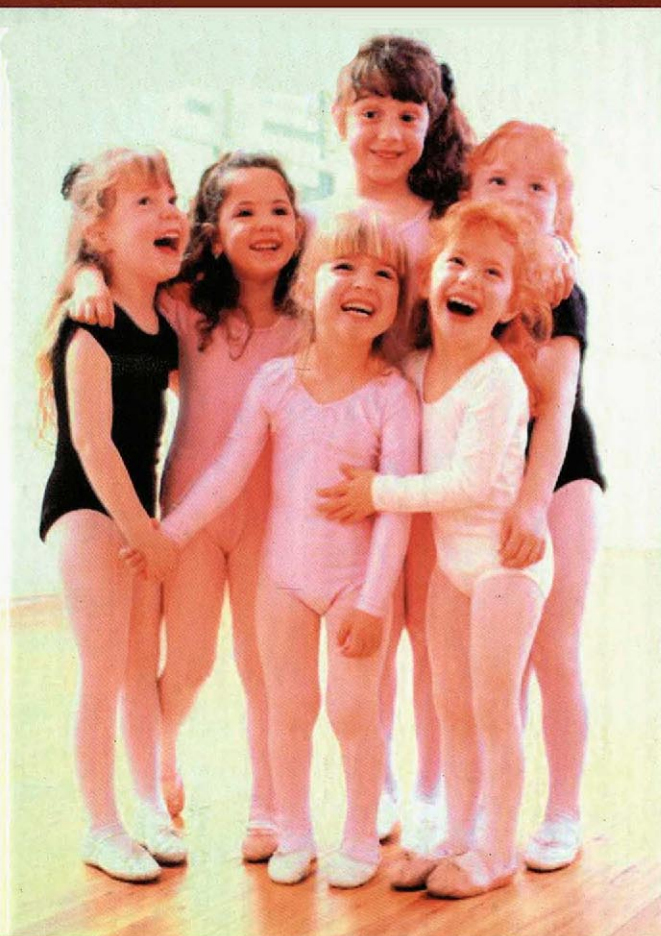


**СПОРТИВНЫЕ
ПРАЗДНИКИ
И ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ
ДОСУГИ
В ДОШКОЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**



серия «Солнечный круг»

Алексеева Л. М.

**СПОРТИВНЫЕ
ПРАЗДНИКИ
И ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ
ДОСУГИ В ДОШКОЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**



Ростов-на-Дону
«Феникс»
2005

ББК 74.100.58

А47

Алексеева Л. М.

А47 Спортивные праздники и физкультурные досуги в дошкольных образовательных учреждениях. — Ростов н/Д: «Феникс», 2005. — 224 с. (Серия «Солнечный круг»)

Книга предназначена для педагогов дошкольного воспитания, инструкторов по физической культуре в детском саду, студентов педагогических учебных заведений, а также родителей.

ISBN 5-222-05858-1

ББК 74.100.58

© Алексеева Л. М., 2005

© Оформление, изд-во «Феникс», 2005

ВВЕДЕНИЕ

Праздники — важный фактор формирования человека. В энциклопедическом словаре слово «праздник» разъясняется как «день, посвящаемый выдающимся событиям, традиционным датам...», а в Толковом словаре под ред. Д. Н. Ушакова праздник — это «день торжества в память какого-нибудь выдающегося события», «веселье, бал, устраиваемый кем-нибудь», «день массовых игр, развлечений», «счастливый, радостный день, ознаменованный каким-нибудь важным, приятным событием».

Спортивный праздник в детском саду — это событие особенное. Кроме того, что он несет радость и веселье, на нем дети демонстрируют свои спортивные достижения в силе, ловкости, координации, быстроте, сноровке — это своего рода показательные выступления маленьких спортсменов. Физкультурные праздники воспитывают такие необходимые личностные качества, как воля, выдержка, целеустремленность, смелость и упорство, дисциплинированность и организованность, инициативность и самостоятельность, а также чувство коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи. Такие торжества — важнейшие средства пропаганды здорового образа жизни, привития детям любви к физической культуре и дальнейшей потребности в

ней. Воспитательное, познавательное, эстетическое воздействие праздников на ребенка велико. Массовость, красочность, положительные эмоции, доступность восприятия всего происходящего детям просто необходимы. Поэтому в жизни детей обязательно должны присутствовать праздники, развлечения, всевозможные торжества. Получая положительный эмоциональный заряд, дети становятся более открытыми и восприимчивыми к добру, красоте, состраданию и отзывчивости. Также считается, что ребенок, с раннего возраста погруженный в атмосферу радости, вырастет более устойчивым ко многим неожиданным ситуациям и будет менее подвержен стрессам и разочарованиям.

Задача данной книги — оказать практическую помощь в непосредственной организации и проведении физкультурных досугов и спортивных праздников в детском саду. В первой части книги предлагаются сценарии спортивных праздников и физкультурных досугов, рассчитанных на детей всех дошкольных возрастов: младшего, среднего, старшего и подготовительного к школе. Даны методические рекомендации по их организации, разработке и проведению. Вторая часть книги содержит сборник всевозможных подвижных игр, эстафет, аттракционов, которыми можно воспользоваться при организации не только спортивных праздников и досугов, но и любых других занятий и мероприятий с детьми. Еще одна небольшая глава посвящена физкультурной минутке. В ней вы найдете подборку различных физкультминуток в стихотворной форме, которые очень понравятся детям и помогут вам разнообразить занятия. В приложении описаны и проиллюстрированы фотографиями интересные практические разработки комплексов аэробики, спортивных танцев, которые украсят любой праздник. Также

предлагается комплекс великолепной детской гимнастики в стихотворной форме, которую можно применять и как отдельное занятие с малышами, и как разминку, и как развлечение. Ее положительное влияние на физическое и психическое состояние детей очевидно, в чем вы сами убедитесь, начав практиковать этот комплекс со своими детьми.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ В ДЕТСКОМ САДУ

В детском саду спортивные праздники проводятся 3—4 раза в год, начиная со старшего дошкольного возраста. В программу физкультурного праздника включаются физические упражнения, комплексы аэробики, танцы, подвижные игры, эстафеты, театрализованные постановки сказок на спортивный лад, песни, стихи, загадки, различные игры-аттракционы.

Спортивный праздник должен нести не только соревновательный характер, но также выполнять образовательную, воспитательную и эстетическую функции, одним словом, праздник должен развивать детей и физически, и духовно. Физкультурные праздники всегда несут в себе элемент показательности, они своего рода подведение итогов за некоторый период: на них дети демонстрируют то, чему научились на занятиях физкультурой, показывают свои достижения в развитии двигательных качеств — ловкость, силу, гибкость, быстроту и координацию движений. Кроме того, праздник — это всегда положительные эмоции, всеобщее веселье, приятные сюрпризы, развлечения, смех и радость.

Подготовка спортивного праздника ведется на физкультурных, музыкальных и других занятиях. Упражнения, комплексы аэробики, танцы, включенные в программу праздника, должны быть хорошо знакомы детям и проводиться так, чтобы было интересно и зрителям, и исполнителям. Подвижные игры должны нести в себе не только элемент соревнования, но и соответствовать содержанию и тематике праздника. Большим успехом пользуются игры-аттракционы. В программе праздника должно быть предусмотрено чередование движений с отдыхом: исполнив упражнения, эстафету или танец, надо сделать небольшую паузу (на это время можно предусмотреть загадки, стихи, песни или выступление других детей, например группы поддержки).

