. Если тот, кому брошен мяч, его не поймал, он переходит из своей команды и встает рядом с игроком, который бросал ему мяч. Побеждает команда, в которой оказывается больше игроков.

«Зевака»

Участники встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1—2 упражнения с мячом.

Правила

1. Если играющий при выполнении упражнения уронит мяч, ему дается дополнительное задание.
2. Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр круга.

Указания к проведению

Эту игру лучше проводить с небольшим количеством участников. Мяч для игры можно взять любой величины, в зависимости от умений детей: чем меньше мяч, тем труднее его ловить и выполнять упражнения.

«Зайчик»

На площадке чертят большой круг. Одного из детей выбирают зайчиком, он идет в круг, а все участники игры стоят за кругом. Они бросают мяч друг другу, но так, чтобы он задел зайчика. Зайчик бежит по кругу, увертывается от мяча. Тот, кто запяtnает его, встает на место зайчика в круг.

Правила



1. Участники игры не должны заходить за границы круга.

2. Прежде чем передать мяч, нужно назвать по имени того, кто его должен поймать.

3. Передавать мяч нужно быстро, нельзя задерживать его в руках.

Указания к проведению

Играющих должно быть не более 10 человек; встают они по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Чем быстрее участники игры передают мяч, тем игра проходит интереснее и больше возможностей запятнать зайчика. Зайчик, по его желанию, может и поймать мячик. В этом случае игрок, чей мяч был пойман, встает в круг и выполняет роль зайчика.

«Переселение лягушек»



Играющие перед началом игры выбирают ведущего (старшую лягушку). Все играющие (маленькие лягушки) приседают, опираясь руками о пол или землю. Старшая лягушка переводит их из одного болота в другое, где больше комаров и мошек. Она прыгает впереди. Во время игры водящий изменяет положение рук: руки на колени, на пояс; прыгает короткими прыжками, длинными, перепрыгивает через препятствия (через палки) или запрыгивает на дощечки, кирпичики, прыгает между предметами и т. д. Все лягушки повторяют эти движения.

Прискакав в другое болото, лягушки встают и кричат: «Ква-ква-ква!» При повторении игры выбирают нового ведущего.

«Салка на одной ноге»

Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладет платочек. На слово «Раз, два, три, смотри!» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: «Кто же салка?» Ребенок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: «Я салка!» Игра повторяется.



Правила

1. Если ребенок устал, он может прыгать поочередно то на правой, то на левой ноге.

2. Когда меняются салки, играющим разрешается вставать на обе ноги.

3. Салка тоже должен прыгать, как все играющие, на одной ноге.

Мешочек

Дети встают в круг на небольшом расстоянии друг от друга. В центре стоит водящий, он вращает по кругу шнур с грузом на конце (мешочек с песком).



Играющие внимательно следят за шнуром, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы он не коснулся ног. Тот, кого мешочек задел, становится водящим.

«Обыкновенные жмурки»

Одному из играющих — жмурке завязывают глаза, отводят его на середину комнаты и заставляют повернуться несколько раз вокруг себя, затем переговариваются с ним, например: «Кот, кот, на чем стоишь?» — «На квашне» .— «Что в квашне?» — «Квас». — «Лови мышей, а не нас». После слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит. Кого он поймал, тот становится жмуркой.

Правила

1. Если жмурка подойдет близко к какому-либо предмету, о который можно удариться, играющие должны его предупредить, крикнуть: «Огонь!»

2. Нельзя кричать «Огонь!» с целью отвлечь жмурку от игрока, который не может убежать от него.

3. Играющие не должны прятаться за какие-либо предметы или убежать очень далеко.

4. Играющие могут увертываться от жмурки, приседать, проходить на четвереньках.

5. Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать по имени, не снимая повязки.

Указания к проведению игры

Игру можно проводить как в комнате, так и на участке. Граница игровой площадки должна быть точно определена, и выходить за нее участники игры не должны. Если границу игровой площадки переходит жмурка, то его следует остановить словом «Огонь!».

Дети должны бегать неслышно около жмурки. Смелые игроки могут тихо подойти к нему, коснуться плеча, спины, руки и так же неслышно убежать; могут за спиной у жмурки произнести короткое слово: «Ку-ку!», «А-у!».

«Колечко»

Цель: воспитывать любовь к фольклору, развивать саморегуляцию и произвольность поведения.

