# *Сборник подвижных игр*

# *для детей младшего школьного возраста.*

# *1-4 класс*

# ВВЕДЕНИЕ

# В данный сборник включены подвижные игры, которые можно использовать на уроках физической культуры в начальной школе, а так же при составлении различных сценариев спортивных праздников в виде конкурсов и эстафет. Многие игры можно включать в календарно-тематическое планирование как подвижные игры на уроках по кроссовой подготовке, легкоатлетической подготовке, гимнастике и при планировании вариативной части рабочей программы.

# [Охотники и утки](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/ball_2/oxotniki-i-utki)

**Цель игры:** развитие глазомера, ловкости.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5— 8 м (в зависимости от возраста игроков и их числа).

Все играющие делятся на две команды: «утки» и «охотники». «Утки» располагаются внутри круга, а «охот­ники»    за кругом. «Охотники» получают мяч.

По сигналу или по команде учителя «охотники» начинают мячом выбивать «уток». «Убитые утки», в кото­рых попал мяч, выбывают за пределы круга. Игра про­должается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки» из круга. Во время броска мяча «охотникам» нельзя пере­ступать черту круга.

Когда будут выбиты все «утки», команды меняются местами.

**Вариант игры:** из числа играющих выбираются 3— 4 «охотника», которые стоят в разных концах площадки. У каждого «охотника» по малому мячу. Играющие разбегаются по площадке, но не выходят за ее пределы.

По сигналу или команде учителя все играющие останавливаются на своих местах, а «охотники» целятся и бросают в них мячи. Играющие могут уклоняться от летящего мяча, но им нельзя сходить со своего места.

Выбитые «утки» выходят из игры. Выигрывает «охотник» выбивший наибольшее число «уток».

Категория: [Активные игры с мячом](http://azbuka-igr.ru/category/shk_vozr/ball_2)   
Развивает: [глазомер](http://azbuka-igr.ru/tag/glazomer), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost)

# [Лови – бросай!..](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/ball/lovi-brosaj)

**По цели и характеру** повторяет игру «[Лови мяч](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/ball/lovi-myach)».

На игровой площадке дети образуют круг, стоя на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит воспитатель, который по очереди бросает мяч де­тям, а потом ловит его от них, произнося при этом риф­мовку:

«Лови, бросай,  
Упасть не давай!..»

Воспитатель произносит текст не спеша, чтобы за это время ребенок успел поймать и бросить обратно мяч.

Игру начинают с небольшого расстояния (радиус круга 1 м), а потом постепенно это расстояние увеличи­вается до 2—2,5 м.

Воспитатель отмечает детей, ни разу не уронивших мяч.

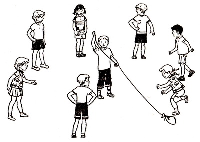
Категория: [Активные игры с мячом](http://azbuka-igr.ru/category/shk_vozr/ball_2)   
Развивает: [глазомер](http://azbuka-igr.ru/tag/glazomer), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost)

## [Удочка](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/air_2/udochka-2)

**Цель игры:** развитие ловкости, координации дви­жений.

Из общего числа играющих выбирается водящий. Ос­тальные игроки встают в круг диаметром 3—4 м.

Водящий становится В центр крута. У него в руках веревочка длиной 2 м с привязанным к концу мешочком с песком. Водящий вращает веревочку так, чтобы мешо­чек с песком летел над уровнем пола на высоте 5—10 см.

Каждый из играющих должен подпрыгнуть и про­пустить летящий мешочек. Тот, кого водящий задел ле­тящим мешочком, получает штрафное очко. Подсчиты-вается общее число штрафных очков после того, как ме­шочек совершит 8—10 полных кругов. Побеждает тот, кого веревочка ни разу не задела по ногам.

После смены водящего игра начинается сначала.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/shk_vozr/air_2)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost)

## [Гуси-лебеди](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/air_2/gusi-lebedi)

**По цели и характеру** является разновидностью игры «[Ловишка](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/lovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki)» (салка, [пятнашка](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/pyatnashki)).

На игровой площадке чертятся две линии на рассто­янии 15—25 м (в зависимости от возраста играющих). Из числа играющих выбирается «волк» (реже — два), кото­рый стоит между линиями. За одной линией находятся остальные участники — «гуси», а за другой — учитель.

Учитель обращается к гусям: «Гуси-гуси!»

Гуси отвечают:

— Га-га-га!— Есть хотите?— Да, да, да!— Ну летите!— Нам нельзя! Серый волк под горой, не пускает нас домой!— Ну летите, злого волка берегитесь!

После этих слов гуси спешат домой от одной линии к другой, а выбежавший волк (волки) старается поймать («запятнать») как можно больше гусей. Пойманных гу­сей волк отводит в свое логово.

После двух-трех таких «перелетов» выбирается но­вый волк, а пойманные гуси возвращаются в игру, кото­рая начинается сначала.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/shk_vozr/air_2)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost), [опорно-двигательный аппарат](http://azbuka-igr.ru/tag/oporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](http://azbuka-igr.ru/tag/sposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](http://azbuka-igr.ru/tag/chuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

## [Караси и щука](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/air_2/karasi-i-shhuka-3)

**По цели и характеру** напоминает игру «[Ловишка](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/lovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki)».

Игровая площадка разделена двумя линиями на рас­стоянии 10—15 м одна от другой. Из играющих выбира­ется водящий — «щука», а остальные участники игры — «караси». Водящий-«щука» стоит в центре, а «караси» располагаются на одной стороне площадки за линией.

По сигналу или команде учителя «караси» перебега­ют на противоположную сторону, стараясь скрыться за линией, а «щука» ловит их, дотронувшись рукой.

Когда пойманы 3—4 «карася», они образуют невод, взявшись за руки. Теперь, перебегая от черты к черте, играющие «караси» должны пробежать через невод (под их руками).

Когда щукой пойманы 8—10 человек, они образуют круг-корзину, а остальные караси должны пробежать че­рез нее (дважды пройти под руками).

Когда пойманы 14—16 человек, они образуют две шеренги, взявшись за руки, между которыми должны пройти остальные караси, но на выходе стоит щука и ловит их.

Победителем считается последний пойманный ка­рась.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/shk_vozr/air_2)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost), [опорно-двигательный аппарат](http://azbuka-igr.ru/tag/oporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](http://azbuka-igr.ru/tag/sposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](http://azbuka-igr.ru/tag/chuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

## [Кружева](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/air_2/kruzheva)

**По цели и характеру** является одной из разновид­ностей игры «[Ловишки](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/lovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki)» («[Пятнашки](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/pyatnashki)»).

Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой — «ткач». Остальные дети становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг. Расстояние меж­ду парами 1—1,5 м. Каждая пара берется за руки и под­нимает их вверх, образуя «ворота».

Перед началом игры «ткач» становится у первой пары, а «челнок» — у второй и т. д. По сигналу учителя (хло­пок, свисток) или по его команде «челнок» начинает бе­жать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается догнать его.

Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача».

Если «ткач» догоняет «челнок» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом».

**Правила игры:** игра заканчивается, когда пробегут все пары.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/shk_vozr/air_2)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost), [опорно-двигательный аппарат](http://azbuka-igr.ru/tag/oporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](http://azbuka-igr.ru/tag/sposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](http://azbuka-igr.ru/tag/chuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

## [Дедушка-рожок](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/air_2/dedushka-rozhok)

**По цели и характеру** является разновидностью игры «[Ловишка](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/lovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki)».

На игровой площадке проводят две линии на рассто­янии 10—15 м. Между ними посередине в стороне чер­тится круг диаметром 1—1,5 м.

Из числа играющих выбирается водящий («пятнаш­ка»), но его называют «дедушка-рожок». Он занимает свое место в круге. Остальные играющие делятся на две ко­манды и становятся в своих домах за обеими линиями.

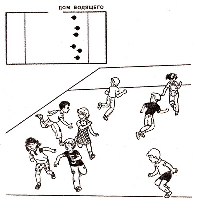
Водящий громко спрашивает: «Кто меня боится?»

Играющие дети отвечают ему хором: «Никто!»

Сразу после этих слов они перебегают из одного до­мика в другой через игровое поле, приговаривая:

«Дедушка-рожок,Съешь с горохом пирожок!Дедушка-рожок,Съешь с горохом пирожок!»

Водящий выбегает из своего домика и старается «за­пятнать» (дотронуться рукой) бегущих игроков. Тот, кого водящий «запятнает», уходит вместе с ним в его дом-круг.



Когда дети перебегут из дома в дом и займут свои места, игра возобновляется, но водящих уже двое.

**Правила игры:** игра продолжается до тех пор, пока не останется три-четыре не пойманных играющих.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/shk_vozr/air_2)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost), [опорно-двигательный аппарат](http://azbuka-igr.ru/tag/oporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](http://azbuka-igr.ru/tag/sposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](http://azbuka-igr.ru/tag/chuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

## [Попробуй поймай](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/air_2/poprobuj-pojmaj)

**По цели и характеру** является разновидностью игры «[Ловишка](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/lovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki)».