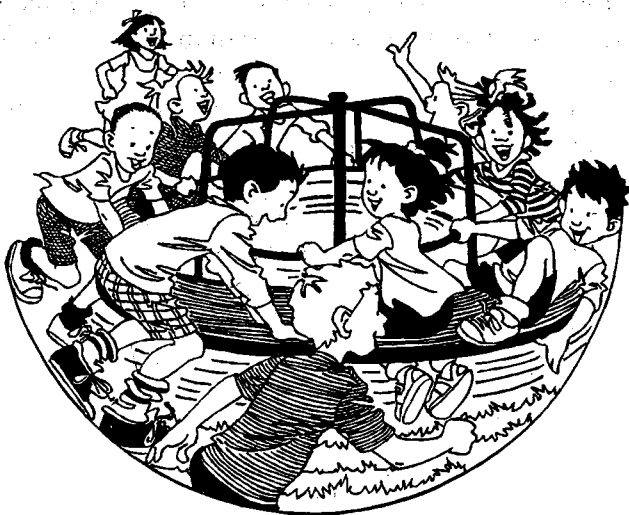
Весь инвентарь и пособия, использующиеся на празднике, должны быть красиво оформлены, чтобы подчеркивать неординарность события.

Одежда для праздника должна быть не только нарядной и удобной, но и отвечать гигиеническим нормам. Желательно, чтобы все дети — и зрители, и участники эстафет — были в спортивной форме и обуви, так как это поможет подчеркнуть специфику праздника и поддерживать спортивный дух. Командам желательно иметь различную физкультурную форму. Здесь также важно наличие эмблемы или другого элемента, подчеркивающего название команды. Дети вместе со взрослыми участвуют в подготовке костюмов, пособий и атрибутов, а также в украшении помещения или участка.

Ведущий и его помощники организуют и направляют деятельность детей на празднике и создают условия для хорошего настроения. Этому способствуют также музыкальное сопровождение и красочное оформление помещения. Таким образом, успех спортивного праздника

4. Желательно заранее распределить поручения между сотрудниками детского сада и определить сроки их выполнения.
5. Программу праздника дети не должны знать в полном объеме. Но некоторые моменты, особо важные в процессе праздника, необходимо отрепетировать с детьми заранее, чтобы они могли без замешательства ориентироваться во время праздника. Но эти репетиции не должны быть многократными и длительными.
6. В конце спортивного праздника обязательно должен присутствовать сюрпризный момент. Каждому ребенку надо подарить небольшой сувенир (это могут быть календарики, открытки, небольшие книжки) или угостить всех сладостями, а для победителей следует заготовить медали или дипломы.
7. Праздники можно проводить как в утренние часы, так и во второй половине дня. Продолжительность их должна быть не более 60 минут.

СЦЕНАРИИ СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ



ЛЕТНИЙ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК, ПОСВЯЩЕННЫЙ ДНЮ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ

В празднике принимают участие все группы детского сада.

Импровизированная демонстрация: под веселую детскую фонограмму с разных сторон к праздничной площадке идут колонны детей (движение идет по группам в колоннах по четыре, впереди идут самые маленькие дети), в руках они держат транспаранты с лозунгами «Здравствуй, лето красное!», «Солнышко, мы любим тебя!», шары, флажки, макеты цветов и бабочек. Каждая группа останавливается на своем определенном месте.

На площадку выбегают скоморохи.

1-й скоморох: Мы встречаем праздник лета,
Праздник солнца, праздник света.
Солнце, солнце, жарче грей,
Будет праздник веселей!

2-й скоморох: Здравствуй, лето!
Здравствуй, лето!
Ярким солнцем
Все согрето,
В лес зеленый побежим,
На полянке полежим!

1-й скоморох: Здравствуй, ягода лесная,
Здравствуй, белка озорная!
Снова лето к нам пришло!
Это очень хорошо!

2-й скоморох: С кем, ребята, вы дружны?
Знать об этом вы должны!

Дети (все хором): Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья!
Лету нашему — ура! ура! ура!

Дети старшей группы исполняют песню о лете.

Пока звучит песня, все остальные группы рассаживаются на стульчики, заранее установленные по периметру площадки. Команды, участвующие в соревнованиях, строятся на старте. Оба скомороха активно помогают ведущему рассадить детей и выстроить команды, при этом они подшучивают, веселят ребят и зрителей шутками, скороговорками, прибаутками.

Ведущий: Дорогие ребята! Пусть летнее солнце, услышав ваши песни, увидит вас веселыми, загорелыми, ловкими и умелыми! Спорт, ребята, очень нужен, Мы со спортом крепко дружим. Спорт — помощник, Спорт — здоровье, Спорт — игра, Физкульт-Ура!

Обе команды (дружно): Физкульт-Ура! (3 раза).

Ведущий: Открываем наши соревнования! Дорогие зрители, давайте поприветствуем наших юных спортсменов.

Эстафета № 1. «Бегуны». У капитанов в руках эстафетная палочка. Надо добежать до линии финиша, где стоит стойка с макетом солнца, обежать два раза вокруг нее, вернуться назад и передать палочку очередному участнику и т. д.

Эстафета № 2. «Посадка клумбы». У всех участников в руках по одному цветку, а у капитанов еще и лейка. Надо добежать до финиша, где лежит обруч (клумба), «посадить» цветок, полить его, бегом вернуться назад и передать лейку очередному участнику.

Эстафета № 3. «Полоса препятствий». Напротив каждой команды ставятся гимнастическая скамейка, кегли (5 шт.), небольшие кольца, на финише стоит ведерко с цветами. Надо проползти на четвереньках по скамейке, обежать кегли, пропрыгать на двух ногах по кольцам, взять один цветок и бегом вернуться назад, передавая эстафету другому. Команда, первой закончившая эстафету, должна поднять вверх свои цветы.

Скоморохи помогают ведущему подготавливать эстафеты, объяснять задания, подводить итоги. За каждую победу команда получает цветок, бабочку или солнышко из картона.

Ведущий: Пока наши спортсмены отдыхают, я приглашаю юных болельщиков потанцевать, поразмяться.

1-й скоморох: В круг, ребята, становитесь,
Крепче за руки держитесь,
К танцу музыка зовет,
Начинаем хоровод!

2-й скоморох: Дружно мы в ладоши хлопнем,
И ногою вместе топнем,
Покружились и присели,
Друг на друга посмотрели и сказали:
Раз, два, три —
Ну-ка, танец, оживи.

Звучит фонограмма «Танец маленьких утят», все дети становятся в 2—3 круга, самые маленькие в центре, и танцуют.

Ведущий: Наши соревнования продолжаются.

Эстафета № 4. «Гонка шариков». Капитаны подбрасывают перед собой воздушные шары и гонят их до финиша и назад. Шар не должен коснуться земли. Можно подталкивать его руками, ногами, головой. Далее — передать шар следующему участнику и т. д.

Эстафета № 5. «Сбор шариков». На площадке рассыпают много воздушных шариков, мячиков разной величины — больших и маленьких. На линии финиша ставят два больших ящика или манежа. Дети по очереди бегут к шарам и стараются набрать в руки как можно больше мячей, шаров и отнести их в свой ящик. За одну ходку можно только один раз собирать шары. Далее надо вернуться и передать эстафету следующему. Побеждает команда, больше всех собравшая мячей и шаров.

1-й скоморох: Кто из вас, хочу я знать,
Любит петь и танцевать?

2-й скоморох: Здесь веселые забавы
Будут весь народ смешить,
Не придется вам скучать,
Время нам и поиграть.

Проводится игра для болельщиков «Веселый бубен». Все встают в круг, и звучат слова:

Ты лети, веселый бубен,
Быстро-быстро по рукам.
У кого веселый бубен,
Тот сейчас станцует нам.

Пока звучит музыка, дети передают бубен по кругу. У кого остался бубен, как только музыка стихла, тот исполняет танец.

1-й скоморох: Внимание, внимание!
Продолжаем соревнование!

Эстафета № 6. «Строим башню». На линии финиша стоят ящики с кирпичиками и кубиками. Надо построить башню как можно выше. Стройка ведется в форме эстафеты: первый ребенок бежит, кладет один кирпичик и возвращается, передавая эстафету следующему, и т. д., пока чья-то башня не рухнет.

Ведущий: Эстафеты закончились, но соревнования продолжаются. Настало время определить, кто самый сильный?

Проводится конкурс на перетягивание каната.

Скоморохи под общий счет всех зрителей подсчитывают количество заработанных цветов командами. Определяется победитель. Идет награждение.