Ход игры: Ведущий берет в руки кольцо. Все остальные участники садятся на лавку, складывают ладошки лодочкой и кладут на колени. Ведущий обходит детей и каждому вкладывает в ладошки свои ладони, при этом он приговаривает:

«Я по горенке иду, колечко несу! Угадайте-ка, ребята, где золото упало?». Одному из игроков ведущий незаметно кладет в руки кольцо. Потом отходит на несколько шагов от лавки и произносит нараспев слова: Колечко, колечко, Выйди на крылечко! Кто с крылечка сойдет, Тот колечко найдет!

Задача игрока, у которого в руках колечко – вскочить с лавки и убежать, а дети, сидящие рядом, должны догадаться, у кого оно спрятано, и постараться, придерживая руками, не пустить этого игрока. Если игроку с кольцом не удастся убежать, он возвращает кольцо ведущему. А если сумеет убежать, то становится новым ведущим и продолжает игру.

Игры на развитие внимания, быстроты, ловкости и координации

«Вызов номеров»

Цели: воспитывать внимание; развивать быстроту и ловкость движений, чувство товарищества.

Оборудование: флажок или набивной мяч для обозначения места поворота.

Правила. Количество игроков — 10—20 детей. И играют две команды, которые выстраиваются в колонну по одному у стартовой линии. В 15 м от нее против каждой команды обозначается место поворота. Капитаны распределяют игроков по номерам. Воспитатель называет номера. Игроки, услышав свой номер, бегут к точке поворота, оббегают его и возвращаются на место. Прибежавший первым получает очко, вторым — два очка. Победившая команда определяется в конце игры по количеству набранных очков.

«Птицы»

Цели: развивать быстроту реакции, произвольность движений, координацию коллективных действий; уметь ориентироваться в пространстве.

Правила. Участников игры — 7—8 детей. Дети по считалке выбирают «хозяйку» и «ястреба», остальные — птицы. Хозяйка тайком от ястреба дает название каждой птице: «Ты — кукушка, ты — ласточка». Прилетает ястреб.

Хозяйка. Зачем пришел? Я с т р е б. За птицей. Х о з я й к а. За какой?

Ястреб называет, например, кукушку. Если названной ястребом птицы нет, хозяйка прогоняет его. Игра продолжается, пока ястреб не поймает всех птиц.

«Кот идет»

Цели: развивать ловкость, быстроту, координацию и скорость движений; воспитывать выносливость, координацию коллективных действий; учиться ориентироваться в пространстве.

Правила. Среди играющих выбирается кот. Он находится в углу участка в своем доме. Остальные игроки — мыши, они размещаются по участку в норах.

Ведущий выходит на середину площадки и говорит:

Мышки, мышки, выходите,
Поиграйте, попляшите,
выходите поскорей,
Спит усталый кот-злодей.

Мыши выбегают на середину площадки и начинают приплясывать со словами:

Тра-та-та, тра-та-та,
не боимся мы кота.

По сигналу ведущего «Кот идет!» все мыши застывают. Если какая-нибудь из них шелохнулась, кот забирает ее к себе в дом. Он ловит мышей до тех пор, пока водящий не скажет: «Кот ушел». Пойманные мыши не принимают участия в игре до смены нового кота.

«Красная Шапочка»

Цели: развивать внимание, сообразительность, творческое воображение; координировать коллективные действия; учиться ориентироваться в пространстве.

Оборудование: полумаска волка, красный колпачок или красная шапочка.

Правила. У ведущего — волка — картонная полумаска, а у убегающего красный колпачок. Кто его наденет, тот становится Красной Шапочкой. Этого игрока и должен ловить волк. Но красный колпачок можно передать другому игроку. Тогда волк должен уже догонять новую Красную Шапочку. Когда волк ее поймает, он передает ей свою маску и становится игроком.

«Кошки-мышки»

Цели: развивать координацию коллективных действий; учиться ориентироваться в пространстве.

Правила. Выбрав кошку и мышку, остальные играющие становятся в круг и берутся за руки. Кошка — за кругом, мышка — внутри него.

Кошка то и дело норовит прорваться к мышке, которую **оберега**ют остальные игроки: мешают кошке проскочить низом, **опуская** руки; стараются не дать перепрыгнуть ей через свои **сомкнутые** руки, поднимая их.

Но когда кошке удастся прорваться в круг, игрокам следует быстрее разомкнуть цепь, чтобы мышка смогла выскочить за пределы круга и успеть взяться за руки до того, как следом за мышкой выбежит кошка. Находясь снаружи, мышка поддразнивает кошку, а когда последней удастся выскочить из круга, игрокам на время необходимо снова разомкнуть цепь, чтобы впустить мышку, но не кошку. Игра продолжается до тех пор, пока кошка не поймает мышку.

«Перетягивание каната»

Цели: развивать координацию коллективных действий; воспитывать выносливость.