На игровой площадке проводят две линии, за кото­рыми располагаются «домики» играющих. Расстояние между линиями примерно 6—10 м. Из числа играющих выбирается «ловишка» (водящий), который занимает ме­сто между двумя линиями.

Остальные играющие стоят у линии и хором произ­носят рифмовку:

Мы веселые ребята,Любим бегать и играть.Ну, попробуй нас догнать.Раз, два, три — лови!..

После произнесения слова «лови» дети перебегает на другую сторону площадки, а ловишка стремится догнать бегущих и «осалить» их (дотронуться рукой). Тот играю­щий, до которого ловишка дотронулся прежде, чем он перешел черту, считается пойманным и отходит в сторо­ну, садится возле «ловишки».

Правила игры: после двух-трех перебежек детей от черты к черте проводят подсчет числа пойманных игро­ков, а затем выбирается новый ловишка:

* в ходе игры желательно определить лучшего ловишку.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/shk_vozr/air_2)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost), [опорно-двигательный аппарат](http://azbuka-igr.ru/tag/oporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](http://azbuka-igr.ru/tag/sposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](http://azbuka-igr.ru/tag/chuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

## [Кто быстрее?](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/winter_2/kto-bystree-2)

**Цель игры:** обучение ходьбе на лыжах (в младших классах) разными способами.

На игровой площадке, покрытой снегом, отмечают линии «старта» и «финиша» с расстоянием между ними 25—30 м.

На линии старта выстраиваются 3—5 играющих на расстоянии 1,5—2 м друг от друга и по сигналу или ко­манде учителя начинают бег на лыжах. Побеждает тот участник, кто первым пересечет линию финиша.

**Варианты игры:**

* забеги можно осуществлять с помощью палок или скользящим шагом без них, определяя по­бедителя по итогам двух заездов;
* можно проводить игру, разделив детей на 2—4 ко­манды с равным числом участников, в виде эс­тафеты.

Категория: [Активные игры зимой](http://azbuka-igr.ru/category/shk_vozr/winter_2)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij)

## [Прихлопни комара](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/prihlopni-komara)

**Цель игры:** обучение основным видам движения (прыжкам), развитие координации движения и ловкости, тренировка глазомера.

На игровой площадке дети образуют круг диамет­ром 4—5 м, стоят на расстоянии вытянутой руки друг от друга. В центре круга стоит воспитатель. У него в руке прут, длина которого должна быть равна радиусу круга. К концу прута на веревочке длиной до 0,5 м привязана яркая ленточка или платочек («комар»). Воспитатель дер­жит прут так, чтобы «комар» находился на 5—10 см выше вытянутых рук ребенка, и, плавно водя прутом по кругу, заставляет «комара» летать.



Задача детей состоит в том, чтобы, подпрыгивая на месте, суметь двумя ладонями «прихлопнуть комара».

**Правила игры:** дети должны совершать прыжки на двух ногах или отталкиваясь одной ногой, что зависит от условий игры. Ребенок не должен покидать свое место в кругу в погоне за комаром. Если ребенку удалось при­хлопнуть «комара», то движение «комара» прекращается, пока ребенок его не отпустит. Воспитатель отмечает наи­более, ловких, сумевших «прихлопнуть комара».

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/air)   
Развивает: [глазомер](http://azbuka-igr.ru/tag/glazomer), [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost)

# [Мяч в кругу](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/water/myach-v-krugu)

**Цель игры:** обучение передвижению в воде, разви­тие ловкости, умение бросания мяча.

Игра проводится в бассейне или на ограниченном уча­стке водоема с глубиной по пояс играющим детям.

Из числа играющих детей выбирается водящий. Ос­тальные дети становятся в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Водящий становится в центр круга.

По сигналу или команде воспитателя дети начинают перебрасывать мяч друг другу через круг, а водящий ста­рается поймать его. Если водящий ловит мяч, то он за­нимает место в круге среди других играющих, а ребенок, который бросил мяч, становится на место водящего.

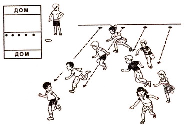
**Правила игры:** во время перебрасывания (броска и ловли мяча) можно делать шаг вперед или назад, падать в воду, но не вырывать мяч из рук другого; нельзя тол­каться.

Категория: [Игры на воде](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/water)   
Развивает: [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost)

# [День и ночь](http://azbuka-igr.ru/world_game/azerbajdzhanskie/den-i-noch)

**Цель игры:** развитие силовой выносливости, быст­роты реакции.

На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраи­ваются мальчики, у другой — девочки. Между ними на­ходится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», коман­да девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ло­вят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчи­ков.

**Правила игры:** «осаленные» переходят в команду соперника.

Категория: [Азербайджанские народные игры](http://azbuka-igr.ru/category/world_game/azerbajdzhanskie)   
Развивает: [быстроту реакции](http://azbuka-igr.ru/tag/bystrotu-reakcii), [силовую выносливость](http://azbuka-igr.ru/tag/silovuyu-vynoslivost)

# [Пятнашки](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/pyatnashki)

**По цели и характеру** является разновидностью игры «[Ловишка](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/lovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki)», но вместо «ловишки» играющих детей ловит «пятнашка».

На игровой площадке отмечаются границы (чертят­ся линии или ставятся флажки), за пределы которых выходить играющим детям нельзя. Из всех играющих детей выбирается один — «пятнашка». Он стоит в центре игровой площадки, а остальные дети разбегаются по пло­щадке.

По сигналу воспитателя: «Лови!..» (хлопок в ладо­ши, свисток и т. п.) начинается игра. Дети бегают по площадке, а «пятнашка» пытается догнать кого-нибудь и коснуться рукой («запятнать»). Тот ребенок, кого «запят­нали», покидает пределы площадки. После того, как «пят­нашка» сумеет «запятнать» 3—6 играющих детей, воспи­татель может остановить игру и заменить его новым «пят­нашкой».

**Вариант игры:** первый же ребенок, кого «пятнаш­ка» сумел «запятнать», становится «пятнашкой», а «пят­нашка» занимает его место.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/air)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost), [опорно-двигательный аппарат](http://azbuka-igr.ru/tag/oporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](http://azbuka-igr.ru/tag/sposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](http://azbuka-igr.ru/tag/chuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

# [Лягушка](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/water/lyagushka)

**Цель игры:** обучение прыжкам с места в длину в воде, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Игра проводится на мелководье, где глубина дости­гает колен ребенка.

Перед началом игры воспитатель показывает детям, как скачет лягушка, а потом предлагает повторить.

Стоя в воде, ребенок глубоко приседает, затем, резко выпрямляя ноги, отталкивается ими от дна и совершает прыжок, вытянув руки вперед. Во время прыжка ноги подтягиваются к рукам. Ребенок опускается на обе ноги.

После овладения техникой прыжка воспитатель мо­жет устроить соревнование между 3—4 «лягушками», кто из них прыгнет дальше за 3—5 прыжков.

Категория: [Игры на воде](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/water)   
Развивает: [опорно-двигательный аппарат](http://azbuka-igr.ru/tag/oporno-dvigatelnyj-apparat)

# [Кто дальше?..](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/water/kto-dalshe-4)

**По цели и характеру** напоминает игру «[Лягушка](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/water/lyagushka)».

Дети выстраиваются в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга у самой кромки воды. По сигналу (хлопок в ладоши, свисток и т. п.) или команде воспитателя дети по очереди или одновременно, оттал­киваясь двумя ногами, прыгают в воду, стараясь прыг­нуть как можно дальше. Победитель определяется после 2—3 попыток.

**Вариант игры:** от кромки воды ребенок совершает не один, а три прыжка подряд, два из которых совершает уже стоя в воде.

Побеждает ребенок, продвинувшийся дальше осталь­ных после трех прыжков.

Категория: [Игры на воде](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/water)   
Развивает: [опорно-двигательный аппарат](http://azbuka-igr.ru/tag/oporno-dvigatelnyj-apparat)

# [Кто дальше?..](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/jumping/kto-dalshe-5)

**Цель игры:** освоение ребенком бега со скакалкой.

На игровой площадке проводится линия. Одновре­менно могут участвовать 2—4 ребенка с короткими ска­калкам.

По первому сигналу воспитателя они начинают бег, прыгая через скакалку через каждый шаг, а по второму сигналу (через 1—1,5 минуты) останавливаются. Побеж­дает ребенок, который оказался впереди.

**Вариант игры:** на игровой площадке проводятся две параллельные линии на рас­стоянии 4—3 м (в зависимости от возраста и умения детей): линии старта и финиша.

У линии старта стоят 2—4 ребенка со скакалками, которые начинают по сигналу воспитателя бег. Побеждает ребенок, кото­рый первым пересечет линию финиша.