Ведущий: Вот и узнали мы победителей,
Скажем спасибо жюри и зрителям!
Спортсменам — новых побед,
И всем — наш спортивный привет!

Давайте же встанем в круг! Вы сегодня молодцы! И ждет вас сюрприз!

В центр круга выходят скоморохи, в руках они держат большую связку воздушных шаров.

Подходи честной народ!
Не толпитесь у ворот!
Ну-ка гляньте, что для вас
Приготовил я сейчас!

Один скоморох раздает шары самым маленьким детям, а другой выпускает связку шаров в небо. Звучит фонограмма «Крылатые качели», дети наблюдают, как шары улетают ввысь.

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК ЮНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ

Под звуки спортивного марша на площадку выходят дети и строятся в шеренгу.

Ведущий: Внимание! Внимание! Сегодня у нас спортивный праздник, посвященный ловкости, быстроте, смелости, находчивости и смекалке.

1-й ребенок: Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по часам,
Физкультурой заниматься,
Заниматься надо нам!

2-й ребенок: Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.
Спорт — помощник,
Спорт — здоровье,
Спорт — игра,
Физкульт-ура!

3-й ребенок: Если хочешь быть умелым,
Ловким, быстрым, сильным, смелым,
Научись любить скакалки,
Вожжи, обручи и палки,
Никогда не унывай!

4-й ребенок: Мы идем на тренировку,
Спорт, мы знаем, — это труд.

Силу, смелость и сноровку
Тренировки нам дадут.
5-й ребенок: Мы веселые ребята
И нигде не пропадем.
Мы со спортом очень дружим.
Про него сейчас споем!

Все дети исполняют песню на спортивную тему.

Ведущий: Победа сама не придет никогда,
Победу в борьбе добывают.
В победе частицу большого труда
Задор мастерства дополняет.
Команды, готовы к состязаниям?!

Дети (хором): Готовы!

В соревнованиях принимают участие 3–4 команды, то есть участвуют дети всей группы. Дети перестраиваются по командам.

Ведущий: Состязание, ребятки,
Мы начнем сейчас с зарядки!
Для чего нужна зарядка?
Это вовсе не загадка —
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать!

Дети исполняют комплекс аэробики «Буратино» (см. в приложении).

Ведущий: Начинаем эстафеты.

1-й конкурс «Сапоги-скороходы». Дети бегут в сапогах большого размера (можно галоши или валенки) до финиша и обратно. Затем сапоги передаются следующему участнику.

2-й конкурс «Строим башню». У каждого участника в руках по кирпичику. Надо добежать до финиша, где строится башня, и положить свой кирпичик сверху. Если у кого-то башня рухнула, тот игрок должен

снова ее построить, и только потом вернуться назад и передать эстафету следующему. Побеждает та команда, которая быстрее других построит башню.

3-й конкурс «На самокате». Каждая команда получает по самокату. Ребенок должен на самокате объехать набивные мячи туда и обратно и передать эстафету следующему.

4-й конкурс «Полоса препятствий». Перед каждой командой строится полоса препятствий: скамейка, 3 дуги для подлезания, 4 маленьких обруча. Надо проползти по скамейке, подтягиваясь на руках, пролезть под дугами, перепрыгнуть из обруча в обруч на двух ногах, назад вернуться бегом и передать эстафету следующему.

Ведущий: Ребята, посмотрите, кто к нам пришел.

На площадке появляется Карлсон.

Карлсон: Я давно за вами наблюдаю. Хорошо балуетесь, ребята!

Ведущий: Карлсон, наши дети не балуются, а занимаются спортом.

Карлсон: Спортом? А я не могу заниматься спортом, потому что я сейчас самый тяжелобольной.

Ведущий: Мы тебе поможем, бедный Карлсон! (*Приносят банку с вареньем.*) Только самый смелый, сильный и ловкий получит это варенье.

Карлсон: Да, вы знаете, что самый лучший в мире спортсмен, конечно же, я, и поэтому я получу варенье.

Ведущий: А вот мы сейчас посмотрим!

Вбегает Фрекен Бок.

Фрекен Бок: Где здесь лучший в мире спортсмен? Дайте мне его, я выступлю с ним по телевизору!

Карлсон: Позвольте представиться: Карлсон — лучший в мире спортсмен.

Фрекен Бок: Ну, это мы еще проверим.

Ведущий: Дорогие наши Фрекен Бок и Карлсон, я предлагаю вам помериться силой.

Фрекен Бок: Я-то быстро разделаюсь с этим толстяком (*берет в руки палку для выбивания ковров*).

Карлсон прячется.

Ведущий: Дорогие Фрекен Бок и Карлсон, вы должны выполнить три задания: 1. Прокатиться на самокате. 2. Попрыгать через скакалку. 3. Пробежать на небольшую дистанцию.

В соревновании побеждает Карлсон. Фрекен Бок рыдает.

Ведущий: Нужно заниматься спортом, дорогая Фрекен Бок, тогда все будет получаться. А теперь посмотрите, как соревнуются наши ребята.

Карлсон и Фрекен Бок активно помогают ведущему готовить и проводить последующие эстафеты.

5-й конкурс «Переправа». Команды строятся шеренгами, дети стоят на расстоянии друг от друга 50—60 см. На одном конце шеренги стоит манеж с мягкими игрушками. Надо переправить игрушки на другой конец шеренги, передавая их из рук в руки соседу.

6-й конкурс «Гонка мяча». Дети стоят в колонне друг за другом, ноги широко расставлены. Надо прокатить мяч между ног, последний игрок ловит мяч и передает его вперед уже по рукам, поднятым вверх. Побеждает та команда, которая быстрее других выполнит это действие.

7-й конкурс «Сбор шаров». На площадке рассыпаются шары, мячи, шарики, можно и воздушные. По команде первые игроки бегут к шарам, набирают в руки сколько могут удержать шаров и несут их к ящику своей команды. Далее они передают эстафету следующему участнику. Побеждает команда, у которой в ящике будет больше всех шаров.

Ведущий: Вот и закончились наши соревнования. Подведем итоги.

Далее идет награждение. Карлсон и Фрекен Бок награждают победителей медалями.

Ведущий: А сейчас награждается лучший в мире спортсмен — Карлсон. Он получает банку варенья.

Карлсон встает на пьедестал, кланяется, вертится, он счастлив.

Фрекен Бок: А я разве не лучшая в мире спортсменка?

Отталкивает Карлсона и встает на его место.

Ведущий. Уважаемая Фрекен Бок получает приз за то, что она уже не домохозяйка, а хороший друг детей. *(Вручает ей блюдо с пирогами.)*

Карлсон встает на первое место, Фрекен Бок на второе.

Ведущий: Вот и закончился наш праздник.

Фрекен Бок и Карлсон приглашают всех ребят на чаепитие с пирогами!

ТУРИСТИЧЕСКИЕ ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ

Звучит фонограмма на туристическую тему.

Дети командами заходят в зал, за плечами у каждого рюкзачки, на головах кепки и пилотки. Название команд: «Следопыты», «Путешественники».

1-й ребенок: Где бронепоезд не пройдет,
Танкист на танке не промчится,
Турист всегда тропу найдет
И ничего с ним не случится!

2-й ребенок: Туристы любят шутки, смех,
Пусть дождь в палатки к нам стучится.
И если нас завалит снег,
С пути стараемся не сбиться!

3-й ребенок: Есть у туристов свой закон:
Не плачь, не ной, крепись, терпи
И друга поддержи плечом,
Надежным будь всегда в пути!

4-й ребенок: Надежда, вера и любовь,
Пусть в сердце каждого живут,
Тогда захочет каждый вновь
Изведать завтрашний маршрут.

5-й ребенок: Все прошли: леса и горы,
Все пути трудны, тернисты,

Но, друзья, не будем спорить:

Это значит —

Все хором: Мы — туристы!

Ведущий: Приветствую, вас дорогие друзья — юные туристы! Сегодня вас ждет увлекательнейшее соревнование в силе, ловкости, смекалке, быстроте.