Оборудование: канат или веревка.

Правила. Дети делятся на две команды, каждая команда берется за свой конец каната и тянет на себя как можно сильнее. Кто перетянул — тот выиграл. Для удобного определения победителя между командами проводится черта, за которую нельзя заступать.

«Птички и клетка»

Цели: те же.

Правила. Дети распределяются на две команды. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) — это клетка. Другая команда — птички. Ведущий говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. Птички влетают в клетку (в круг) и тут же вылетают из нее. Ведущий говорит: «Закрыть клетку!» Дети опускают руки. Птички, оставшиеся в

клетке, считаются пойманными. Они встают в круг. Клетка увеличивается, и игра продолжается, пока не останутся 1—3 птички. Затем дети меняются ролями.

«Ловишки парами»

Цели: развивать координацию коллективных действий; учиться ориентироваться в пространстве.

Правила. Выбирают водящего. По его сигналу дети разбегаются. Водящий ловит, дотрагиваясь рукой до убегающего. Пойманный становится в пару с ним. Они берутся за руки и ловят других детей. Пойманные также образуют пару и участвуют в ловле. Игра заканчивается, когда все дети будут пойманы. Ребенок, пойманный последним, становится водящим.

«Построй шеренгу, круг, колонну»

Цели: те же.

Оборудование: бубен и флажки.

Правила. Дети распределяются на две группы и строятся у противоположных сторон площадки или комнаты в две шеренги, лицом друг к другу. Затем по сигналу ведущего ходят или бегают (в зависимости от темпа и ритма, которые задает ведущий ударами в бубен) по всей площадке (комнате). Прекратив ударять в бубен, ведущий говорит: «Построй шеренгу (круг, колонну)!», и дети строятся на своих местах в шеренгу (круг, колонну). Выигрывает группа, быстрее и правильнее (ровнее) построившаяся.

Варианты игры:

- после сигнала надо строиться не в любом порядке, а точно на свое место в шеренге, колонне или круге;
- каждая группа строится у флажка своего цвета (в шеренгу — флажок справа от первого — правофлангового; в круг — флажок в центре; в колонну — первый встает лицом к флажку).

Во время бега, прежде чем дать сигнал к построению, ведущий говорит: «Стой!», дети останавливаются и закрывают глаза. Ведущий в это время переставляет флажки на другие места и затем говорит, как они должны построиться. Дети открывают глаза, находят свой флажок и бегут к нему строиться.

«Два и три»

Цели: те же.

Правила. Дети ходят или бегают врассыпную. На сигнал ведущего «Два!» образуют пары с любым находящимся рядом ребенком, берутся за руки и бегут к заранее условленному месту (флажку, дереву), где строятся пара за парой в том порядке, в котором подбегают. Если ведущий скажет: «Три!», дети образуют тройки и затем уже бегут к месту построения.

Вариант игры. Дети должны построиться перед ведущим (лицом к нему), в каком бы месте площадки или комнаты он ни находился. Чтобы игра была сложнее и интереснее, ведущий, прежде чем дать сигнал на построение, говорит: «Стой!»

Дети останавливаются и закрывают глаза. Ведущий переходит на другое место и дает сигнал «Два!» или «Три!», дети открывают глаза, образуют пары или тройки и бегут строиться.

«Река и ров»

Цели: те же.

Правила. Дети строятся на середине площадки в колонну по одному. Справа от колонны — ров, слева — река. Через реку надо переплыть (идти, имитируя руками движения пловца), через ров — перепрыгнуть. По сигналу воспитателя «Ров справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все возвращаются к начальному построению. По сигналу «Река слева!» дети поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Тому, кто ошибся, попал в ров, подают руку, и он возвращается к товарищам.

«Светофор»

Цели: те же.

Оборудование: кружки красного, зеленого и желтого цвета диаметром 10 см.

Правила. Изготавливаются кружки (диаметр 10 см) красного, зеленого и желтого цвета, которые прикрепляются к палочкам. Дети стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам ведущего: на красный сигнал приседают, на желтый — встают, на зеленый — маршируют на месте.

Во время движения в колонне по одному в обход площадки упражнения изменяются: красный — все стоят на месте, желтый — продвигаются в приседе, зеленый — прыгают на носках.

За каждую ошибку играющим начисляются штрафные очки. Выигрывает тот, кто наберет меньше штрафных очков.

«Третий лишний»

Цели: те же.