Категория: [Игры со скакалкой](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/jumping)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij)

# [Кто дальше?](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/winter_2/kto-dalshe-6)

**Цель игры:** скольжение по льду с сохранением рав­новесия, развитие меткости, глазомера.

На игровой площадке «раскатывается» ледяная до­рожка длиной 5—7 м. На расстоянии 1,5 м от начала до­рожки кладут кубик (шайбу). Дети по очереди, разбега­ясь с расстояния 2—3 м, скользят по дорожке на подо­шве обуви и стараются при скольжении ногой отодви­нуть кубик как можно дальше.

Победителем считается тот игрок, который отодви­нул кубик дальше всех.

**Вариант игры:** если после первой попытки кубик все еще находится на ледовой дорожке, игрокам предос­тавляется вторая попытка. Причем игрок, не сдвинувший кубик в первой попытке, выбывает из дальнейших со­ревнований.

Категория: [Активные игры зимой](http://azbuka-igr.ru/category/shk_vozr/winter_2)   
Развивает: [глазомер](http://azbuka-igr.ru/tag/glazomer), [меткость](http://azbuka-igr.ru/tag/metkost)

## [Белые медведи](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/air_2/belye-medvedi-2)

**По цели и характеру** является одной из разновид­ностей игры «[Ловишки](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/lovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki)».

В середине игровой площадки чертится круг или овал, который изображает льдину. Из числа играющих выбирают двух «белых медведей», которые встают на «льдину». Остальные играющие свободно ходят и бегают вне пределов «льдины» на игровой площадке.

По сигналу руководителя (свисток, хлопок в ладоши и т. д.) или по его команде «белые медведи» отправляются «на охоту». Они идут, взявшись одними разноименными руками (левая—правая) и пытаются обхватить кого-нибудь из играющих свободными руками. Пойманного игрока они отводят на льдину. Когда на льдине оказывается двое пойманных игроков, они становятся второй парой «белых медведей».

Игра оканчивается по договору: когда большая часть играющих стала «белыми медведями» или когда останется 2 — 3 играющих на игровом поле.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/shk_vozr/air_2)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost), [опорно-двигательный аппарат](http://azbuka-igr.ru/tag/oporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](http://azbuka-igr.ru/tag/sposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](http://azbuka-igr.ru/tag/chuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

## [Змейка (Проведи мяч)](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/ball/zmejka-provedi-myach)

**Цель игры:** обучение ведению мяча (ногами, клюш­кой, руками), обходя препятствия, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке проводится линия. Перпенди­кулярно к ней расставляют в ряд 8—10 предметов (кегли, кубики, вбитые в землю колышки и т. п.) на расстоянии 1 м друг от друга.

По сигналу или команде воспитателя ребенок дол­жен вести мяч ногой от линии, обходя все предметы «змейкой», то справа, то слева, не потеряв при этом ни разу мяч и не сбив ни одного предмета.

Побеждает тот игрок, кто пройдет «змейку» без оши­бок.

**Вариант игры:**

* можно сделать две одинаковые линии «змейки» на расстоянии 2 м друг от друга и проводить од­новременно соревнование на скорость между дву­мя участниками;
* ребенок будет вести от линии маленький мяч клюшкой, обходя предметы «змейки»;
* игрок будет вести мяч от линии, обходя все пред­меты «змейки», ударяя его при этом о пол или землю.

Категория: [Игры с мячом](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/ball)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost)

## [Эстафета с мячами](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/ball/estafeta-s-myachami)

**Цель игры:** обучение быстро и точно передавать мяч другому игроку, развитие ловкости и координации дви­жения.

На игровой площадке проводится черта. Играющие дети разделяются на 2—3 команды с равным числом иг­роков. Команды становятся у черты в колонны на рас­стоянии вытянутых рук друг за другом. Расстояние меж­ду колоннами 1—1,5 м. Ноги играющих расставлены на ширину плеч. Стоящий первым в колонне ребенок дер­жит в руках мяч.

По сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, свисток и т. д.) или его команде: «Вверх!..» или «Поднять руки!..» все дети поднимают руки вверх, а стоящий первым ребе­нок передает мяч через голову второму, второй — тре­тьему и т. д., пока мяч не получит последний ребенок в колонне. Когда мяч получает последний играющий, то он бежит и отдает мяч воспитателю.

Побеждает команда, игрок которой первым отдал мяч воспитателю.

Варианты игры:

* сначала мяч передается вверху спереди назад, а потом в обратном направлении: сзади наперед, а поэтому воспитателю отдает мяч игрок, стоящий первым;
* мяч передается назад внизу между широко рас­ставленными ногами;
* комбинация двух движений: мяч передается на­зад вверху над головами, а вперед — внизу, меж­ду широко расставленными ногами.

Подводя итоги игры, воспитатель отмечает четкость командной игры.

Категория: [Игры с мячом](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/ball)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost)

## [Не урони мяч](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/ball/ne-uroni-myach)

**Цель игры:** обучение в игровой манере прыжкам и бегу, ловкости и координации движений.

На игровой площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 4—6 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Играющие дети делятся на 3—4 команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонну у первой черты на расстоянии 1,5 м друг от друга. Каж­дый стоящий первым получает мяч и зажимает его меж­ду ног.

По сигналу или команде воспитателя дети начинают прыгать на двух ногах до второй линии. После пересече­ния линии они берут мяч в руки, бегом возвращаются назад, передают мяч следующему игроку, а сами стано­вятся в конец колонны.

Побеждает та команда, чей последний игрок пересе­чет первым линию «старта» с мячом в руках.

**Вариант игры:** на второй линии для каждой коман­ды ставят ориентир, вокруг которого должен прыгать ребенок, а потом также прыжками возвращаться с зажа­тым между ног мячом к первой линии, передавая его следующему игроку за первой линией.

Категория: [Игры с мячом](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/ball)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost)

## [Зайцы в огороде](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/zajcy-v-ogorode)

Разновидность «[Ловишки](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/lovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki)», но в роли «ловишки» вы­ступает «собака».

Перед началом игры выбирается из числа играющих или назначает воспитатель «собаку». Остальные дети — «зайцы». На одной стороне игровой площадки рисуют кружки диаметром до 50 см — это «домики-норки» зай­цев. На противоположной стороне площадки (на рассто­янии 10—15 м) рисуют еще один круг диаметром 1,0— 1,5 м — это будка «собаки».

Расположенная между «норками» и будкой собаки игровая площадка — это огород с грядками. При жела­нии на нем можно обозначить черточками или кружоч­ками грядки.

По первому сигналу воспитателя «зайцы» выбегают из норок и бегут в огород, перепрыгивая через грядки. Там они лакомятся морковкой, капустой…

Воспитатель подает второй сигнал или команду: «Со­бака бежит!..» После этого зайцы спешат добраться до своих «норок», спрятаться в них, а собака старается пой­мать зайца, «осалив» его» (дотронувшись до него рукой). Пойманный заяц отходит к будке собаки и больше не принимает участия в игре.

Когда будет поймано 3—6 «зайцев», воспитатель мо­жет выбрать из играющих другую «собаку», а пойман­ные «зайцы» снова возвращаются в игру, которая начина­ется сначала.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/air)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost), [опорно-двигательный аппарат](http://azbuka-igr.ru/tag/oporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](http://azbuka-igr.ru/tag/sposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](http://azbuka-igr.ru/tag/chuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

## [Кот и мышки](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/kot-i-myshki)

Разновидность игры «[Ловишка](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/lovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki)», но в роли «ловиш­ки» выступает «кот».

У края игровой площадки проводится линия, за ко­торой чертятся круги или кладутся обручи — «домики-норки мышей». На расстоянии 5—8 м от линии на пеньке или на стульчике садится «кот», а мыши устраиваются в своих «норках».

Показывая начало игры, роль кота выполняет вос­питатель, а затем выбирается «кот» из играющих детей. Когда все заняли свои места, воспитатель обращается к детям-«мышкам»: «Кот спит!..» Можно использовать рифмовку:

Кошка мышек сторожит,Притворилась, будто спит…

После этих слов воспитателя «мышки» покидают свои «норки» и начинают бегать по игровому полю, близко под­ходят к «коту». Через некоторое время воспитатель гово­рит: «Кот просыпается!..»

Можно использовать рифмовку:

Тише, мышки, не шумите,Вы кота не разбудите!..

После этих слов «кот» встает на четвереньки, потя­гивается, говорит: «Мяу!..»

Это служит сигналом, что он начинает ловить мы­шей. Пойманных «мышей» кот отводит к своему месту, а игра начинается сначала, но уже без их участия.

После того, как «кот» поймал 3—5 мышей, воспита­тель назначает нового «кота», а пойманные «мыши» воз­вращаются в игру.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/air)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost), [опорно-двигательный аппарат](http://azbuka-igr.ru/tag/oporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](http://azbuka-igr.ru/tag/sposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](http://azbuka-igr.ru/tag/chuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

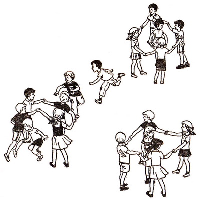
## [Охотник и зайцы](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/oxotnik-i-zajcy)

**Цель игры:** обучение бегу в игровой манере, разви­тие ловкости и координации движения.

Из числа играющих детей выбирают двоих: «охот­ника» и «бездомного зайца». Остальные дети-«зайцы» чер­тят для себя на игровой площадке кружки-«домики» диа­метром до 50 см.

