

РЕКОМЕНДОВАННЫХ В ПРОГРАММЕ

«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»

(Под ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А.)

Содержание деятельности по образовательной области «Физическое развитие»:

- **Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.**
- **Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.**
- **Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.**
- **Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.**
- **Учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.**
- **Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.**
- **Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).**

Перечень подвижных игр:

Подвижные игры с бегом:

«Быстро возьми, быстро положи»,
«Перемени предмет»,
«Ловишка, бери ленту»,
«Совушка»,
«Чье звено скорее соберется?»,
«Кто скорее докатит обруч до флажка?»,
«Жмурки»,
«Два Мороза»,
«Догони свою пару»,
«Краски»,
«Горелки»,
«Коршун и наседка».

Подвижные игры с прыжками:

«Лягушки и цапля»,
«Не попадись»,
«Волк во рву».

Подвижные игры с метанием и ловлей:

«Кого называли, тот ловит мяч»,

Подвижные игры с ползанием и лазаньем:

«Перелет птиц»,
«Ловля обезьян».

Эстафеты:

«Веселые соревнования»,
«Дорожка препятствий».

Подвижные игры с элементами соревнования:

«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?»,
«Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры:

«Гори, гори ясно!»,
Лапта.

«Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».	
---	--

Подвижные игры с бегом

КАРТОЧКА № 1



«Быстро возьми, быстро положи»

Цель: Совершенствовать навыки детей бега в быстром темпе, развивать ловкость.

Оборудование: стулья, погремушки или кубики, корзины.

Описание: На одной стороне площадки стоят 3—4 стула, на каждом по 2—3 погремушки или небольших кубика. На другой стороне на расстоянии 5—6 м стоят 3—4 ящика или корзины. Трех-четырем детям предлагают взять по одному предмету, бегом перенести их и положить в ящик. Физически крепким детям можно добавить еще один предмет или немного (на 1—2 м увеличить расстояние для бега). Детей подбирать примерно одинаковых по силам.

Подвижные игры с бегом

КАРТОЧКА № 2

«Перемени предмет»

Цель: Развивать быстроту бега, умение быстро реагировать на сигнал.

Оборудование: мешочки с песком, кубики.

Описание: На одной стороне площадки чертят 4—5 кружков на расстоянии одного шага один от другого, в каждом по мешочку с песком. На противоположной стороне выстраиваются играющие в 4—5 колони против каждого кружка. Каждый первый в колонне получает кубик (шишку, камешек). По сигналу дети бегут к кружкам, кладут в них кубики, берут мешочки с песком и возвращаются на места.

Правила: Предмет нужно класть в кружок, не бросать; если предмет не точно положен и кружок, играющий должен вернуться и поправить предмет.

Подвижные игры с бегом

КАРТОЧКА № 3

«Ловишка, бери ленту»

Цель: Совершенствовать навыки детей бегать в разных направлениях, не сталкиваясь, действовать по сигналу.

Оборудование: ленточки по числу участников.

Описание. Дети строятся по кругу. Каждый получает полоску или цветную ленточку и закладывает ее за поле или за ворот. В центре круга ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются по площадке (если она большая, надо обозначить границы для игры). Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть ленточку. По сигналу «раз, два, три, в круг скорей беги» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент, возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

Правила: Ленточку не придерживать руками; лишившийся ленточки временно выходит из игры.

Подвижные игры с бегом

КАРТОЧКА № 4



«Совеушка»

Цель: Совершенствовать навыки детей бегать в разных направлениях с выполнением движений, развивать равновесие.

Описание: Все играющие — птички, один — сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится, и забирает в гнездо. Через 15—20 секунд снова дается сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети — птички бегают по площадке.

Подвижные игры с бегом

КАРТОЧКА № 5

«Чье звено скорее соберется?»

Цель: Упражнять в беге враспынную, умении слушать сигнал воспитателя, развивать внимание.

Оборудование: предметы по количеству человек в звеньях (разнообразные для каждого звена).

Описание: Дети распределяются на два, три звена. Каждое звено выбирает определенный предмет – один одинаковый на все звено. В разных концах зала устанавливаются места для звеньев. По сигналу воспитателя дети ходят или бегают в разных направлениях. По сигналу «На места!» бегут и строятся у соответствующего предмета в звено.

Усложнение: Воспитатель меняет места предметов в процессе игры.

Подвижные игры с бегом

КАРТОЧКА № 6

«Кто скорее докатит обруч до флажка?»

Цель: Учить детей выполнять задание точно, качественно. Развивать у детей быстроту, умение передавать эстафету.

Оборудование: обручи, палки, флажки.