Правила. Играющие распределяются по парам и, взявшись за руки, идут по кругу. Дистанция между парами не менее четырех шагов. Два игрока, назначенные ведущим, бегают в любом направлении (разрешается пересекать круг). Один из них, убегающий, может пристроиться к любой паре. Для этого он должен подбежать к ней справа или слева и взять за руку крайнего. Игрок, оказавшийся третьим лишним (с другой стороны), убегает от ведущего. Правилами предусматривается смена ведущего, если он осалил убегающего.

«Лохматый пес»

Цели: развивать быстроту реакции; формировать имитационные способности.

Правила. Количество игроков — 8—12 детей. Из числа играющих выбирают пса. Он сидит в стороне. Другие дети медленно идут к нему, приговаривая:

Вот сидит лохматый пес, в лапки свой уткнувши нос.

Тихо, мирно он сидит, может, дремлет, может, спит.

Подойдем к нему, разбудим и посмотрим, что же будет?

Дети тихо подходят к псу и хлопают в ладоши. Пес вскакивает, рычит, лает и ловит детей. Пойманный игрок становится водящим — псом.

«Чьё звено скорее соберётся»

Цель: формировать навыки двигательной активности у детей, интерес к спорту; развивать смекалку, скорость движений.

Ход игры. Дети делятся на четыре команды, группируются в разных местах территории участка. Под удары бубна прыгают, бегают, по сигналу должны встать на своё место.

«Мы весёлые ребята»

Цель: формировать навыки двигательной активности у детей.

Ход игры. Дети стоят в кругу, выбирают ведущего; проговаривают слова:

Мы весёлые ребята, любим бегать и играть,
Ну, попробуй нас догнать, раз, два, три - лови!

После слова «лови» все разбегаются по территории участка. До кого дотронется водящий, тот выбывает из игры.

«Самолёты»

Цель: формировать навыки двигательной активности у детей; развивать правильное дыхание при беге, внимание, сообразительность.

Ход игры. Ведущий - «диспетчер» - даёт разрешение на взлёт, дети - «лётчики» - «заводят моторы», по очереди «взлетают». «Летают» по территории участка; по сигналу «На посадку» «самолёты» (дети) выстраиваются в ряд.

«Мышеловка»

Цель: формировать навыки двигательной активности у детей; развивать смекалку.

Ход игры. Одни дети ходят по кругу, взявшись за руки, - это «мышеловка», проговаривают слова:

Ах, как мыши надоели, всё погрызли, всё поели,
Берегитесь же, плутовки, доберёмся мы до вас.
Как расставим мышеловку, переловим всех сейчас!

В это время другие дети бегают через круг, по окончании последней фразы дети «мышеловка» приседают и не выпускают «мышей», впоследствии они покидают игру. Игра продолжается до тех пор, пока не поймают последнюю «мышь».

Эстафеты

«Эстафета парами»

Цель: учить детей бегать в парах, держась за руки, стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.

Ход игры: Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, обегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега.

Варианты: дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.

«Пронеси мяч, не задев кеглю»

Цель: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.

Ход игры: Участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 — 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли. Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками, огибая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Правила: если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

«Быстрая команда»

Цель: развитие ловкости и быстроты, умения двигаться разными способами по ограниченной извилистой дорожке, сохраняя равновесие и скорость движения, формирование навыков игры в команде, обогащение двигательного опыта.

Ход игры: Две равные по количеству участников команды строятся на старте. Забег начинает участник под № 1. Как только он достигает финиша, стартует следующий игрок и т.д. Эстафета заканчивается, когда вся команда окажется на другом конце дорожки.

«Кто быстрее?»

Цель: развитие ловкости, быстроты, координации движений, умения действовать в команде; упражнять в выполнении прыжков разными способами.

Ход игры: В эстафете участвуют 2 – 4 команды. Все выстраиваются с одной стороны шарика, каждая команда – напротив определенной геометрической фигуры. По сигналу ведущего первые участники команды прыжками начинают передвигаться по своим фигурам по порядку – от цифры 1 до цифры 5; выполнив задание, выпрыгивают из шарика с противоположной стороны. В это время в соревнование включается следующий участник команды и т.д. Закончив эстафету,

команды выстраиваются на противоположной стороне шарика. Эстафета повторяется – дети выполняют прыжки в обратном порядке.

Варианты: прыжки на одной ноге; прыжки на 2-х ногах с мячом (мешочком) между колен.

«Кто выше?»

Цель: обучение подскокам, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Ход игры: Играющие дети становятся в круг, в центре которого стоит воспитатель, или в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга перед воспитателем. По сигналу или команде воспитателя дети по очереди, отталкиваясь двумя ногами, стараются выпрыгнуть как можно выше. Победитель определяется по нескольким прыжкам.