Каждый заяц занимает свой «домик»-кружок. Вос­питатель подает сигнал, по которому охотник начинает преследовать «бездомного» зайца. Убегая от охотника, «заяц» петляет между домиками, а потом неожиданно может заскочить в любой домик и стать за спиной живу­щего там «зайца». В тот же момент этот «заяц» превра­щается в «бездомного», должен покинуть «домик» и убе­гать от гоняющегося теперь за ним охотника.

Как только охотник догнал зайца и дотронулся до него рукой, они меняются местами: заяц становится охот­ником, а охотник — зайцем.

**Вариант игры:** общее число зайцев уменьшается, а вместо кружочков «домиками» для «зайцев» служат дети, по 3—4 взявшиеся за руки.

Они открывают «двери» (поднимают руки) перед «без­домным зайцем», пуская его в дом, и закрывают перед «охотником». Одновременно через другие «двери» домик покидает заяц, находившийся в нем. В остальном игра идет по тем же правилам.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/air)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost)

## [Не попадись…](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/ne-popadis)

**Цель игры:** обучение в игровой форме ходьбе, бегу, развитие ловкости, координации движений.

На игровой площадке чертится круг диаметром 5—8 м (в зависимости от возраста играющих детей).

Из играющих детей выбирается водящий, который располагается внутри круга в любом месте. Остальные дети становятся вокруг круга на расстоянии полушага от черты.

По сигналу воспитателя дети прыгают в круг, бега­ют по нему и выскакивают обратно. Водящий бегает в пределах круга и старается коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водяще­го каждый играющий должен успеть покинуть пределы круга.

Тот играющий, до кого успел дотронуться водящий в пределах круга, получает штрафное очко, но остается в игре (или выбывает из игры). Через некоторое время вос­питатель подсчитывает число штрафных очков и тех иг­рающих, кого не успел коснуться водящий. Производит­ся замена водящего, и игра начинается сначала.

**Вариант игры:** можно несколько изменить условия игры. Водящим становится первый же игрок, до кого дот­ронулся прежний водящий в пределах круга, а ведущий занимает место игрока.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/air)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost)

## [Горелки](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/gorelki)

**Цель игры:** закрепление в игровой форме навыков бега, развитие ловкости, координации движений.

На игровой площадке проводится линия. Играющих должно быть нечетное число. Из них выбирается один «водящий» («ловящий»). Остальные играющие строятся в колонну парами на расстоянии вытянутых рук, не до­ходя 2—3 шагов до проведенной линии, и берутся за руки.

Водящий становится на проведенную линию на 2— 3 шага сзади колонны играющих.

Дети в колонне говорят рифмовку:

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

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут по обе стороны колонны. Они стремятся пробежать вдоль всей колонны и стать первой парой, успев взяться за руки.

Ловящий старается успеть поймать одного из них, пока дети не успели встретиться и взяться за руки. Если ловящий (водящий) успевает поймать одного играюще­го, то уже он с этим играющим становится в первой паре, а оставшийся без пары игрок становится «ловящим».

Игра заканчивается после того, как все пары пробе­гут по одному разу, но может продолжаться и дальше. В таком случае, когда пробежали все пары, колонна де­лает 2—3 шага назад к линии.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/air)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost)

## [С кочки на кочку](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/s-kochki-na-kochku)

**По цели и характеру** она напоминает игру «[Через ручеек](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/cherez-rucheek)».

На игровой площадке чертятся две ровные или из­вилистые линии на расстоянии 3—5 м. Это берега, меж­ду которыми располагается болото. На поверхности бо­лота начерчены на расстоянии 20—30 см друг от друга кочки-кружки. Дети становятся на одном берегу болота. Их задача, перепрыгивая с кочки на кочку, перебраться на другой берег болота. Прыгать можно на одной или на двух ногах.

Кто из играющих детей оступится и попадет ногой в болото, тот выбывает из игры.

**Вариант игры:** каждый из играющих вместо нари­сованных кочек получает по две дощечки, переставляя которые и становясь на них, можно перебраться на дру­гой берег.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/air)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij)

## [Не урони шарик](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/ne-uroni-sharik)

**Цель игры:** кроме закрепления навыков ходьбы и бега, дети развивают ловкость и координацию движений.

На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5—10 см (в зависимости от возрас­та играющих). Это линии «старта» и «финиша».

На линию старта одновременно выходят 2—3 игрока. Каждому ребенку дают столовую ложку, в которой лежит шарик от пинг-понга. Играющий держит ложку в вытянутой руке, не придерживая шарик другой рукой.

По сигналу воспитателя дети начинают движение от линии старта. Их задача состоит в том, чтобы дойти или добежать до линии «финиша», но при этом не уронить шарик. Если игрок в процессе движения уронит шарик, то должен поднять его, вернуться на то место, где уро­нил, положить шарик в ложку и только потом продол­жить движение.

Победителем считается ребенок, первым пересекший линию «финиша» и не уронивший шарик. Можно устра­ивать новые забеги среди победителей каждого предва­рительного забега.

Вариант игры: игра может проводиться в виде эста­феты, когда все участники разделены на 2—3 команды в зависимости от количества участников:

* играющий должен донести шарик в ложке до ли­нии финиша, а вернуться бегом, передав ложку и шарик следующему игроку;
* играющий должен донести шарик в ложке в оба конца, передав их следующему играющему.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/air)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost)

## [Гусеницы](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/gusenicy)

**Цель игры:** обучение в игровой форме прыжкам на одной ноге, развитие координации движений.

На игровой площадке перед началом игры проводят дне параллельные линии на расстоянии 6—10 м (в зави­симости от возраста и возможностей играющих детей). Это линии «старта» и «финиша».

В зависимости от числа участников, все играющие дети делятся ни 2—3 команды с равным количеством игроков.

По команде воспитателя, команды подходят к ли­нии старта и строятся в колонну друг за другом с дистан­цией между колоннами 1,5—2 м. Каждый играющий сги­бает ногу в колене. Стоящий за ним ребенок одну руку кладет на плечо стоящего впереди, а другой рукой дер­жит его согнутую ногу. У последнего игрока нога просто согнута в колене. Таким образом образуется команда-це­почка. По сигналу воспитателя каждая из команд-цепо­чек начинает движение вперед, передвигаясь прыжками на одной ноге.

Побеждает та команда, которая быстрее преодолеет расстояние между линиями и пересечет линию «фини­ша».

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/air)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij)

## [Соперники (Петушки)](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/soperniki-petushki)

**Цель игры:** освоение прыжков на одной ноге, раз­витие ловкости и координации движений.

На игровой площадке очерчивается круг диаметром 1,5—2 м. Двое игроков становятся в центр круга лицом друг к другу. Каждый стоит на одной ноге (вторая согну­та в колене), руки скрещены на груди.



Игра начинается по сигналу воспитателя: хлопок в ладоши, свисток и т. п. Задача играющего, прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом, заставить его опустить вторую ногу или вытолкнуть его за пределы круга.

Игра проводится попарно, а победители пар встре­чаются между собой.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/air)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost)

## [Рыбки](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/rybki)

**Цель игры:** обучение в игровой форме видам дви­жения (ходьба, бег), развитие ловкости и координации движений.

Перед игрой воспитатель заготавливает из картона «рыбки» (длина — 15—20 см, ширина — 5—7 см), кото­рые окрашиваются в цвета играющих команд (например, синие, красные и зеленые рыбки). К хвостику каждой рыбки привязывается нитка длиной 50—60 см.

Игра предполагает соревновательный характер двух или трех (в зависимости от числа детей) команд с рав­ным числом участников в каждой команде.

Дети выстраиваются на игровой площадке и делятся на команды. Каждая команда получает «рыбок» своего цвета. Каждый ребенок получает «рыбку» цвета своей команды и свободный конец нитки заправляет за свой носок так, чтобы при ходьбе или беге «рыбка» тянулась сзади на нитке, касаясь пола — «плыла».

После этого команды выходят на игровое поле. По сигналу воспитатели дети начинают ходить и бегать по площадке, стараясь наступить на «рыбку» противника и в то же время не дать «поймать» свою «рыбку». Ребенок, чью рыбку «поймали» (выдернули нитку из носка), вы­бывает из игры, а «рыбку» забирает поймавший игрок.

После окончания игры воспитатель подводит итоги. Побеждает та команда, у которой осталось больше не­пойманных своих рыбок, но больше «пойманных» чужих «рыбок».

**Правила игры:** во время игры нельзя хватать рука­ми игрока другой команды, толкаться, наступать на ноги другим игрокам.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/air)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost), [основные виды движений](http://azbuka-igr.ru/tag/osnovnye-vidy-dvizhenij)

## [Кто дальше?..](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/kto-dalshe)

**По цели и характеру** эта игра близка игре «[Донеси мешочек](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/donesi-meshochek)».