Описание: Играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за чертой. У первых в колоннах в руках обручи, воспитатель даёт команду - «Кати!» первые в колоннах катят обручи по направлению к флажкам, подталкивая их руками палкой, оббегают с обручем флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи следующему, хлопнув по плечу. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне, последними выполняют задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

Варианты: Подталкивать обруч палочкой. Как только игрок получает палочку, он сейчас же бежит к флажку, прокатывая палочкой обруч и т.д.

Подвижные игры с бегом

КАРТОЧКА № 7

«Жмурки»

Цель: Учить детей бегать по площадке врассыпную, двигаться с завязанными глазами, слушая предупредительные сигналы. Развивать умение быстро перемещаться по залу, ловкость, быстроту действий.

Оборудование: платок.

Описание: Выбирается водящий – «жмурка». Он встаёт в середину комнаты, ему завязывают глаза, поворачивают несколько раз вокруг себя. Затем все дети разбегаются по комнате, а Ловишка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности, для жмурки, дети должны предупредить словом «Огонь!». Поймав кого-нибудь «жмурка» передаёт свою роль пойманному.

Правила: Завязанную на глаза повязку не снимать и не подглядывать.

Варианты: Если игра проходит на улице, то очерчивается граница, за которую играющие не имеют права забегать. Переступивший условленную границу считается сгоревшим и обязан заменить жмурку.

Подвижные игры с бегом

КАРТОЧКА № 8

«Два Мороза»

Цель: Развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу (по слову).

Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.

Оборудование: мел.

Описание: На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят:

«Мы два брата молодые,
два мороза удалые.
Я - Мороз Красный Нос.
Я - Мороз Синий Нос.
Кто из вас решиться,
в путь-дороженьку пуститься?»

Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

Правила: Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

Варианты: За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот. Кто больше поймают.

Подвижные игры с бегом

КАРТОЧКА № 9

«Догони свою пару»

Цель: Учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.

Описание: Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

Варианты: Запятнать свою пару мячом.

Подвижные игры с бегом

КАРТОЧКА № 10

«Краски»

Цель: Совершенствовать навыки детей бегать с ускорением. Развивать быстроту реакции, ловкость, внимательность.

Описание: Среди игроков выбирается водящий — «монах» и ведущий - «продавец». Все остальные игроки загадывают втайне от «монаха»- цвета, причем цвета не должны повторяться. Игра начинается с того, что водящий приходит в «магазин» и говорит: «Я, монах, в синих штанах, пришел к вам за Красочкой. Продавец: «За какой?». Монах (называет любой цвет): «За голубой». Если такой краски нет, то; продавец говорит: «Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!». «Монах» начинает игру сначала. Если названная краска есть, то игрок, загадавший этот цвет, пытается убежать от «монаха» - а тот его догоняет. Если догнал — «монах» становится «продавцом», а пойманный игрок — «монахом». Если не догнал - игра начинается сначала.

Подвижные игры с бегом

КАРТОЧКА № 11

«Горелки»

Цель: Развивать ловкость и быстроту бега. Воспитывать интерес к народным играм.

Описание: Играющие становятся в колонну парами.

Впереди колонны на расстоянии 2—3 шагов проводится линия.

С помощью считалки выбирают ловишку:

«Косой, косой.
Не ходи босой.
А ходи обутый,
Лапочки закутай.
Если будешь ты обут,
Волки зайца не найдут.
Не найдет тебя медведь.
Выходи, тебе гореть»

Ловишка становится на линию сонной к остальным играющим. Все, стоящие парами, говорят:

«Гори, гори ясно, чтобы не погасло.
Глянь на небо - птички летят,
Колокольчики звенят.
Раз, два, три — беги!»

С окончанием слов дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один — справа, другой — слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки. Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если ловишка не поймал, он остается в той же роли.

Правила: Во время произнесения слов ловишка не должен оглядываться; ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

Подвижные игры с бегом

КАРТОЧКА № 12

«Коршун и наседка»

Цель: Развивать ловкость детей, умение перемещаться боковым приставным шагом.

Описание: В игре участвует 8—10 детей. Одного из играющих выбирают коршуном, другого — наседкой. Остальные дети — цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, вытягивая руки в стороны, не дает коршуну схватить цыпленка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой.

Правила: Не разрывать сцепления в колонне; нельзя держать коршуна руками; пойманный идет в гнездо коршуна

Подвижные игры с прыжками

КАРТОЧКА № 13

«Лягушки и цапля»

Цель: Упражнять детей в прыжках вверх разными способами в зависимости от ситуации, приземляясь мягко на носки, с эластичным сгибанием колен.