«Кольцебросы»

Цель: учить детей набрасывать кольца на колышки, стараясь набросить как можно больше колец. Развивать глазомер, ловкость, выдержку.

Ход игры: Дети договариваются, по сколько колец будет бросать каждый, становятся в порядке очередности за первую линию, набрасывают кольца на колышки. После того как все игроки выполняют задание подсчитывают, кто больше колец забросил на колышки.

Варианты: дети встают у второй линии и бросают кольца оттуда.

Кольцебросы могут быть настольными, маленьких размеров.

«Весёлые соревнования»

Цель: формировать навыки двигательной активности у детей; развивать смекалку, чувство переживания за команду; упражнять в беге.

Ход игры. Играющие встают в 3-4 колонны у общей черты. Впереди каждой колонны в 4—5 шагах обозначены цветные дорожки, дальше - большие обручи на земле. По сигналу первые участники бегут по дорожкам, затем бегут по контуру обруча и быстро возвращаются в конец колонны.

«Дорожка препятствий»

Цель: формировать навыки двигательной активности у детей; развивать навыки лазанья; упражнять в прыжках.

Ход игры: Дети выстраиваются в две колонны, по сигналу бегут к спортивным снарядам: дуге, пеньку, бревну, и возвращаются в конец колонны. Чьё звено раньше выполнит задание, то и победит.

«Кто скорее через обруч»

Цель: формировать навыки двигательной активности у детей; упражнять в лазанье.

Ход игры: Дети делятся на две команды, стоят у линии; на расстоянии укреплены большие обручи. По команде дети бегут по одному, пролезают в обруч и возвращаются в конец колонны. Побеждает та команда, участники которой выполняют задание первыми.

Дворовые игры

Колечко-колечко

Выбирается ведущий, все остальные садятся напротив него. В качестве «колечка» нужно найти мелкий предмет: пуговку, камешек, кольцо и т.п. Игроки складывают ладошки «лодочкой». «Колечко» прячется в «лодочке» ведущего и он проводит руками по слегка приоткрытым «лодочкам» игроков, незаметно подбрасывая колечко одному из них. Главное, делать все очень профессионально, по-актерски, чтобы никто из сидящих не догадался в какой именно момент «колечко» из рук ведущего переключалось в ладошки счастливица-игрока. Тот, у кого оказалось колечко, тоже должен сохранять интригу... После того, как все игроки пройдут процедуру, ведущий произносит: «Колечко-колечко, выйди на крылечко». В этот момент тот, у кого действительно оказалось «колечко», должен быстро встать и выбежать вперед, чтобы остальные не успели его поймать. Если у него получилось, он становится новым ведущим.



Калим-бам-ба

Все играющие делятся на две команды. Игроки каждой команды берутся за руки и становятся цепью лицом к соперникам на расстоянии 10-12 метров. Команды начинают выкрикивать по очереди такие слова:



- Калим-бам-ба!
- На что слуга?
- Пошить рукава!
- На какие номера?
- На пятые-десятые, нам Машу (Олю, Таню, Свету, Сашу, Андрюху...) сюда!

Тот, чье имя назвали, бежит на команду соперников и пытается расцепить руки противников. Если у него получится, он может забрать в свою команду любого из двух ребят, которые расцепили руки, как правило того, кто сильнее. Если разорвать цепь не получилось, то он уходит в команду соперников. Играют до тех пор, пока в одной из команд останется один или два человека (как условятся).

Аналог этой игры — «Цепи». Диалог может быть таким:

- Цепи-цепи кованы, разорвите нас!
- Кто из нас?

Возвращалки

Для игры понадобится свисток. По просьбе ведущего дети строятся в шеренгу. По сигналу игроки разбегаются в разные стороны в пределах оговоренной территории, бегают по поляне, танцуют, принимают различные позы. По свистку, игроки должны вернуться на прежнее место и снова встать в шеренгу. Можно, например, сосчитать до трех: кто не успел — выбывает. Игру повторяют 3 раза.

Море волнуется раз...

Ведущий поворачивается спиной к игрокам и произносит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!» Остальные в это время хаотично двигаются и изображают руками движение волн. На слове «Замри!» все дети застывают в задуманных позах. Ведущий оборачивается, подходит к любому из играющих и дотрагивается до него со словами «Отомри!». Выбранный игрок должен показать задуманную фигуру в движении так, чтобы ее можно было угадать. Если ведущий угадывает фигуру, он подходит к следующему игроку и продолжает угадывать. Тот, чья фигура не будет разгадана, становится новым ведущим.



Фигуры вовсе не обязательно должны быть морскими, выбирайте и озвучивайте любую тему до начала игры.