На игровой площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 5—8 м (в зависимости от возраста играющих).

У первой черты ребенок наклоняется вперед, сгиба­ясь почти до прямого угла. На спину ему кладут мешо­чек с песком или подушечку. В таком положении ребе­нок должен пройти путь до следующей черты, не уронив предмет со спины во время движения.

**Правила игры:** поправлять предмет или поддержи­вать его во время ходьбы между линиями. Ребенок, по­терявший груз, выбывает из игры.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/air)   
Развивает: [выдержку](http://azbuka-igr.ru/tag/vyderzhku), [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij)

## [Донеси мешочек](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/donesi-meshochek)

**Цель игры:** развитие выдержки и координации дви­жений.

Для игры готовят 4—5 небольших мешочка, напол­ненных песком. На игровой площадке проводятся две па­раллельные черты на расстоянии 5—8 м (в зависимости от возраста играющих). Воспитатель ставит перед деть­ми задачу: пройти с мешочком на голове от одной до другой линии. В начале игры скорость движения не име­ет значения, но ребенок, уронивший мешочек во время движения, выбывает из дальнейшей игры.

После трех-четырех таких переходов воспитатель от­мечает детей, ни разу не потерявших свой мешочек, а также подбадривает остальных.

**Правила игры:** поправлять мешочек на голове мож­но только за чертой, но до него нельзя дотрагиваться во время ходьбы.

**Вариант игры:** после проявления детьми умения воспитатель может провести соревнование на скорость меж­ду 3—4 играющим!

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/air)   
Развивает: [выдержку](http://azbuka-igr.ru/tag/vyderzhku), [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij)

## [Из обруча в обруч](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/iz-obrucha-v-obruch)

**Цель игры:** развитие основных видов движения (прыжки в длину с места), укрепление опорно-двигатель­ного аппарата, развитие координации движений.

На игровой площадке кладут обручи на расстоянии 30 см друг от друга. При отсутствии обручей на полу или на земле можно начертить на таком же расстоянии друг от друга круги или квадраты. Всего 6—8.

Дети выстраиваются в колонну и по сигналу воспи­тателя начинают прыжки на двух ногах из обруча в об­руч, следуя с интервалом друг за другом, не мешая при этом друг другу. Ребенок, закончивший прыжки и достигший последнего обруча, бегом возвращается и становится в конец колонны.

В конце игры воспитатель отмечает качество прыж­ка и приземления детей, не забывая отметить поло­жительное участие всех детей в игре.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/air)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [основные виды движений](http://azbuka-igr.ru/tag/osnovnye-vidy-dvizhenij)

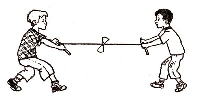
## [Дойди до середины](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/air_2/dojdi-do-serediny)

**Цель игры:** развитие ловкости, укрепление муску­латуры рук.

Для данной игры берутся две круглые палки одина­ковой длины и одинакового диаметра. К середине каж­дой палки привязывается конец шнура длиной 8—10 м, а его середина отмечается привязанной яркой ленточкой. Двое играющих берут по палке и отходят друг от друга на длину шнура так, чтобы он был в натянутом состоя­нии.

По сигналу проводящего игру дети начинают быст­ро вращать палки обеими руками, наматывая на них шнур, и продвигаться постепенно вперед, поддерживая шнур в натянутом состоянии. Выигрывает тот участник, кото­рый раньше намотает шнур до ленточки.

В игре может принимать участие любое количество детей. Каждый раз играет другая пара.

**Варианты игры:**

* Выигравший получает право продолжить игру с другим партнером до первого поражения. Выяв­ляется участник, победивший большее число раз.
* Проигравшие выбывают, а между победителями пар устраивается соревнование с последующим выбыванием до выявления одного победителя.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/shk_vozr/air_2)   
Развивает: [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost), [мускулатуру рук](http://azbuka-igr.ru/tag/muskulaturu-ruk)

## [Перетягивание каната](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/air_2/peretyagivanie-kanata)

**По цели и характеру** является разновидностью игры «[Перетягивание в шеренгах](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/air_2/peretyagivanie-v-sherengax)».

На игровой площадке проводится две параллельные линии на расстоянии 1 м друг от друга. Для игры берется толстая веревка или канат, на середине которого привя­зывается яркая лента.

Все играющие делятся на две равные группы. Каж­дая из команд занимает место за своей линией и берется за канат так, чтобы яркая лента находилась посередине между двумя линиями.

По сигналу учителя или по его команде игроки каж­дой из команд тянут канат в противоположные стороны, пытаясь перетянуть ленточку за свою черту.

Побеждает команда, сумевшая перетянуть ленточку через условленную границу. После этого игра повторяется.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/shk_vozr/air_2)   
Развивает: [выносливость](http://azbuka-igr.ru/tag/vynoslivost), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost), [навыки игры в коллективе](http://azbuka-igr.ru/tag/navyki-igry-v-kollektive), [опорно-двигательный аппарат](http://azbuka-igr.ru/tag/oporno-dvigatelnyj-apparat), [силу](http://azbuka-igr.ru/tag/silu)

## [Бычки](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/ball/bychki)

**Цель игры:** укрепление опорно-двигательного аппа­рата, развитие ловкости и координации движений.

На игровой площадке чертятся две параллельные ли­нии на расстоянии 5—10 м (в зависимости от возраста детей). К первой линии подходят одновременно по 3—4 ребенка. Перед каждым на линии лежит по одинаковому мячу.

По сигналу или команде воспитателя дети становят­ся на четвереньки и начинают движение ко второй ли­нии, одновременно толкая головой перед собой мяч.

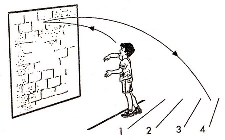
Побеждает тот игрок, кто первым пересечет вторую линию, не потеряв при этом мяч.

Категория: [Игры с мячом](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/ball)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost), [опорно-двигательный аппарат](http://azbuka-igr.ru/tag/oporno-dvigatelnyj-apparat)

## [Чей мяч дальше?..](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/ball/chej-myach-dalshe)

**Цель игры:** обучение в игровой манере метанию мяча, развитие силы и точности броска.

На игровой площадке проводится линия на расстоя­нии 1—2 м от стены. За ней проводится еще 3—5 парал­лельных линий на расстоянии 20—30 см между ними.



Дети по очереди подходят к первой черте и по ко­манде или сигналу воспитателя бросают мяч в стену, а потом воспитатель отмечает за какую черту упал мяч, отскочивший от стены. Побеждает тот ребенок, после броска которого мяч отскочил дальше.

Категория: [Игры с мячом](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/ball)   
Развивает: [силу](http://azbuka-igr.ru/tag/silu), [точность броска](http://azbuka-igr.ru/tag/tochnost-broska)

## [Посадка картофеля](http://azbuka-igr.ru/world_game/belorusskie/posadka-kartofelya)

**Цель игры:** развитие быстроты, силовой выносли­вости.

Создаются две команды по пять человек. Игрок, сто­ящий первым, — капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двад­цати-тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны команд бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружочек, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку, и т. д.

**Правила игры:**

* капитаны стартуют по сигналу;
* игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, ее следует поднять и затем бе­жать;
* подбегать к команде надо с левой стороны.

Категория: [Белорусские народные игры](http://azbuka-igr.ru/category/world_game/belorusskie)   
Развивает: [быстроту движения](http://azbuka-igr.ru/tag/bystrotu-dvizheniya), [силовую выносливость](http://azbuka-igr.ru/tag/silovuyu-vynoslivost)

## [Спутанные кони (Тышаулы атлар)](http://azbuka-igr.ru/world_game/tatarskie/sputannye-koni-tyshauly-atlar)

**Цель игры:** развитие силовой выносливости, укреп­ление костно-мышечного аппарата ног.

На игровой площадке чертится линия. На расстоя­нии от нее (не более 20 м) устанавливаются флажки, стойки.

Играющие делятся на три-четыре команды и выст­раиваются за линией. По сигналу первые игроки команд начинают прыжки, обегают флажки и возвращаются об­ратно бегом. Затем бегут вторые и т. д.

**Правила игры:**

* выигрывает команда, закончившая эстафету первой;
* прыгать следует правильно, отталкиваясь обоими но­гами одновременно, помогая руками.

Категория: [Татарские народные игры](http://azbuka-igr.ru/category/world_game/tatarskie)   
Развивает: [силовую выносливость](http://azbuka-igr.ru/tag/silovuyu-vynoslivost)

## [Пастух](http://azbuka-igr.ru/world_game/armyanskie/pastux)

**Цель игры:** развитие внимания, ловкости, быстроты реакции.

На игровой площадке чертится линия — ручеек, по одну сторону от которого собираются выбранные пастух и овцы, по другую сидит волк. Овцы стоят позади пасту­ха, обхватив друг друга за пояс.