Оборудование: колышки высотой 15 см., веревка.

Описание: В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки (высота 15 см), на них вешают веревку с грузиками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «цапля» она перешагивает через веревку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом; отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

Правила: Из болота можно выпрыгивать; перешагнувший через веревку, считается пойманным.

Усложнение: Ввести вторую цаплю, поднять веревку на высоту 20 см.

Подвижные игры с прыжками

КАРТОЧКА № 14

«Не попадись»

Цель: Учить детей перепрыгивать шнур на дву-х ногах вперёд, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.

Оборудование: шнур (обруч большой).

Описание: Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивает по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.

Варианты: Дети запрыгивают в круг на одной ноге или боком.

Подвижные игры с прыжками

КАРТОЧКА № 15

«Волк во рву»

Цель: Упражнять детей в прыжках в длину с разбега, энергично отталкиваясь маховой ногой с резким взмахом рук, приземляться, сохраняя равновесие. Воспитывать ловкость, смелость.

Описание: Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 70—100 см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Вес играющие козы, один — волк. Козы располагаются в доме, волк во рву. По сигналу воспитателя «козы, на луг» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров (волк не трогает коз), по сигналу «козы, домой» перебегают в дом, перепрыгивая через ров. Волк, не выходя из рва ловит коз, касаясь их рукой. Пойманные отходят в конец рва. После 2—3 перебежек всех пойманных возвращают в дом. Назначается другой волк из числа тех, кто не попался.

Правила: прыгать через ров.

Усложнение: Ввести второго волка; сделать два рва, в каждом по одному волку.



Подвижные игры с метанием и ловлей

КАРТОЧКА № 16

«Кого назвали, тот ловит мяч»

Цель: Учить детей ловить мяч, подброшенный вверх двумя руками, не прижимая к груди, бросать вверх, называя имя ребёнка. Развивать умение действовать быстро. Укреплять моторику рук.

Оборудование: большой мяч.

Описание: Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо повыше, чтобы успеть поймать, и в направлении того, кого назвали.



Варианты:

Дети стоят в кругу, один ребёнок подбрасывает мяч вверх и

называет имя того, кто должен его поймать все остальные дети разбегаются подальше от центра. Поймавший мяч кричит – стоп! Все останавливаются. А тот, кто поймал мяч, с места бросает мячом в того, кто стоит ближе, если попал, тот становится водящим, если не попал, сам бросает мяч вверх.

Подвижные игры с метанием и ловлей

КАРТОЧКА № 17

«Стоп»

Цель: Закреплять умение детей бросать мяч вверх и довить его. Развивать меткость, умение быстро реагировать на сигнал.

Оборудование: резиновый или волейбольный мяч

Описание: Дети становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий с мячом в руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч, а остальные разбегаются в стороны. Если игрок ловит мяч, не дав ему упасть, он называет другой номер и подбрасывает мяч снова вверх. Игрок, поймавший мяч с отскоком от пола, кричит «Стой!». Все останавливаются, а водящий пытается попасть мячом в ближайшего игрока, который старается увернуться от мяча, не сходя с места.

Если водящий промахнется, то вновь бежит за мячом, а взяв в руки, снова, кричит «Стой!» и старается осалить мячом ближайшего игрока.

Осаленный игрок становится водящим, а игроки снова становятся в круг, и игра продолжается. После команды «Стой!» все игроки останавливаются, а пока водящий не поймал мяч, игрокам разрешается передвигаться по площадке в любом направлении.

Подвижные игры с метанием и ловлей

КАРТОЧКА № 18

«Кто самый меткий?»

Цель: Учить детей бросать мешочки с песком в вертикальную цель сверху из-за головы, стараясь попасть в неё. Развивать глазомер, моторику рук.

Оборудование: мишени, мешочки для метания в цель.

Описание: Дети делятся на 4-5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 метров от неё ставится 4-5 одинаковых мишеней. Дети по одному из каждого звена выходят на линию и бросают мешочек, стараясь попасть в цель. В конце подсчитывается количество очков в каждом звене.

2 вариант: Можно увеличить расстояние 3,5м., мишень можно сделать из подвешенных обручей.

Подвижные игры с метанием и ловлей

КАРТОЧКА № 19

«Охотники и звери»

Цель: Закреплять умение детей метать в движущуюся цель, развивать ловкость, быстроту реакции.

Оборудование: мяч.