Лягушка

Игроки становятся напротив стены (обычно это торцевая стена дома, где нет окон и дверей) друг за дружкой (в колонну). На стене рисуется мелом отметка. Обычно начинают с 1-1, 5 метров.

Нужно бросить мяч выше этой линии и пока он с отскока летит назад, успеть перепрыгнуть через него. Мяч должен удариться о землю и пройти между ног игрока. Если получилось, игрок переходит в конец очереди. Если во время прыжка мяч задела ногами или не смогли перепрыгнуть через него, игрок уходит в конец очереди, получив одну букву из слова «лягушка». Когда все прыгнут по одному разу, отметка ставится выше, прыжки начинаются заново. Игра продолжается, пока кто-то из игроков не соберет слово «л-я-г-у-ш-к-а» целиком.

Еще один вариант этой игры (упрощенный) подойдет детям помладше. Принцип тот же, с той лишь разницей, что тот, кто не смог перепрыгнуть через мяч, становится у стены. Со временем таких «штрафников» наберется немало. Их задача — попытаться словить мяч, пока он не ударился о стену. Если получилось, «штрафник» становится в строй и продолжает игру, а тот, кто в этот момент бросал мяч, занимает его место у стенки. Игра заканчивается, когда все, кроме одного (победителя) окажутся у стенки.

Хищники и Травоядные

Среди игроков выбирается хищник: по желанию или по жребию. Остальные — травоядные. Хищник чертит большой круг (около 2-2,5 м диаметром). В процессе игры ему нужно поймать как можно больше травоядных и посадить их в свое логово — в круг. Выйти из круга пленники могут только в одном случае — если кто-то из травоядных, гуляющих на воле, дотронется рукой до вытянутой руки пойманного. Задача хищника не проста: ему нужно не только ловить новых травоядных, но и не позволять «свободным» освобождать уже схваченных. Игра заканчивается, когда в круге окажутся все травоядные, либо все будут на свободе.

Съедобное-несъедобное

Мяч и чувство юмора — вот что нужно для этой игры. Ведущий кидает игроку мяч и называет что-либо съедобное или несъедобное. Задача игрока, ловить мяч только на съедобном, а несъедобное отбрасывать. Если игрок поймал несъедобное, он сам занимает место ведущего.



Я знаю пять...

Игра учит выполнять несколько задач одновременно, концентрировать внимание. Нужно ударять мячом о землю со словами: «Я знаю пять...». После этого назвать пять имен мальчиков, девочек, названий городов, цветов, стран, планет. Если игрок не может придумать слово, он уступает мяч следующему.

Считалки

Первый день - я на охоту ходил,
Второй день - по воде бродил,
Третий день - в лесу побывал,
Ничего не нашел, никого не поймал.
Раз, два, три - ловишь ты!

Пиля пилила дуб,
Не один сломала зуб,
А дуб как стоял, так и стоит.
Ты выходи, тебе водить!

Погляди на небо,
Звезды горят.
Журавли кричат:
- Гу-гу! Убегу!

Раз, два - не воронь!
А беги, как огонь!
Прилетела к нам галочка,
Стала по травке ходить.
Галочка-галочка,
Кому из нас водить?

Появился натюрморт –
На столе огромный торт,
Девять свечек в нем горят,
Потуши нас. Говорят,
Кто все свечи задувает –
Тот игру и начинает.

Раз, два, три.
На полянку выходи,
Хороводы заводи,
Кто остался,
Тот води.

Бубенчики, бубенчики,
Летели голубенчики
По утренней росе,
По зеленой полосе.
Сели на сарай.
Беги, догоняй!

Вдаль бежит река лесная,
Вдоль неё растут кусты.
Всех в игру я приглашаю,
Мы играем - водишь ты!

Гномик золото искал
И колпак свой потерял!
Сел, заплакал: "Как же быть?!"
Выходи! Тебе водить!

Раз, два, три, четыре -
Заяц уши оттопырил.
Вот он серый волк, волк,
Он зубами щелк, щелк!
Разбегаемся в кусты!
Наты постой, волчище,
Спрячемся, тогда поищешь!

Раз, два, три, четыре, пять –
Будем в прятки мы играть!
Ты гордиться погоди,
А пойдика, поводи!

За высокими горами
Стоит Мишка с пирогами.
- Здравствуй, Мишенька-дружок,
Сколько стоит пирожок?

- Пирожки не продаются,
Они сами в рот кладутся,
Но а тот, кто их возьмет,
Тот водить у нас пойдет.

За стеклянными дверями
Стоит Мишка с пирогами.
- Здравствуй, Мишенька-дружок,
Сколько стоит пирожок?
- Пирожок не продаётся,
А водить тебе придётся!