Волк обращается к пастуху со словами: «Я волк гор­ный, унесу!» Пастух отвечает: «А я пастух смелый, не отдам». После этих слов пастуха волк перепрыгивает че­рез ручеек и старается дотянуться до овец. Пастух, рас­ставив руки в стороны, защищает овец от волка, не давая ему возможности дотронуться до них. В случае удачи волк уводит добычу с собой. Игра начинается сначала, но меняются роли.

**Правила игры:**

* волк переходит линию только после слов пасту­ха «не отдам»;
* овца, до которой дотронулся волк, должна без сопротивления идти за волком.

Категория: [Армянские народные игры](http://azbuka-igr.ru/category/world_game/armyanskie)   
Развивает: [быстроту реакции](http://azbuka-igr.ru/tag/bystrotu-reakcii), [внимание](http://azbuka-igr.ru/tag/vnimanie), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost)

# [Фигуры](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/air_2/figury)

**Цель игры:** развитие внимания, умения реагировать на сигнал.

Из общего числа участников игры выбирается веду­щий. Остальные игроки разбегаются по площадке. Водя­щий ходит и говорит:

«Море волнуется — раз,Море волнуется — два,Море волнуется — три,Все фигуры на месте — замри!»

После этих слов все играющие останавливаются и замирают в той позе, в которой их застала команда водя­щего. Водящий обходит играющих и старается найти того, кто пошевелится. Этот игрок занимает место водящего, а остальным фигурам дается команда: «Отомри!», и игра продолжается.

**Вариант игры:** пошевелившиеся игроки выбывают из игры, а игра продолжается с прежним водящим до тех пор, пока не останется 3—4 играющих.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/shk_vozr/air_2)   
Развивает: [внимание](http://azbuka-igr.ru/tag/vnimanie), [умения действовать по сигналу](http://azbuka-igr.ru/tag/umeniya-dejstvovat-po-signalu)

# [Салки](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/air_2/salki)

**По цели и характеру** игра является разновиднос­тью «[ловишек](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/lovishka-dogonyalki-salki-pyatnashki)».

Из играющих детей выбирается водящий — салка. Остальные игроки строятся в шеренгу. Водящий выхо­дит на середину игровой площадки и громко говорит: «Я — салка!».

По этому сигналу играющие разбегаются по площад­ке, а водящий должен догнать и коснуться рукой («оса­лить») игроков. Тот, кого салка коснулся, останавлива­ется, поднимает руку и громко говорит: «Я — салка!».

Новый салка не может сразу же коснуться рукой пре­жнего водящего. Игра может продолжаться, или по ко­манде руководителя все собираются и строятся в шерен­гу, а игра начинается сначала.

Условия игры можно усложнить: не разрешается «са­лить» игрока, если он при приближении водящего успел присесть на корточки, или встать на любую возвышен­ность, или взяться за руки с кем-нибудь из игроков.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/shk_vozr/air_2)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost), [опорно-двигательный аппарат](http://azbuka-igr.ru/tag/oporno-dvigatelnyj-apparat), [способности бега](http://azbuka-igr.ru/tag/sposobnosti-bega), [чувства спортивного соперничества](http://azbuka-igr.ru/tag/chuvstva-sportivnogo-sopernichestva)

# [Всадники](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/vsadniki)

**Цель игры:** обучение основным видам движения (ходьба, бег), развитие воображения и дисциплинирован­ности детей.

Для проведения игры приготавливают несколько тон­ких палочек длиной 50—60 см с незаостренными краями (по числу участников игры). Каждому ребенку выдается по такой палке и предлагается на нее сесть верхом, дер­жа один конец левой рукой, а другой конец палки дол­жен свободно скользить по полу или земле. Ребенок вер­хом на палке — это «всадник на коне».

По сигналу воспитателя «всадники» могут ходить по кругу, соблюдая дистанцию, то замедляя, то ускоряя движение, ритм которого регулирует воспитатель. «Всад­ники» могут «проскакать» через всю игровую площад­ку, размахивая правой рукой и погоняя «копя», могут менять ритм.

**Правила игры:** основным правилом является то, что «всадники» должны так умело управлять, чтобы «лоша­ди» не сталкивались во время движения, не мешали дви­жению других.

**Вариант игры:** после кратковременного обучения «всадников» можно устроить соревнования. На игро­вом поле чертятся две параллельные линии на рассто­янии 5—10 м (в зависимости от возраста играющих). По сигналу воспитателя «всадники» должны будут пре­одолеть это расстояние. Побеждает «всадник», пришед­ший первым.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/air)   
Развивает: [воображение](http://azbuka-igr.ru/tag/voobrazhenie), [дисциплинированность](http://azbuka-igr.ru/tag/disciplinirovannost), [основные виды движений](http://azbuka-igr.ru/tag/osnovnye-vidy-dvizhenij)

# [Пожарные на учении](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/winter_2/pozharnye-na-uchenii)

**Цель игры:** развитие ловкости, умения скользить по льду.

Дети делятся на 3—4 группы-команды. По числу участвующих команд подготавливают игровую площад­ку: на расстоянии 2—3 м от стартовой черты укатыва­ются ледяные дорожки по числу играющих команд дли­ной 1—1,5 м. Через 2—3 м от ледяных дорожек стоят снежные валы (по числу играющих команд) высотой 40— 50 см, длиной — 1,5—2 м, шириной сверху 25—30 см. У финишной черты лежат или подвешиваются колоколь­чики.

По сигналу учителя от стартовой линии бегут пер­вые участники команд. Они должны с короткого разбега проскользить по ледяной дорожке, пройти боком по снеж­ному валу и, удачно спрыгнув, пробежать 8—10 м до финиша и позвонить в колокольчик. После сигнала ко­локольчика бег начинают вторые номера команды и т. д.

Победителем этой эстафеты считается команда, ко­торая быстрее выполнила все задания, не допустив при этом падений на дорожке и правильно исполнив прыжки в глубину с вала.

Категория: [Активные игры зимой](http://azbuka-igr.ru/category/shk_vozr/winter_2)   
Развивает: [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost)

# [Ну-ка, отними!](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/ball_2/nu-ka-otnimi)

**Цель игры:** развитие ловкости, внимания.

На игровой площадке проводится черта, за которой собираются все играющие. В начале игры назначается водящий. У него в руках мяч. По сигналу или по коман­де учителя водящий бросает мяч вперед. Все играющие выбегают из-за черты и стремятся схватить мяч. Кто пер­вый схватит мяч, бежит с ним обратно, стараясь пере­сечь черту. Если другой игрок преграждает путь и каса­ется мяча (силу, толчки — не применять), то игрок, дер­жавший мяч, бросает его на землю. Мяч подбирает лю­бой другой игрок и устремляется к линии. У него также могут выбить мяч, дотронувшись до него.

Игрок, которому удается пересечь линию с мячом, получает право быть водящим и бросить мяч.

Побеждает тот, кто чаще других за время игры бу­дет водящим.

Категория: [Активные игры с мячом](http://azbuka-igr.ru/category/shk_vozr/ball_2)   
Развивает: [внимание](http://azbuka-igr.ru/tag/vnimanie), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost)

# [Встречная эстафета](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/winter_2/vstrechnaya-estafeta)

**Цель игры:** развитие быстроты, внимательности.

На поляне проводят две черты или прокладывают два параллельных лыжных следа на расстоянии 60 м — это стартовые линии. Играющие делятся на две команды с равным числом участников, которые выстраиваются в колонны на противоположных стартовых линиях.

По сигналу или команде учителя стоящие первыми в колоннах начинают бег в прямом направлении навстре­чу друг другу, стремясь как можно быстрее добежать до противоположной линии.

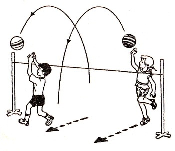
В момент пересечения линии играющий подает ус­ловный знак (поднятая рука, крик и т. п.), по которому начинает бег следующий участник команды. Побеждает та команда, все игроки которой первыми соберутся за стартовой чертой другой команды.

Категория: [Активные игры зимой](http://azbuka-igr.ru/category/shk_vozr/winter_2)   
Развивает: [быстроту реакции](http://azbuka-igr.ru/tag/bystrotu-reakcii), [внимательность](http://azbuka-igr.ru/tag/vnimatelnost)

# [Бросить и поймать](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/ball/brosit-i-pojmat)

**Цель игры:** обучение в игровой форме бросанию и ловле мяча, развитие ловкости и координации движения ребенка.

На игровой площадке между двумя вертикальными стойками или двумя деревцами натягивают веревку на высоте поднятых рук ребенка. Воспитатель объясняет и показывает, как нужно бросить мяч через веревку, про­бежать за ним следом под веревкой и успеть поймать его, не дав коснуться земли. Поймав мяч, можно бро­сить его с другой стороны и снова поймать. Одновремен­но могут играть 1—3 ребенка, а затем передавать мяч другим детям. Воспитатель наблюдает и отмечает удач­ные броски и ловлю мяча.



**Вариант игры:** у линии на расстоянии 1—1,5 м от веревки стоят в колоннах дети, разделенные на 2—3 ко­манды с равным числом играющих. Сама игра прово­дится в виде эстафеты: первый ребенок бросает мяч, до­гоняет, ловит его. Затем возвращается бегом, передает следующему играющему, а сам становится в конец ко­лонны.