Чтоб туризмом заниматься,
Надо вам, друзья, размяться!

Если утром ты зарядку
Делать очень ленишься,

То в походе от нее
Никуда не денешься.

Дети под музыку выполняют комплекс ритмической гимнастики с гимнастической палкой.

1. И. п. — о. с. — потягивание, поднимая палку вверх.
2. И. п. — о. с. — поднимание рук в сторону с перекладыванием палки из одной руки в другую.
3. И. п. — о. с. — выпады в стороны, руки вверх.
4. И. п. — о. с. — ноги на ширине плеч, повороты туловища, палка на плечах.
5. И. п. — о. с. — перешагивание через палку, руки на поясе.
6. И. п. — о. с. — наклоны туловища вперед, назад, палка на плечах.
7. И. п. — о. с. — лежа на спине, перенос ног через палку, руки вперед.
8. И. п. — о. с. — руки за спиной, приседания, палка под коленями.
9. И. п. — о. с. — руки на поясе, палка на полу перед ступнями, прыжки через палку вперед, назад.
10. Ходьба, руки вверх, на плечи.

Ведущий: Пора начать соревнование. По командам стройся! За каждую победу команда будет получать ложку, а в конце мы подсчитаем, у кого больше ложек.

1-й конкурс «Собираем рюкзак». Напротив каждой команды на финише разложены рюкзак, ложка, миска, кружка, спички, кеды, носки, веревка, полотенце, подушка, одеяло и другие вещи, необходимые в походе, всего их должно быть по количеству участников. Капитан бежит к финишу, берет рюкзак и кладет в него одну вещь. Далее он возвращается с рюкзаком, передает его следующему участнику, который снова бежит и кладет в рюкзак еще одну вещь и т. д., пока капитан не окажется снова впереди с полным рюкзаком.

2-й конкурс «В путь через болото». На пути эстафеты раскладываются кольца (кочки), расставляются пенечки (можно стульчики) на расстоянии 40 см. У капитанов в руках палка. Надо пройти по кочкам, затем по пенечкам до финиша и тем же путем вернуться и передать палку очередному участнику. На палку можно опираться при прохождении «болота».

3-й конкурс «Полоса препятствий». Перед каждой командой строится полоса препятствий: кегли, три дуги, скамейка. Ребенку надо обежать кегли, пролезть под дугами, пройти по скамейке, тем же путем вернуться назад и передать эстафету следующему.

4-й конкурс «Привал». У каждого участника в руках по одной дровишке (можно небольшие палочки). Надо добежать до финиша, где лежит обруч, положить свою палочку в обруч, вернуться и передать эстафету следующему. Дрова надо складывать аккуратно в кучку, чтобы получился костер, а не свалка дров.

ЗИМУШКА-ЗИМА

Дети стоят полукругом на площадке.

Появляется Ведущая-Зимушка.

Зимушка: Я пушиста и бела,
Ребятишкам я мила,
Позволяю им кататься
И на горке, и на льду,
На заснеженном пруду.
Снега белого несу,
Все деревья разодену
В рощах, парках и в лесу.
Здравствуйте, дети! Угадайте, кто я?

Дети отвечают.

Зимушка: Правильно, я Зимушка-Зима. И пришла я к вам в гости, чтобы поиграть, зимними забавами поразвлечься, да посмотреть, какие вы ловкие, смелые, умелые. Ну что, порезвимся?

Проводится подвижная игра «Два Мороза». Выбираются два водящих — Мороз Красный нос и Мороз Синий нос. Они стоят на середине площадки. Дети располагаются на краю площадки, за линией.

Морозы: Мы два братца молодые,
Два Мороза удалые.
Я — Мороз Красный нос.

Я — Мороз Синий нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?

Дети: Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки, а Морозы стараются осалить как можно больше детей (повторить 3–4 раза).

Зимушка: Ребята, а теперь давайте строить снеговика!

Дети делятся на команды, и каждая команда строит своего снеговика.

Зимушка: Снеговик, снеговик

Появился во дворе!

Нос — морковка, рот — картошка

И ведро на голове!

Молодцы, ребята, снеговики удались на славу! Ну, а теперь,

В круг, ребята, становитесь,

Крепче за руки держитесь,

К танцу музыка зовет,

Начинаем хоровод!

Дети под музыку водят хоровод вокруг своих снеговиков.

Зимушка: Внимание, объявляется соревнование — чья команда сделает больше снежков!

Пока звучит музыка, можно лепить снежки, но как только музыка стихнет, команды должны построиться возле своих снеговиков!

Дети под музыку начинают лепить снежки.

Зимушка: Вот сейчас мы вместе подсчитаем, сколько снежков вы налепили.

Объявляется победитель в данном конкурсе.

Зимушка: Соревнования продолжаются! Посмотрим, какие вы меткие стрелки.

Конкурс «Метатели». Команды строятся шеренгой. Напротив каждой команды на расстоянии 5–6 м на санках расставляются по 10–12 кеглей или других предметов (на одних санках по 2 предмета). Количество снежков у команд должно быть одинаковое: по 3–4 на одного игрока. Расстояние между командами должно быть не менее 3 м. Дети одновременно начинают метать заготовленные снежки по кеглям. Итог подводится, когда снежки закончатся. Побеждает команда, у которой сбито больше предметов.

Зимушка: Предлагаю всем веселую игру «Морозки». Санки стоят по периметру площадки на небольшом расстоянии друг от друга. Выбирается 2–3 водящих Морозки — они ловят и замораживают детей. До кого Морозка дотронулся, тот замирает на месте. Спасаться можно на санках, запрыгнув или сев на них, но долго сидеть нельзя. Разморозить может другой игрок, дотронувшись рукой до замороженного. (повторить 2–3 раза).

Зимушка: А сейчас я хочу посмотреть, какие вы сильные!

Проводится конкурс «Перетягивание каната».
Подводятся итоги.

Зимушка: Весело мне было с вами, ребята, но пора уже и в путь-дорогу, в садик, к другим ребятам. Ну а вы действительно сильные, ловкие, смелые: очень порадовали меня сегодня! На прощание давайте поиграем в игру «Поймай снежинку».

Дети стоят по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. Зима — в центре круга. В руках у нее

палочка (длиной 1—1,5 м) с привязанной на шнуре снежинкой из материала. Зима крутит шнур немного выше голов играющих, то опуская, то поднимая палочку. Когда снежинка пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать ее. Тот, кто поймал снежинку, говорит: «Я поймал! », после чего игра продолжается. Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг во время подпрыгиваний. Игра проводится 2—3 раза.

Зимушка: До свидания, ребята! Не скучайте, я буду навещать вас еще не один раз. А вот и моя награда (*дарит каждому ребенку по снежинке (заранее вырезать из картона, обклеенного фольгой)*).

Зимушка под музыку уходит, дети машут ей рукой.

СПОРТИВНАЯ СМЕНА

Дети в колонне под марш заходят в зал. Вперед выходят чтецы.

1-й ребенок: Все собрались? Все здоровы?
Бегать и играть готовы?
Ну, тогда подтянись,
Не зевай и не ленись,
На разминку становись!

2-й ребенок: Состязание, ребятки,
Мы сейчас начнем с зарядки!
Для чего нужна зарядка?
Это вовсе не загадка —
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать!

Дети по ходу движения берут гимнастические палки и перестраиваются в колонну по четыре на расстоянии вытянутых рук друг от друга.

Под музыку выполняется комплекс ритмической гимнастики с палками.

1. И. п. — о. с. — поднимание рук вверх, вниз.
2. И. п. — о. с. — поднимание рук вверх с отставлением ноги назад, руки вниз в И. п.
3. И. п. — о. с. — вращение палки перед грудью.
4. И. п. — о. с. — наклоны вперед, руки вверх, вперед.