Раз, два, три, четыре, пять -
Вышел зайчик погулять.
Тут ворона прилетела
И тебе водить велела.

Как-то крошка крокодил
От родителей уплыл.
Загулял он, потерялся
И от страха растерялся.
Мы поможем, так и быть!
Выходи, тебе водить!

Раз, два, три, четыре, пять.
Мы решили поиграть,
Но не знаем, как нам быть,
Не хотел никто водить!
На тебя укажем мы:
Это верно будешь ты!

Коси, коса, пока роса.
Роса долой, а мы домой.
Раз, два, три, четыре, пять -
А тебе нас догонять.

Раз, два, три, четыре, пять,
Мы собрались поиграть.

К нам сорока прилетела
И тебе водить велела.

Раз, два, три, четыре, пять,
Негде зайчику скакать,
Всюду ходит волк, волк,
Он зубами - щелк, щелк!
А мы спрячемся в кусты,
Прячься, зайчика, и ты.
Ты, волчище, погоди,
Как попрячемся - иди!

Кошка села на окно.
Позевнула: "Всё равно,
Хоть сижу я не на крыше,
Всех, кто есть вокруг, я выше.
И никто со мной не спорит!
Тот, кому скажу, тот водит!"

Сидел король на лавочке,
Считал свои булабочки:
Раз - два - три,
Королевой будешь ты!

Мы весёлые ребята,
Любим бегать и скакать,
Раз, два, три, четыре, пять -
Ты, попробуй нас догнать.

Мы делили апельсин,
Много нас, а он один.
Эта долька - для ежа,
Эта долька - для стрижа,
Эта долька - для утят,
Эта долька - для котят,
Эта долька - для бобра,
А для волка - кожура.
Он сердит на нас - беда!!!
Разбегайтесь кто-куда!

У Иванушки жар-птица
Поклевала всю пшеницу.
Он её ловил, ловил
И царевне подарил.
Нет жар-птицы, нет пера,
А тебе водить пора!

Шел котик по лавочке,
Раздавал булабочки.
Шел по скамеечке —
Раздавал копеечки:
Кому десять, кому пять,
Выходи, тебе искать!

Я играю с вами в прятки,
Я считаю до пяти.
На кого я попадаю,
Выходи, давай води.

Ехала машина мимо леса
За каким-то интересом.
Тили-тили, тили-тень,
Выходи-ка за плетень.

Завтра с неба прилетит
Синий-синий-синий кит.
Если веришь - стой и жди,
А не веришь - выходи!

Инцы-брынцы,
Балалайка!
Инцы-брынцы,
Поиграй-ка!

Инцы-брынцы,
Не хочу!
Инцы-брынцы,
Вон пойду!

Колокольчик всех зовет,
Колокольчик нам поет
Тонким голоском:
Динь-бом, динь-бом!
Выходи из круга вон!

На дрожжах поставим тесто,
Потеплей поищем место,
Тесто, тесто, подходи!
Пекарь, пекарь, выходи!

На носу у Филимона
Вырастали два лимона.
Раз лимон и два лимон,
Выходи из круга вон!
Плыл по морю чемодан,
В чемодане был диван,
А в диване спрятан слон.
Ты не веришь? Выйди вон!

Тише, мыши,
Кот на крыше.
Кто не слышал,
Тот и вышел!

Ушки, глазки, носик, хвостик,
Получился добрый котик,
Он считает до пяти,
Тот, кто пятый выходи.