Описание: У двоих детей (охотники) в руках мячи. Все остальные игроки — звери. Одна половина площадки — лес, другая — поле. Охотники стоят в центре. Звери свободно бродят в лесу. По сигналу воспитателя «Охотники!» все бегут из леса в поле. Охотники стараются поймать зверей — попасть мячом. Тот, кого коснулся мяч, должен лечь на том месте, где его «осалили».

Подвижные игры с метанием и ловлей

КАРТОЧКА № 20

«Ловишки с мячом»

Цель: Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить уварачиваться.

Оборудование: мяч.

Описание: Дети находятся на площадке. Выбранный ловишка становится на середине. По сигналу «раз, два, три... лови» все играющие разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать кого-нибудь из детей и коснуться его рукой, запятнать. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Когда будет запятнано 3—4 играющих, выбирают другого водящего.

Варианты: Можно использовать другие варианты игры: «Ловишки-перебежки», «Ноги от земли», «Ловишки в кругу» и др.

Подвижные игры с ползанием и лазаньем

КАРТОЧКА № 21

«Перелет птиц»

Цель: Закреплять умение детей лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Оборудование: гимнастическая стенка.

Описание: Дети стоят свободно на одной стороне площадки напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу «птицы полетели» бегают по площадке, по сигналу «буря» влезают па лестницу. Если пролетов мало, число играющих детей ограничивается, чтобы всем хватило места на лестницах (3—4 ребенка на пролете).

Правила: Бегать по всей площадке, не стоять у стенки; влезать на свободное место, уступая друг другу; слезать до конца, не спрыгивая.

Подвижные игры с ползанием и лазаньем

КАРТОЧКА № 22

«Ловля обезьян»

Цель: Учить лазить по гимнастической стенке удобным способом, поднимаясь и спускаясь, не пропуская реек, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, подражать действиям ловцов, координацию движений, быстроту действий, ловкость.

Оборудование: гимнастическая стенка.

Описание: Дети делятся на две группы – обезьян и ловцов обезьян. Дети – обезьяны размещаются на одной стороне площадки, где есть пособия для лазания, на противоположной стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают всему что видят. Пользуясь этим, ловцы хотят заманить обезьян и поймать их. Ловцы договариваются, какие движения будут показывать и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на лестницу и наблюдают за движениями ловцов. Прodelав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают и приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы» - обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех, которые не успели влезть на дерево. И уводят к себе. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

Варианты: Ловцы должны придумать сложные движения: шпагат, мостик, и т. д.

Эстафеты

КАРТОЧКА № 23

«Веселые соревнования»

Цель: Учить детей выполнять задание точно, качественно. Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту, умение передавать эстафету.

Оборудование: обручи, флажки.

Описание: Играющие становятся в 3 - 4 колонны у общей черты на расстоянии 2 - 3 шагов одна от другой. В каждой колонне одинаковое число играющих. Перед каждой колонной прочерчена «дорожка» из двух параллельных линий длиной 3 м. (расстояние между линиями 20 - 25 см.). Далее через «дорожки» проведены две перпендикулярные линии на расстоянии 70 - 80 см. («канавки»), и затем на небольшом расстоянии от них лежат обручи. По сигналу взрослого первые дети бегут по дорожкам, перепрыгивают «канавки», подбегают к обручам, берут их, надевают на себя и опускают на землю. После этого они быстро возвращаются в конец своей колонны. Прибежавшему первым, дают флажок или другой значок. Колонна, у которой больше флажков, считается победившей.

Варианты: Можно играть и по-другому. Первые дети, выполнив задания, возвращаются, при этом они должны коснуться рукой вторых игроков и стать в конец колонны. Вторые игроки бегут сразу же, как только до них дотронулись. Цель соревнования - какая колонна быстрее выполнит задание.

Эстафеты

КАРТОЧКА № 24

«Дорожка препятствий»

Цель: Учить детей преодолевать полосу препятствий на скорость, выполнять задания точно, качественно.

Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту, умение передавать эстафету.

Оборудование: барьеры (дуги), скамья (бревно), набивные мячи, мешочки для метания.

Описание: В качестве препятствий могут быть различные пособия: скамейки, дуги,

барьеры, цели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например: подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по скамье (или бревну), обежать набивные мячи (4 мяча, положенных на расстоянии 1 м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти по скамье, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6-7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания

Подвижные игры с элементами соревнования

КАРТОЧКА № 25

«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?»

Цель: Совершенствовать навыки пролезания в обруч сверху и снизу.

Развивать ловкость и быстроту движений.

Оборудование: кегли, обручи.