5. И. п. — о. с. — ноги на ширине плеч, наклоны в сторону, руки вверх.
6. И. п. — о. с. — ноги на ширине плеч, повороты туловища вправо, влево, руки вперед.
7. И. п. — о. с. — перемах ногой через палку вперед, назад.
8. И. п. — о. с. — махи ногами вперед, руки вверх.
9. И. п. — о. с. — махи ногами назад, руки вперед.
10. И. п. — о. с. — махи ногами в сторону, руки вниз.
11. Подскоки с одновременным движением рук вверх.
12. Ходьба на месте, палка за плечами на полупальцах.

Ведущий: Вот размялись, и прекрасно!

Я сейчас вопрос задам.

Школу юных чемпионов

Собираюсь я открыть.

Вы хотели бы, ребята,

В эту школу поступить?

Дети (хором): Да!

Ведущий: Начинаем подготовку,
Выходи на тренировку!

Дети строятся по командам (3–4 команды, чтобы участвовали все дети).

Ведущий: Все эстафеты сегодня у нас будут с мячом.
За каждую победу команды будут получать
один воздушный шар.

Веселые пингвины. Эстафета под музыку заключается в том, чтобы донести мяч, держа его между коленками, до определенного места (в другом конце зала). Дети добегают до отметки, кладут мяч, возвращаются и передают эстафету следующему. По окончании музыки игра прекращается. Побеждает та команда, которая наберет больше мячей.

Гонки мячей по рядам. Каждая команда выстраивается шеренгой, одна лицом к другой. Первые игроки в шеренгах держат в руках по мячу. По команде руководителя «Внимание, марш!» первые игроки передают мячи своим соседям, те, в свою очередь, передают мячи следующим игрокам, и так до конца шеренг. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут, становятся впереди своих шеренг и начинают передавать мячи своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся последними, они, получив мяч, перебегают сзади своей шеренги, становятся впереди своих команд и поднимают мяч вверх. Побеждает команда, сумевшая раньше других провести гонку мяча.

Гонки мячей над головой. Участники в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. Расстояние между колоннами 2—3 шага. Впереди стоящие игроки в каждой колонне имеют по мячу. По команде руководителя «Внимание, марш!» передние игроки передают мяч над головой игрокам, стоящим сзади них, те, в свою очередь, передают мяч над головой следующим и так до конца колонны. Последние игроки в командах, получив мяч, обегая справа свою колонну, становятся первыми и передают мяч над головой сзади стоящему и т. д. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит с ним и становится первым. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки из команды не перебегут с мячом. Когда игрок, начинавший игру, будет последним и получит мяч, он бежит, становится впереди своей команды и поднимает мяч вверх. Одновременно он дает команду «Смирно!», и вся его команда принимает стойку смирно. Побеждает команда,

быстрее других закончившая игру. Если игрок уронит мяч, он должен сам его поднять, вернуться на свое место и продолжать передачу мяча. Передавать мяч можно только своему соседу, а не перебрасывать мяч через несколько игроков. За каждого пропущенного игрока команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, раньше других закончившая игру и не имевшая штрафных очков.

Гонки мячей под ногами. Эстафета проводится так же, как и предыдущая, но мяч передают или перекачивают под широко расставленными ногами. Расстояние между игроками не менее $1\frac{1}{2}$ шагов. Мяч можно прокатывать сразу от начала до конца колонны, но если мяч выкатится, то игрок, перед которым это произошло, должен взять мяч и, возвратившись на свое место, покатить его дальше. Остальные правила те же, что и в «Гонках мячей над головой».

Гонки мячей над головой и под ногами. В этой эстафете мяч передается над головой, затем игроки поворачиваются кругом, широко расставляют ноги и обратно мяч прокатывают под ногами. На протяжении игры все остаются на своих местах. Команда, сумевшая раньше передать мяч над головой и обратно под ногами, выигрывает.

Передал — садись. Капитаны с мячом в руках становятся напротив своих команд на расстоянии 1–2 м от них. Место нахождения капитанов отчерчивается. По сигналу руководителя капитаны бросают мяч впереди стоящему игроку своей колонны. Тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и садится или приседает. Капитан, получив мяч, бросает его следующему игроку своей колонны. Тот также, по-

лучив мяч, бросает обратно капитану и присаживается на своем месте. Игра заканчивается, когда все игроки команды будут сидеть, т. е. когда последний игрок, перебросив мяч капитану, сядет, а капитан, поймав мяч, поднимет руки с мячом вверх. Побеждает команда, раньше закончившая переброску мяча.

Самый ловкий. Выполняется бег с ударами мяча об пол и ловлей его двумя руками. Надо таким образом добежать до ориентира, обежать его и вернуться назад, передавая эстафету следующему участнику.

Ведущий: Молодцы, ребята! Вы сегодня здорово соревновались. Ну, а теперь самое время посчитать шары и определить наших чемпионов и призеров.

Подводятся и объявляются итоги соревнований. Все участники награждаются календариками, а чемпионы еще и медалями.

Ведущий: Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,
Зеленое поле и солнечный свет!
Да здравствует отдых, борьба и походы.
Да здравствует радость спортивных побед!

Звучит веселая фонограмма, дети играют по всему залу с воздушными шарами, отбивая их.

ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

Зал украшен плакатами, поздравлениями к празднику, шарами. Под звуки военного марша в зал входят команды мальчиков в форме моряков, летчиков, пограничников. Все строятся в шеренги.

Входят девочки, читают стихи-поздравления.

1-я девочка: В февральский день, в морозный день
Все праздник отмечают.

Девчонки в этот славный день
Мальчишек поздравляют.

2-я девочка: Мы не подарим вам цветов,
Мальчишкам их не дарят.
Девчонки много теплых слов
У вас в сердцах оставят.

3-я девочка: Мы пожелаем вам навек:
Чтоб в жизни не робелось,
Пусть будет с вами навсегда
Мальчишеская смелость.

4-я девочка: И все преграды на пути
Преодолеть вам дружно.
Но вот сначала подрасти
И повзрослеть вам нужно.

5-я девочка: Послушайте, мальчишки,
Примите поздравленья!

Желаем счастья в жизни вам
Здоровья и веселья!

Выходит ведущий.

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья! Сегодня у нас особенный день — День защитника Отечества. В этот праздник мы поздравляем всех настоящих мужчин — наших пап, братьев, дедушек, товарищей — настоящих и будущих защитников Родины. Сегодня будут соревноваться наши мальчики — будущие защитники Родины. Защитник Отечества должен обладать смелостью, решительностью, мужеством, выносливостью. Эти качества пригодятся в наших соревнованиях. А сейчас мы просим команды представиться.

Выходят по одному-два участника от каждой команды.

Летчики: Встречают юности рассвет
Под сенью крыльев и ракет,
И охраняют высоту
Те, кто сегодня на посту.

Моряки: На ремне сверкает пряжка
И блестит издалека.
Полосатая рубашка
Называется тельняшка.
Хмуро в море, океане,
Блещут волны там и тут,
Корабли идут в тумане,
Нашу землю стерегут!

Пограничники: На ветвях заснули птицы,
Звезды в небе не горят,
Притаился у границы

Пограничников отряд.
Пограничники не дремлют
У родного рубежа:
Наше море, наше небо,
Нашу землю сторожат!

Ведущий. **Первый конкурс** называется «Переправа». Перед вами река, и нужно переправиться на другой берег, а «паром» на другом берегу.

По сигналу первый участник бежит на другую сторону (переправляется вплавь), берет обруч, надевает на пояс и возвращается к команде, добежав, захватывает в обруч второго игрока, с обручем на поясе они переправляются на другой берег. Первый остается, а второй бежит в обруче и переправляет третьего и т. д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее переправятся на другой берег.

Ведущий: Ребята, вы знаете, как во время учений, военных действий доставляют донесение в штаб? Сделать это надо быстро, преодолевая разные препятствия. На пути у вас болото (напротив каждой команды раскладываются небольшие кольца — «кочки» — на расстоянии 40—60 см).