Конспекты занятий по ЗОЖ

1. <https://www.maam.ru/obrazovanie/zdorovesberegayushhie-zanyatiya> - ЗОЖ, здоровье, валеология. Конспекты занятий.
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2015/02/14/konspekty-v-detskom-sadu-po-zozh> Конспекты занятий в детском саду по ЗОЖ.
3. <http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet/konspektyi-istsenarii/konspektyi-zanyatiy-po-formirovaniyu-nachalnyih-predstavleniy-o-zdorovom-obraze-zhizni> Конспекты занятий, развлечений по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни.
4. <http://doshkolnik.ru/obzh/8338-sbornik-igr.html> Сборник занятий по здоровому образу жизни.
5. https://yrok.pф/library/integrirovannoe_zanyatie_po_formirovaniyu_u_detej_zo_0_63054.html Интегрированное занятие по формированию у детей ЗОЖ на тему: «Азбука здоровья»
6. <https://www.vospitatelds.ru/categories/1/articles/1845> НОД по ЗОЖ в старшей группе «Путешествие в страну Здоровья»
7. <https://ped-kopilka.ru/blogs/zhana-petrovna-aksenova/konspekt-nod-v-starshei-grupe-po-formirovaniyu-zozh-detei-tema-my-zdorove-sberezhem.html> Конспект НОД в детском саду по формированию ЗОЖ «Мы здоровье сэкономим!».
8. <https://mirdoshkolyat.ru/wp-content/uploads/2020/12/Конспект.pdf> Конспект занятия по ЗОЖ в подготовительной группе «Здоровье – это здорово».
9. <https://www.vospitatelds.ru/categories/2/articles/7253> Цикл занятий с детьми дошкольного возраста по валеологии (основы здоровья)
10. <https://portal2011.com/category/vospitatelyam/konspekty-zanyatij/zdorovesberezhenie-v-dou/> Конспекты занятий по здоровьесбережению в детском саду.
11. <https://znanio.ru/media/konspekt-nod-po-ispolzovaniyu-zdorovesberegayuschih-tehnologij-v-starshej-gruppe-puteshestvie-v-stranu-zdorovya-2716506> Конспект НОД по использованию здоровьесберегающих технологий в старшей группе "Путешествие в страну здоровья
12. <https://ryzhova-berezka4.edumsko.ru/folders/post/1495457> Карточка конспектов по приобщению к ЗОЖ для детей младшей группы

Развлечения и мероприятия

1. <https://moluch.ru/conf/ped/archive/371/15890/> Развлечение «Мы растем здоровыми»
2. <https://www.vospitatelru.ru/categories/1/articles/1386> День здоровья «В стране здоровья»
3. <https://www.maam.ru/obrazovanie/zozh-scenarii> ЗОЖ, здоровье. Сценарии развлечений, праздники.
4. <https://педпроект.рф/марьясова-в-в-неделя-здоровья/> Неделя здоровья в ДОУ «Будь здоров»
5. <https://kladraz.ru/blogs/blog20605/fizkulturnyi-dosug-beregi-svoe-zdorove.html> Физкультурный досуг «Береги свое здоровье!»
6. <https://rosuchebnik.ru/material/den-zdorovya-v-dou-5372/> Сценарий Дня здоровья
7. <https://www.vospitatelds.ru/categories/5/articles/2167> Конспект досугового мероприятия с семьей.
8. <https://uchitelya.com/pedagogika/193071-scenariy-razvlecheniya-dlya-doshkolnikov-o-zdorove-vserez.html> Сценарий развлечения для дошкольников "О здоровье всерьёз"
9. https://vk.com/wall-72518747_18601 Сценарии мероприятий ко Дню здоровья
10. <https://portal2011.com/gde-ty-pryacheshsya-zdorove/> День здоровья в детском саду.
11. <http://madou1.ru/metodicheskaya-kopilka/razrabotki-pedagogov/856-den-zdorovya-konspekt-fizkulturnogo-razvlecheniya-dlya-detej-srednix-starshix-i-podgotovitelnoj-grupp> День здоровья. Конспект физкультурного развлечения для детей средних, старших и подготовительной групп.

Закаливание детей в летний период

1. <https://sad7petrikov.schools.by/pages/zakalivanie-detej-v-letnij-period>
Закаливание детей в летний период (памятки)
2. <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-vozpitatelej-zakalivanie-detej-letom-4376709.html> Консультации для воспитателей «Закаливание детей летом»
3. <https://www.vospitatelds.ru/categories/5/articles/7643>
Система закаливающих мероприятий.
4. <https://romlbt.yanao.ru/files/mto/zakalivanie.pdf> Программа оздоровления
5. <http://мдоу15.тейково-гороо.пф/tinybrowser/files/pedagogam/zakalivanie-v-usloviyah-letney-progulki-na-ploschadke-detskogo-sada-i-v-grupповom-pomeschenii.pdf> Закаливание в условиях летней прогулки на площадке детского сада.
6. <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/671/> Правила закаливания детей

Литература

- Е.А. Бабенкова, Т.М. Параничева «Подвижные игры на прогулке»
- Литвинова М. Ф. «Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя детского сада»
- Осейкова Н.О. «Подвижные игры с детьми старшего дошкольного возраста на прогулке в летний оздоровительный период»
- <https://multi-mama.ru/kartoteka-52-podvizhnye-igry-dlya-starshej-gruppy/#i-47>
- О. Е. Громова «Подвижные игры для детей», Сфера, 2018 г.
- Лучшие игры для детей 2 до 7/ Сост. Акимова Г.Е., Федорова Е.В., Яковлева Е.Н. – СПб.: ИД «Весь», 2002. – 192 с., ил
- Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 112 с.: ил.