Категория: [Игры с мячом](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/ball)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost)

# [Брось через верёвку](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/ball/bros-cherez-veryovku)

**Цель и характер** напоминает игру «[Бросить и пой­мать](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/ball/brosit-i-pojmat)».

На игровой площадке натягивают веревку между дву­мя вертикальными стойками или деревьями примерно на уровне 1 м от поверхности. На расстоянии 1—1,5 м от веревки проводится черта, у которой лежат 3—4 неболь­ших мяча. К линии подходят 3—4 ребенка (по количе­ству мячей).

По сигналу или команде воспитателя каждый ребе­нок берет мяч двумя руками и бросает его из-за головы через веревку, а затем догоняет и ловит мяч. Пробегая под веревкой, дети стараются не задеть ее. Поймав мяч, дети возвращаются на линию бегом и снова бросают. Уронивший мяч выбывает из игры. Побеждает тот ребе­нок, кто большее число раз бросит и поймает мяч.

**Вариант игры:** дети играют в паре. По обе стороны веревки на расстоянии 1—1,5 м проведены линии, у ко­торых стоят дети, играющие в паре. Сначала один броса­ет мяч, а другой ловит, а затем наоборот. Побеждает та пара, которая больше раз перебросит мяч через веревку, не уронив его.

Категория: [Игры с мячом](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/ball)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost)

# [Пройди бесшумно](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/projdi-besshumno)

**Цель игры:** развитие ловкости.

На игровой площадке друг против друга ставят 2—3 пары детей на расстоянии вытянутых рук, образуя свое­образные ворота. Этим детям завязывают глаза.

Остальные дети стоят перед этими «воротами». Вос­питатель ставит перед ними задачу: пройти через эти «во­рота». Проходить можно боком, пригнувшись или мино­вать «ворота» ползком, но нельзя бежать.

Дети с завязанными глазами, образующие «ворота», при малейшем шорохе поднимают руки, производят ими движения из стороны в сторону, пытаясь поймать прохо­дящего. Пойманный ребенок (по условиям игры его мож­но схватить или просто дотронуться до него рукой) вы­бывает из дальнейшей игры.

Воспитатель наблюдает за игрой и отмечает тех иг­роков, кто большее число раз удачно прошел через «во­рота».

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/air)   
Развивает: [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost)

# [Караси и щука](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/water/karasi-i-shhuka-2)

**Цель игры:** обучение передвижению в воде, разви­тие ловкости, быстроты реакции.

Игра проводится в бассейне или на ограниченном уча­стке водоема с глубиною до бедер или по пояс детям и имеет два варианта.

**1-й вариант:** из числа играющих детей выбирается «щука» (водящий), а остальные дети — «караси». В нача­ле игры роль «щуки» может исполнить воспитатель.

В начале игры «караси» передвигаются по бассейну в разных направлениях, помогая себе гребками рук. «Щука» в это время стоит в углу бассейна или у веревочного ог­раждения.

По сигналу воспитателя или его команде: «Щука плывет!..» все дети спешат к бортикам бассейна или ве­ревкам ограждения (возможно, выбегают на берег в за­висимости от условий игры) и погружаются в воду до подбородка. Некоторые дети могут погружаться в воду с головой, периодически поднимая голову из воды и делая вдох.

Задача «щуки» поймать (дотронуться рукой) до зазе­вавшегося «карася». Игра заканчивается, когда поймано около половины «карасей» или пойманный первый «ка­рась» становится «щукой», а игра начинается сначала.

**2-й вариант:** после того, как из числа играющих вы­брали «щуку, остальные дети делятся на две одинаковые группы: одни — «камешки», а другие — «караси». Камеш­ки, взявшись за руки, образуют круг, в котором в это время плавают и играют «караси».

«Щука» находится за пределами круга.

Воспитатель подает сигнал или команду: «Щука!..» После этой команды «щука» быстро вбегает в круг, ста­раясь поймать (дотронуться рукой) зазевавшихся «кара­сей», которые так же спешат спрятаться за «камешки» (стать за спину). «Щука» ловит только тех, кто не успел спрятаться, и уводит за пределы круга.

Игра повторяется, пока не будет поймано 3—4 (или больше половины) «карасей». Потом меняется «щука», а игра начинается сначала.

Категория: [Игры на воде](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/water)   
Развивает: [быстроту реакции](http://azbuka-igr.ru/tag/bystrotu-reakcii), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost)

# [Удочка](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/water/udochka)

**Цель игры:** обучение детей быстро и безбоязненно погружаться под воду, развитие ловкости.

Игра проводится в бассейне или на участке водоема с глубиной по пояс детям.

Дети образуют круг, становясь на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга стоит воспитатель, исполняющий роль водящего, у него в руках веревка, длина которой равна радиусу образовавшегося круга. К концу веревки привязана небольшая надувная игруш­ка. Это «удочка».

По сигналу или команде воспитатель начинает вра­щать веревку так, чтобы игрушка совершала круговые движения на уровне 10—15 см над водой. Задача играю­щих детей при приближении игрушки успеть присесть и погрузиться в воду. Тот ребенок, которого задела игруш­ка, получает штрафное очко.

В конце игры воспитатель подводит подсчет штраф­ных очков и определяет самых ловких детей, не имею­щих штрафных очков или набравших наименьшее коли­чество.

Категория: [Игры на воде](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/water)   
Развивает: [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost), [навыки плавания](http://azbuka-igr.ru/tag/navyki-plavaniya)

# [Журавли-журавушки](http://azbuka-igr.ru/world_game/adygejskie/zhuravli-zhuravushki)

**Цель игры:** развитие внимание, координации дви­жений, укрепление мышц туловища, спины, живота.

Для игры выбирается водящий-матка — «журавль». На игровой площадке дети выстраиваются в цепочку, лицом к ним стоит матка. Колонна все время движется, сначала медленно, потом ускоряя темп. При этом она выполняет указания вожака. Например, когда водящий говорит: «Желтобрюхая змея», колонна «журавлей» выс­траивается в клиновидную фигуру. Если говорит о ля­гушках, то колонна в полуприседе прыгает вперед и т. д.

**Правила игры:**

* проигравшим считается тот, кто не смог выпол­нить задание и разорвал круг;
* проигравший игрок становится на самый конец колонны;
* матка-«журавль» меняется по договоренности.

Категория: [Адыгейские народные игры](http://azbuka-igr.ru/category/world_game/adygejskie)   
Развивает: [внимание](http://azbuka-igr.ru/tag/vnimanie), [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [мускулатуру спины](http://azbuka-igr.ru/tag/muskulaturu-spiny)

# [Волк во рву](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/air_2/volk-vo-rvu)

**Цель игры:** развитие внимания, тренировка коорди­нации движений.

На игровой площадке проводятся две линии на рас­стоянии 1—1,5 м. Расстояние между ними — это ров, в котором находится водящий-волк. Волк может передви­гаться только между этими линиями.

Остальные играющие — «козочки» — по сигналу учи­теля перебегают с одной стороны площадки на другую, перепрыгивая через ров. В это время волк старается пой­мать козочек, коснувшись рукой. Игроки, которых кос­нулся волк, останавливаются и выбывают из игры.

**Вариант игры:** водящих может быть 2—3. Прово­дится соревнование между волком (волками): кто боль­ше за определенное число перебежек (4—5) поймает ко­зочек, а также отмечаются козочки, ни разу не пойман­ные волками.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/shk_vozr/air_2)   
Развивает: [внимание](http://azbuka-igr.ru/tag/vnimanie), [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij)

# [Коршун и наседка](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/korshun-i-nasedka)

**Цель игры:** обучение в игровой форме основным ви­дам движения, развитие ловкости.

В игре принимают участие 8—12 детей, из которых выбирают двоих: «коршуна» и «наседку». Остальные дети — «цыплята».

Сбоку игровой площадки чертится круг диаметром 1,5—2 м. Это «гнездо» «коршуна». Он отходит к своему гнезду, а «наседка» выводит гулять «цыплят» на игровую площадку. Они идут цепочкой: держатся друг за друга (за руки или за пояс).

По сигналу воспитателя из гнезда вылетает «коршун» и пытается схватить последнего в цепочке «цыпленка». «Наседка», расставив руки, не подпускает «коршуна» к «цыплятам».



**Правила игры:** ни «коршун», ни «наседка» не при­меняют силу. «Коршун» должен попытаться, бегая во­круг, обмануть «наседку», схватить и унести пойманного «цыпленка» в свой дом. Если «коршун» схватил «цып­ленка», то тот должен идти за ним.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/air)   
Развивает: [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost), [основные виды движений](http://azbuka-igr.ru/tag/osnovnye-vidy-dvizhenij)

# [Подними предмет](http://azbuka-igr.ru/shk_vozr/winter_2/podnimi-predmet)

**Цель игры:** развитие ловкости, умения сохранять равновесие, освоение координации рук и ног, правильно­го положения туловища при передвижении на лыжах.