2-й конкурс «Связной». По сигналу первый участник бежит по «кочкам» к лицевой линии, берет пакет и возвращается назад тем же путем, передает пакет следующему. Второй участник продолжает бег по «кочкам» с пакетом, оставляет пакет на лицевой линии и обратно бежит без него. Третий участник бежит за пакетом и т. д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

3-й конкурс «Перенос снарядов». Команды строятся цепочкой на расстоянии полметра друг от друга. На

одном конце цепи ставят ящик с мячами разной величины, на другом — стоит пустой ящик. Участники по цепи передают «снаряды» на другой конец колонны. Выигрывает команда, которая быстрее и без ошибок выполнит задание.

Ведущий. Команды прекрасно справились с заданием, и мы переходим к **4-му конкурсу «Патроны на передовую»**.

Команды строятся в колонну. По сигналу первый участник с автоматом и сумкой патронов обегает кеглю, возвращается обратно, передает сумку и автомат второму, который делает то же самое, и так, пока все участники не выполнят задание. Побеждает команда, которая быстрее других и без ошибок выполнит задание.

Ведущий: А сейчас самое время сделать небольшой привал. Группа поддержки девочек исполнит спортивный танец! (см. в приложении).

Команды присаживаются на ковер или стульчики. Девочки исполняют танец.

5-й конкурс «Меткий бросок». Напротив каждой команды на расстоянии 2 м ставится корзина. У каждого участника в руке маленький мяч. По сигналу первый участник бросает мяч в корзину и убегает в конец колонны, то же действие выполняет очередной участник и т. д. Побеждает команда, у которой больше всех попаданий в корзину.

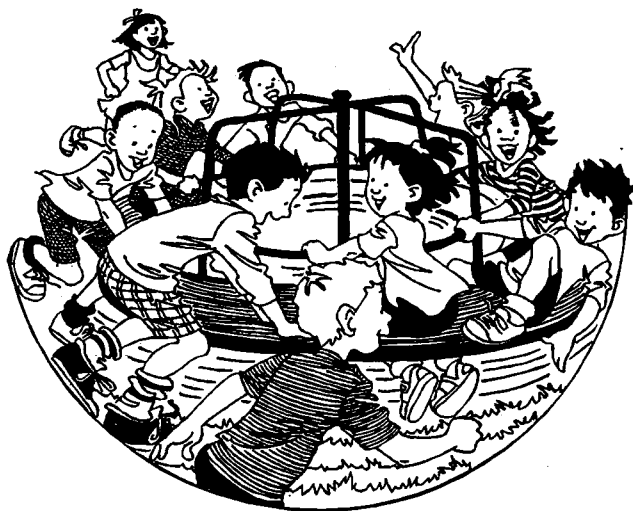
6-й конкурс «Минное поле». По залу расставлены кегли. По сигналу капитаны команд с завязанными глазами стараются как можно больше собрать кеглей в свою коробку в течение 1 минуты. Выигрывает команда, чей участник собрал больше «мин».

Пока жюри подводит итоги конкурсов, проводится подвижная игра для зрителей-девочек. Жюри объявляет победителя. Все участники награждаются медалями и призами.

Ведущий. Вот и закончился наш праздник. Все наши мальчики показали свою сноровку, смелость, ловкость, силу, выносливость. Продолжайте дальше заниматься спортом, и вы станете еще крепче, сильнее, мужественнее: эти качества вам пригодятся в будущем.

Под военный марш дети выходят из зала.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ДОСУГИ



Наряду с праздниками важное место в системе физвоспитания дошкольников занимают физкультурные развлечения. Физкультурный досуг — одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Его содержание составляют физические упражнения, которые проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка.

На физкультурных досугах закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества: быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.

Физкультурные развлечения имеют большое воспитательное значение, так как они развивают выдержку, внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность, а также чувство коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи.

Физкультурный досуг проводится во всех возрастных группах, начиная со второй младшей, 1—2 раза в месяц. В младшей и средней группах в течение 20—30 минут, в старшей — 35—40 минут, в подготовительной к школе — 40—50 минут. Организуется он во второй половине дня, после полдника, преимущественно на открытом воздухе (в ненастную погоду в зале). В «каникулы», а также в лет-

нее время физкультурный досуг может проводиться и в первой половине дня, после завтрака. Удобнее всего проводить его с воспитанниками одной возрастной группы, особенно в младшем и среднем дошкольном возрасте. Однако допустимо объединение двух одновозрастных и разновозрастных групп.

Для досугов выбираются упражнения, освоенные детьми на физкультурных занятиях. В развлечения могут быть включены подвижные игры, аттракционы, эстафеты, танцы, можно разработать какой-нибудь интересный сказочный сюжет. Дети могут также отгадывать загадки, содержание которых связано с физическим воспитанием. В этом плане зона для творчества взрослых достаточно обширная. Главное — суметь организовать досуг, чтобы он доставил детям радость, веселье и был похож на маленький праздник.

СЦЕНАРИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГОВ ДЛЯ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ПО СКАЗКЕ К. ЧУКОВСКОГО «ЦЫПЛЕНОК»

Дети свободно располагаются по залу на ковре.

Ведущий: Сегодня мы с вами поиграем в сказку. Это очень интересная сказка про маленького цыпленка. Вы будете слушать и показывать, как все было. Согласны? Ну тогда слушайте. Жил на свете цыпленок. Он был маленький. Вот такой!

♦ Присесть на корочки, ладошки сложить как крылышки по бокам и попрыгать, «поклевать зернышки». (Все упражнения ведущий показывает сам, повторяют их по несколько раз.) Дети повторяют все движения за ведущим.

Ведущий: Но он думал, что он очень большой, и важно задирает голову. Вот так!

♦ Сидя на пятках, тянуть подбородок вверх.

Ведущий: И была у него мама. Мама его очень любила. Мама была вот такая.

♦ *Делать пружинящий полуприсед и хлопать по бокам прямыми руками (крыльями): «Ко-ко-ко!».*

Ведущий: Мама кормила его червяками. И были эти червяки вот такие.

♦ *Лежа на животе, поднимать верхнюю часть туловища, опираясь на руки; прогнуться, покрутить головой по сторонам. Выполнять перекаты с живота на спину. Лежа на спине, подтянуть к себе согнутые колени и обнять их руками, затем вытянуться, руки вверх.*

Ведущий: Как-то раз налетел на маму черный кот и погнал ее прочь со двора. И был кот вот такой.

♦ *Стоя на четвереньках, прогибать и выгибать спину. Сидя на пятках, имитировать умывание лапками. Ползать в упоре на коленях и предплечьях (кот крадется).*

Ведущий: Цыпленок остался у забора один.

♦ *Изображать цыпленка, который смотрит по сторонам.*

Ведущий: Вдруг он видит: взлетел на забор красивый большой петух.

♦ *Имитировать ходьбу петуха — широкий шаг с высоким подниманием колена, грудь вперед, одна рука на голове изображает гребень, а другая сзади — хвост. В конце движения сделать полуприсед и подпрыгнуть вверх, похлопывая руками по бокам (взлетел на забор).*

Ведущий: Петух вытянул шею. Вот так. И во все горло закричал «Ку-ка-ре-ку!». И важно посмотрел по сторонам.

♦ *Стоя, руки на поясе, вытянуть подбородок вверх и кричать «Ку-ка-ре-ку!». Затем повернуть голову влево и вправо.*

Ведущий: «Я ли не удалец? Я ли не молодец?». Цыпленку это очень понравилось. Он тоже вытянул шею. Вот так.

♦ *Сидя на корточках, ладошки по бокам, поднять подбородок вверх.*

Ведущий: И что было силы запищал: «Пи-пи! Я тоже удалец! Я тоже молодец!»

♦ *Исходное положение то же. Кричат «Пи-пи-пи!».*

Ведущий: Но споткнулся и шлепнулся в лужу. Вот так.

♦ *Шлепнуться на таз, выпрямить ноги вперед и посмотреть по сторонам.*

Ведущий: В луже сидела лягушка. Она увидела его и засмеялась: «Ха-ха-ха! Далеко тебе до петуха!». А была лягушка вот такая.