Описание: 4—5 детей на одной стороне площадки. На противоположной стороне лежат флажки (кубики, кегли). На середине площадки напротив каждого играющего положено по два обруча. По сигналу дети бегут к обручам, пролезают в один снизу и кладут его на пол, в другой— сверху и также кладут на пол, добегают до флажка, поднимают его вверх. Выигрывает тот, кто правильно выполнил задание и прибежал первым.

Правила: Обруч не бросать, класть на пол; пролезать в обручи одним и другим способом.

Подвижные игры с элементами соревнования

КАРТОЧКА № 26

«Чья команда забросит в корзину больше мячей?»

Цель: Учить детей бросать мяч в цель в горизонтальном направлении двумя руками от груди.

Оборудование: баскетбольные мячи.

Описание: Дети становятся в 2 колонны напротив баскетбольных щитов на расстоянии 1,5-2 м. (Броски мяча в корзину 2-мя руками от груди).

Народные игры

КАРТОЧКА № 27

«Гори, гори ясно!»

Количество игроков: четное.

Описание: Играющие, выстраиваются парами друг за другом — в колонку. Игроки берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Последняя пара проходит «под воротами» и становится впереди, за ней идет следующая пара. «Горящий» становится впереди, шагов на 5—6 от первой пары, спиной к ним. Все участники поют или приговаривают:

«Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло!
Глянь на небо,
Птички летят,
Колокольчики звенят:
— Дин - дон, дин - дон,
Выбегай скорее вон!»

По окончании песенки двое играющих, оказавшись впереди, разбегаются в разные стороны, остальные хором кричат:

«Раз, два, не воронь,
А беги, как огонь!»

«Горящий» старается догнать бегущих. Если игрокам удастся взять друг друга за руки, прежде чем одного из них поймает «горящий», то они встают впереди колонны, а «горящий» опять ловит, т.е. «горит». А если «горящий» поймает одного из бегущих, то он встает с ним, а водит игрок, оставшийся без пары.

Народные игры

КАРТОЧКА № 28

«Лапта»

Оборудование: Для игры нужны небольшой резиновый мяч и лапта – круглая палка (длиной 60 см, ручка толщиной 3 см, ширина основания 5–10 см). На площадке проводят две линии на расстоянии 20 м. С одной стороны площадки находится город, а с другой – кон.

Описание игры: Участники игры делятся на две равные команды. По жребию игроки одной команды идут в город, а другая команда водит. Команда города начинает игру. Метальщик лаптой забивает мяч, бежит через площадку за линию кона и снова возвращается в город. Водящие ловят отбитый мяч и стараются запятнать бегущего. Они могут перебрасывать мяч друг другу, чтобы попасть в бегущего на более близком расстоянии. Если игрокам поля удастся запятнать бегущего, они переходят в город. В ином случае игроки остаются на местах. Игра продолжается, мяч забивает второй игрок. По очереди все играющие бьющей команды выступают в роли метальщиков. Но не всегда игрокам удается сразу

вернуться в город. В этом случае они ждут, что их выручат. Выручить может только тот, кто далеко отобьет мяч. Нередко случается и так, что тот, кто ударил по мячу, не смог сразу перебежать за линию кона. Он ждет, когда мяч забьет следующий игрок, – тогда за линию кона бегут два игрока. Может создаться более трудное положение, когда все игроки бьющей команды, кроме одного, находятся за линией кона, тогда игроку, который еще не бил, разрешают ударить трижды. Если он промахнется, то игроки города уступают свое место водящим.

Правила игры: Подавальщики не должны переступать черту города. Тому, кто не может забить мяч лаптой, разрешается его бросать в поле рукой.

Команда города переходит в поле, если все игроки пробили мяч, но никто не перебежал за линию кона. Тот, кто подает, не имеет права, ловя брошенный ему мяч, выбегать за свою черту. Если подающий не поймал на лету возвращенный ему мяч, то он берет его и начинает подавать снова. В начале игры можно поставить условие, что игра считается законченной, если один из играющих набрал десять очков, т.е. десять раз отбил мяч так, что его никто не поймал.

Вариант: На площадке проводится черта. За эту черту становятся двое из играющих. Один из них (подающий) подбрасывает мяч, а другой отбивает его лаптой. Остальные участники игры, стоя в разных местах, ловят мяч на лету. Тот, кому удастся поймать мяч на лету, идет отбивать его, а тот, кто отбивал раньше, переходит к ловящим. Если никто не поймает мяч, то его берет тот из играющих, к которому он упал ближе, и возвращает его подающему. Если подающий поймает его на лету, то начинает отбивать мяч, а подающим становится тот, который удачно бросил ему мяч. Тот, кто раньше отбивал, идет к ловящим.