По условиям данной игры ребенок должен спуститься на лыжах с невысокой горки. На середине спуска нахо­дится приготовленный заранее предмет (еловая шишка, кегля, флажок и т. п.), который ребенок должен под­нять, присев и наклонившись во время движения, не по­теряв при этом равновесия.

**Вариант игры:** ребенок может спускаться с этой гор­ки на санках, а во время движения поднять определенный предмет. Предметов может быть несколько, и за каж­дый из них начисляются очки.

Категория: [Активные игры зимой](http://azbuka-igr.ru/category/shk_vozr/winter_2)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost)

# [Перебежчики](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/perebezhchiki)

**Цель игры:** по своим задачам и характеру напоми­нает игру «[Ключи](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/klyuchi)».

На игровой площадке чертятся кружки диаметром 50 см. Это «домики» для играющих. Их число должно быть на одно меньше, чем количество играющих. Из числа играющих выбирается водящий, который остается без «домика». Все дети занимают свои кружки-«домики», а водящий становится в центре между кружками и гром­ко говорит: «Раз, два, три — беги!..»

После слова водящего «беги» дети начинают меняться своими кружками-«домиками», а водящий в это время старается занять любой из освободившихся «домиков». Ребенок, не успевший занять свободный кружок-«домик», становится водящим и идет в центр игровой площадки. Игра начинается сначала.

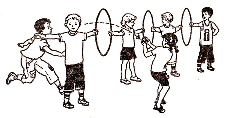
Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/air)   
Развивает: [быстроту реакции](http://azbuka-igr.ru/tag/bystrotu-reakcii), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost)

# [Мяч сквозь обруч](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/ball/myach-skvoz-obruch)

**Цель игры:** обучение бросанию и ловле мяча, пере­даче его партнеру в движении, развитие ловкости и коор­динации движения.

На игровой площадке шесть детей, выбранных из числа играющих, становятся в шеренгу и держат в вытя­нутых руках пять обручей. Остальные дети разбиваются воспитателем на играющие пары.

По сигналу или команде воспитателя каждая пара по очереди начинает игру от первого стоящего в цепочке, проходя цепочку на расстоянии 1 м с обеих сторон и пе­ребрасывая мяч друг другу через обруч.

 Во время движения дети должны бросить мяч через каждый обруч. Если ребенок уронит мяч, то должен под­нять его и продолжить игру с того обруча, где была до­пущена ошибка (или с первого обруча, что зависит от условий игры). Побеждает пара, которая быстрее других прошла дистанцию и не уронила мяч, бросив его через все пять обручей.

При повторении игры дети, игравшие в парах, меня­ют детей, стоявших с обручами.

Подводя итоги игры, воспитатель отмечает не толь­ко быстроту движения, но и точность бросков игроков.

Категория: [Игры с мячом](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/ball)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij), [ловкость](http://azbuka-igr.ru/tag/lovkost)

# [Угости белку орешком](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/ugosti-belku-oreshkom)

**Цель игры:** обучение прыжкам с разбега, развитие координации движения и глазомера.

На игровой площадке на вертикальной стойке или на горизонтально натянутом шнуре, находящемся на вы­соте 1,5—2 м, повесить корзиночку (можно 2—3 корзи­ночки) так, чтобы она находилась на 5—10 см выше вы­тянутой руки ребенка.

Перед началом игры воспитатель объясняет детям, что в этой корзиночке (в «гнездышке») живет белка, ко­торая очень любит орешки. Потом каждому играющему дают камешки округлой формы или шарики для пинг-понга, которые заменяют орешки. Чтобы угостить белку орешком, ребенок должен подпрыгнуть и забросить «оре­шек» в корзинку.

**Правила игры:** по усмотрению воспитателя дети могут прыгать с места или с разбега фасстояние 2—3 м) Каждый ребенок делает по 3—5 попыток положить «орех» в корзинку белочке. Воспитатель отмечает технику прыж­ка и приземления, а также того, кто положил больше «орешков».

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/air)   
Развивает: [глазомер](http://azbuka-igr.ru/tag/glazomer), [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij)

# [Птички в гнёздышках](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/ptichki-v-gnyozdyshkax)

**Цель игры:** обучение основным видам движения, развивает дисциплинированность и внимательность.

На игровой площадке раскладываются обручи или рисуются круги диаметром 50—60 см по числу участни­ков игры. Это гнездышки для птичек. В каждое из них становится ребёнок-«птичка». Воспитатель говорит: «Солнышкосветит. Птички вылетели из гнезда».

После этихслов «птички» выпрыгивают из своего гнезда и разлетаются по игровой площадке, машут руками-«крылышками», переходя с ходьбы на бег и обратно.

Воспитатель подает другой сигнал: «Вечер наступа­ет… Птички летят домой!..»

После этих слов «птички» спешат занять свободное или только свое гнездо (зависит от условий игры).

**Правила игры:** выпрыгивать и впрыгивать в гнез­дышко только на двух ногах. Во время «полета» по игро­вой площадке не сталкиваться друг с другом. При заня­тии свободных гнездышек не толкаться, не ссориться, не применять силу, выталкивая другую птичку.

Воспитатель отмечает детей, первыми вернувшихся в гнездышки, детей, кто лучше «вылетал» и возвращался в гнездышко, кто лучше «летал» по площадке, не забыв похвалить всех детей, создав положительные эмоции.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/air)   
Развивает: [внимательность](http://azbuka-igr.ru/tag/vnimatelnost), [дисциплинированность](http://azbuka-igr.ru/tag/disciplinirovannost)

# [Через ручеек](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/cherez-rucheek)

**Цель игры:** развитие координации движений. На игровой площадке проводят две линии (можно извилистые) на расстоянии 1,5—3 м друг от друга (в зависимости от возраста играющих детей). Это «ручеек». Через «ручеек» проложены камешки на расстоянии 20— 30 см друг от друга (кусочки картона, дощечки или про­сто нарисованные на полу кружки). Они расположены с таким расчетом, чтобы ребенок мог без особого труда перебраться с одного камешка на другой, а затем и с од­ного бережка ручейка на другой.

Воспитатель подводит играющих детей к черте (бе­режку ручейка) и объясняет, что нужно по камешкам перебраться на другой берег, не замочив ноги. Потом воспитатель показывает, как это нужно делать. За воспи­тателем дети по очереди, перепрыгивая с камешка на камешек, перебираются на другой берег ручейка. Тот ре­бенок, который оступился и стал мимо камешка, а зна­чит, замочил ноги, отправляется сушить их на скамеечку и временно выбывает из игры.

Игра продолжается несколько раз. Затем воспита­тель хвалит всех детей, отмечая в то же время самых быстрых и ловких.

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/air)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij)

# [Поезд](http://azbuka-igr.ru/doshk_vozr/air/poezd)

**Цель игры:** обучение в игровой форме основным ви­дам движения (ходьба, бег), развитие координации дви­жений, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Перед началом игры воспитатель строит всех игра­ющих в колонну вдоль одной из сторон игровой пло­щадки и коротко напоминает, как движется поезд, ве­домый «паровозом». Для того чтобы показать игру, во главе колонны «паровозом» становится воспитатель, а остальные играющие дети — «вагоны». В дальнейшем, после короткой дистанции, место «паровоза» занимает один из детей.

По сигналу воспитателя «паровоз» дает гудок «У-у-у!..» и «поезд» медленно трогается с места. Вагоны двигаются друг за другом с соблюдением определенного интервала (без сцепления), а дети при этом совершают движения согнутыми в локтях руками и произносят зву­ки «чу-чу-чу!..»

Воспитатель регулирует скорость движения «поез­да», постепенно ускоряя движение, переходя на быструю ходьбу, а затем и на бег.

Воспитатель подает команду: «Поезд подходит к станции…» Движение поезда замедляется.

Воспитатель подает следующую команду: «Стан­ция… Остановка…» Поезд останавливается. На станции во время остановки возможна замена «паровоза»: во гла­ве состава становится другой ребенок, а бывший «паро­воз» занимает место «вагона».

Воспитатель снова подает сигнал, и «поезд» отправ­ляется в дальнейший путь. Так в течение игры поезд про­ходит через несколько станций со сменой «паровоза».

**Правила игры:** дети должны во время игры, осо­бенно при смене ритма движения «поезда», строго соблю­дать интервал между «вагонами», не натыкаться друг на друга, не толкать друг друга, не выходить во время дви­жения из «состава».

**Вариант игры:** движение поезда может быть со сцеп­лением: во время движения только «паровоз» совершает движение руками, согнутыми в локтях, а руки всех детей-«вагонов» находятся на поясе впереди идущего.

После окончания игры воспитатель хвалит всех де­тей, отмечая при этом лучшие «вагоны» и лучший «паро­воз».

Категория: [Игры на свежем воздухе и в помещении](http://azbuka-igr.ru/category/doshk_vozr/air)   
Развивает: [координацию движений](http://azbuka-igr.ru/tag/koordinaciyu-dvizhenij)