♦ *На корточках упереться руками в пол и развести колени в стороны. Попрыгать на четырех конечностях как лягушка.*

Ведущий: Тут к цыпленку подбежала мама. Она пожалела и приласкала его. Вот так.

♦ *Побегать по залу, хлопая прямыми руками по бокам. Затем присесть на корточки, изображая цыпленка, и погладить себя по голове.*

Ведущий: Вот и закончилась наша сказка! А сейчас мы поиграем в игру «Кот и цыплята».

♦ *Кот-ведущий пытается ловить цыплят, а они убегают в домики-обручи.*

ПО СКАЗКЕ Н. ПАВЛОВОЙ «ЧЬИ БАШМАЧКИ»

Дети шеренгой располагаются на ковре без обуви. Напротив каждого ребенка, на другой стороне ковра, лежат небольшие обручи (окошко), а в них стоят их тапочки. Все движения и упражнения ведущий должен показывать детям сам.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие дети! Сегодня мы с вами будем показывать сказку про башмачки. Наши башмачки стоят на окошке. Прыгнула на окошко киска. Нюхает наши башмачки.

♦ *Дети на четвереньках ползут каждый к своему обручу (изображая кошку), запрыгивают в обруч на двух ногах и, став снова на четвереньки, имитируют нюхательные движения.*

Ведущий: Кыш, кыш, киска! Не нюхай наши башмачки! Кыш, кыш! Киска испугалась. Киска повернулась, толкнула башмачки и — прыг! — на пол. А башмачки — бух! — во двор.

♦ *Дети на двух ногах делают поворот в обруче на 360 градусов, берут башмачки и выставляют их за обруч (упали с окошка). Затем на четвереньках уползают на другую сторону ковра (кошка убежала).*

Ведущий: Лежат башмачки во дворе и плачут: «Где же тут ножки? На кого мы наденемся?» Подошел к башмачкам гусь.

♦ *Дети идут к башмачкам, имитируя походку гуся (вытянуть вперед шею, отставить назад таз, прогнувшись в пояснице, наклон туловища вперед, руки прижаты по бокам, ноги слегка полусогнуты).*

Ведущий: Го-го-го! Надевайтесь на мои ножки!

♦ *Дети повторяют: Го-го-го!*

Ведущий: Нет, не наденемся: у тебя ножки красные, между пальчиками тряпочки. Нет, не наденемся!

♦ *Дети вместе с ведущим: «Го-го-го! Надевайтесь!» — топают ножками возле башмачков.*

Ведущий: Кыш, кыш, гусь! Не лезь к нашим башмачкам! Кыш, кыш! Вот гусь и убежал.

♦ *Дети гусиной походкой убегают на другую сторону ковра.*

Ведущий: Лежат башмачки во дворе и плачут: «Где же тут ножки? На кого мы наденемся?» Подошел к башмачкам петушок.

♦ *Дети, имитируя походку петуха, подходят к башмачкам (руки за спину, прямая спина, широкий шаг с высокими подниманием колена, движение от колена).*

♦ *Дети вместе с ведущим: «Ко-ко-ко! Надевайтесь на мои ножки!»*

Ведущий: Нет, не наденемся: у тебя ножки гладкие, как палочки, а на пальчиках — острые когти. Нет, не наденемся!

♦ *Дети вместе с ведущим: «Ко-ко-ко! Надевайтесь!» — топают ножками возле башмачков.*

Ведущий: Кыш, кыш, петушок! Не лезь к нашим башмачкам. Кыш, кыш! Вот петушок и убежал.

♦ Дети петушиным шагом убегают на другую сторону ковра.

Ведущий: Лежат башмачки во дворе и плачут: «Где же тут ножки? На кого мы наденемся?» Подошла к башмачкам собачка.

♦ Дети ползком в упоре на коленях и предплечьях подходят к башмачкам.

♦ Дети вместе с ведущим: «Гав-гав-гав! Надевай-тесь на мои ножки!» — виляют тазом из стороны в сторону.

Ведущий: Нет, не наденемся: у тебя ножки лохматые, везде шерстка, и пальчиков не видно.

♦ Дети садятся на пятки и руками упираются в пол возле башмачков и выполняют наклоны головы в стороны.

Ведущий: «Собачка, собачка, возьми-ка башмачки. Принеси-ка их нам. Здесь наша детка. Ждет свои башмачки». Собачка послушалась, взяла башмачки.

♦ Дети берут башмачки в руки и, передвигаясь ползком в упоре на коленях и предплечьях, несут их на другую сторону ковра.

Ведущий: Иди, иди, собачка! Иди, иди к нам! Вот и принесла собачка наши башмачки домой!

♦ Дети обувают свои тапочки и топают ножками, выполняют подскоки на месте, руки на поясе.

Ведущий: Вот теперь где башмачки! Вот на чьих ножках!

Развлечение заканчивается ходьбой по залу.

ВЕСЕЛЬЕ НА ЛЕСНОЙ ПОЛЯНКЕ

Досуг готовят инструктор по физвоспитанию (ведущий) и воспитатель (исполнитель всех ролей).

Ведущий: Здравствуй, лето! Здравствуй, лето!

Ярким солнцем все согрето,

В лес зеленый побежим,

На полянке полежим,

Порезвимся, поиграем.

Вот как лето мы встречаем!

Ну что, малыши, побежим с вами на веселую, сказочную полянку?! Тогда за мной!

Ведущий выполняет бег по площадке, а дети стайкой бегут за ним.

Ведущий: Вот уже почти пришли, только ручеек надо перейти!

На площадке начерчены две линии на расстоянии 1,5–2 м одна от другой — это ручеек. Дети останавливаются у черты — на берегу ручейка, они должны перейти его по камешкам (начерченным кружкам), не намочив ноги. Расстояние между кружками должно быть таким, чтобы дети могли легко перепрыгнуть с одного на другой (примерно 25–30 см).

Ведущий: Молодцы! Вот мы уже и на полянке. Ой! Смотрите, сколько тут зайчат под кустиками прячутся! Скачите за мной, ребятки!

Малыши прыгают, как зайчата, по площадке, а ведущий приговаривает:

Скачут, скачут зайки,
Ребятки-побегайки.
Под кустик, под пенечек
На зелененькой лужайке.
Серенькие скачут, веселятся,
И лисички не боятся.
Эй, лисичка, выбегай
И зайчишек догоняй!

Воспитатель в костюме лисички догоняет «зайчишек». Повторяется 3–4 раза. Дети убегают в «домики» (сажаются на скамейку).

Ведущий: Шустрые зайки — никого лиса не поймала! А теперь на полянку прилетели волнистые попугайчики: желтые, красные, синие, зеленые. Возьмите себе птичек. *(Детям раздают бумажных попугайчиков разных цветов.)*

Звучит музыка. Дети изображают птичек, клюющих зернышки: прыгают на корточках. Ведущий раскладывает на площадке большие бумажные гнезда соответствующей расцветки. По команде Ведущего: «Летите, попугайчики, в гнездышки!» — дети бегут к своим гнездам, соответствующим цвету их попугая. (Гнезда можно менять местами во время бега детей. Повторить 3–4 раза.)

Ведущий: Наигрались, а теперь самое время сходить в лес за грибами. Берите корзинки, пойдем с вами по грибы!

Дети разбирают корзиночки и за ведущим стайкой идут по площадке, собирая грибы (вырезанные из картона и рассыпанные по всей площадке).

Ведущий приговаривает:

Я по лесу по зеленому бреду,
Я грибочки в кузовок собираю,
Я в осинничке рыжики беру,
По березничку — березовики,
По сосновым пням — опеночки,
А под елкою — белый гриб-боровик.

Ведущий: Сколько мы грибов набрали! Давайте угостим ими Мишку косолапного. А вот и он сам к нам на полянку пожаловал!

С другой стороны площадки появляется медведь (воспитатель в костюме).

Медведь: Ой! Сколько у меня на полянке гостей собралось. Здравствуйте, малыши! Вы не боитесь меня?

Дети отвечают.

Ведущий: Ну что ты, Миша, наши ребята совсем не трусишки. Они для тебя грибочков насобирали в подарок. Ребята, несите Мишке свои корзинки!

Дети ставят корзинки вокруг Мишки.

Медведь: Мне очень приятно, спасибо вам, детишки! Я всю зиму проспал в берлоге, а в лесу у меня нет ни друзей, ни товарищей. Одному мне было очень скучно. Раз уж вы пришли ко мне в гости, давайте играть в жмурки.

Проводится подвижная игра: Миша с завязанными глазами ловит детей, которые бегают вокруг него и звенят погремушками.

Медведь: Здорово поиграли! Я так рад, что хочется танцевать. Я еще с давних пор замечательный танцор!

Ведущий: Ну-ка, Мишенька, спляши.

Пусть посмотрят малыши!

Медведь неуклюже пляшет.

Ведущий: Ай да Мишка — молодец!

Пляшите с ним, ребятки!

Дети начинают танцевать вместе с *Мишкой*.

Вот какой веселый пляс

Во дворе идет у нас!

В конце игры Медведь угощает детей яблоками.

РАЗНОЦВЕТНАЯ РАДУГА-ДУГА

Зал красочно украшен: на стене изображена радуга, капли дождя, солнышко, выглядывающее из-за облака, вдоль стены разложены открытые зонты (8-10 шт.).

Ведущий: Сегодня мы с вами пойдем в гости к радуге! Когда дождик проходит и выглядывает солнышко, на небе появляется разноцветная радуга-дуга. Давайте побежим на полянку, может, и нам удастся посмотреть на радугу!

Дети парами бегут друг за другом, ведущий впереди. Звучит веселая музыка. На слова ведущего: «Сядем на травку — отдохнем!» — дети присаживаются на корточки; «Пора в путь» — продолжают бег (повторить несколько раз).

Ведущий: Ну вот и прибежали! Ой, кажется, тучки собираются, вот-вот дождик пойдет! А пока его нет, давайте погуляем. Посмотрите, какая чудесная полянка, сколько здесь ягод! Мы сейчас возьмем ведерки и соберем ягодки (на полу разбросаны картонные или игрушечные ягоды: земляника, малина, брусника).

Дети берут ведерки и под музыку собирают ягоды. Постепенно характер музыки меняется на предупредительный.

Ведущий: Дождик пошел, скорее бегите под зонтики!

Выбегает воспитатель в костюме дождика с мелким распылителем для опрыскивания цветов и брызгает им вверх. Дети бегут к зонтикам и садятся под ними по 2—3 человека под зонтик. Проводится игра «Хитрый дождик» (2—3 раза).

Ведущий: Дождь покапал и прошел. Выходите, малыши, веселиться от души!

Дети снова резвятся на полянке.

Ведущий: Опять дождик пошел! Скорее под зонты! Вот какой хитрый дождик — не дает малышам по полянке погулять.

Дети сидят под зонтами.

Ведущий: Дождик, дождик! Убегай, нашим деткам не мешай.

Дождик заканчивается.

Ведущий: Посмотрите, ребятки, какие лужи дождь после себя оставил. Выходите прыгать по лужам — это так весело! *(По залу раскладываются обручи, большие и маленькие друг за другом.)*

Дети под музыку прыгают на двух ногах из обруча в обруч.

Ведущий: А вот и солнышко ясное выглянуло из-за тучи! Ты нам, солнышко, свети и радугу покажи! Ребятки, садитесь на травку и закройте глазки, может, радуга тогда нам покажется? *(Посередине зала ставится высокая и широкая дуга, оформленная под радугу).* А вот и радуга-дуга!

Ах ты, радуга-дуга,
Ты высока и туга!
Не дай дождичка,

Дай нам ведрышко.
Чтобы деткам погулять,
Чтоб ребятам поскакать,
Нужно солнышко,
Колоколнышко!
Давайте побегаем сквозь радугу!

Дети стайкой пробегают туда и обратно под радугой.

Ведущий: А теперь, как птички, крылышками ма-шем». (*Дети изображают птичек, летающих под радугой.*) «Как маленькие котятки». (*Дети проползают на четвереньках под радугой.*)

Ведущий: Здорово у нас получается с радугой играть! Посмотрите, ребята, а какого она цвета?

Дети перечисляют цвета радуги.

Ведущий: Мы сейчас с вами поиграем в разноцветную игру, как и наша радуга.

Проводится подвижная игра «Найди свой цветок». По залу раскладываются 5—6 больших картонных цветов разного цвета: синий, красный, желтый, зеленый, белый. Дети получают по одной бабочке соответствующих цветов. Под музыку бабочки порхают сквозь радугу и вокруг нее. Как только музыка стихла, бабочки должны прилететь к своему цветку. При повторении игры цветы незаметно меняют местами.

Ведущий: Молодцы, малыши! Очень весело мы сегодня развлекались, но пора возвращаться в садик. Становитесь друг за дружкой, назад поедим на поезде.

Дети паровозиком выходят из зала за ведущим.

РЕБЯТАМ О ЗВЕРЯТАХ

В зале расставлены большие мягкие игрушки: лошадка, медведь, заяц, петушок, кот, собака, мышка. Все движения в досуге ведущий обязательно показывает сам.

Ведущий: Сегодня у нас будет очень веселое развлечение, мы будем знакомиться с разными зверятами. Становитесь друг за дружкой, в гости к зверятам мы поедem на поезде.

Дети бегут паровозиком за ведущим. Темп периодически меняется: то ускоряется, то замедляется.

Ведущий: Первая станция «В гостях у лошадки»! Выходите, ребята, поиграем с лошадкой. Лошади — большие помощники человеку: они перевозят грузы, катают детишек в парке. А еще они — прекрасные артисты в цирке, очень быстрые спортсмены. Давайте сейчас превратимся в лошадок и поиграем!

Ты скачи, скачи, лошадка,

Скок, скок, скок, скок!

По дорожке ровной, гладкой,

Скок, скок, скок, скок!

Дети повторяют движения за ведущим: цокая языком, ударяют перед собой несколько раз правой и левой ногами. Под музыку имитируют бег лошади.

Затем проводится подвижная игра «Лошадки». Возница «запрягает лошадку» (используются скакалки), дети скачут по кругу под музыку. При повторе дети меняются ролями. После игры выполняют дыхательные упражнения.

Ведущий: Давайте попрощаемся с лошадкой и поедем дальше!

Дети снова делают паровозик и бегут обегая набивные мячи.

Ведущий: Станция «Кошачья»! Выходи, ребята! А вот нас уже и сам котик встречает.
Мордочка усатая,
Шубка полосатая,
Часто умывается,
А с водой не знается.
Коты — домашние животные, они очень любят играть, шалить. В доме они ловят мышей и крыс. Сейчас мы поиграем в котят.

Дети становятся на четвереньки, ползают по залу и мяукают. Затем ведущий раздает мячи, «котята» толкают их перед собой и догоняют. «Котята» выгибают спинку — стоя на четвереньках, прогибаются и выгибаются в спине. «Котята» крадутся — ползком на коленях и предплечьях. «Котята» резвятся — лежа на спине болтают руками и ногами, перекатываются на животик и обратно.

Ведущий: А теперь, малыши, забирайтесь в вагоны — едем дальше!

Дети паровозиком бегут по залу.

Ведущий: Следующая станция «Мышата». Мыши живут везде: они делают норки и в поле, и в доме, и на различных складах. А больше

всего на свете они любят сыр, зерна, сухарики. Давайте поиграем в «Кошки-Мышки» (*ведущий надевает маску кота*).

Мыши водят хоровод,
На лежанке дремлет кот,
Тише, мыши, не шумите
И кота не разбудите!

Проводится **игра**: дети-мышки ходят по залу на носках, приговаривая: «Тра-та-та, тра-та-та, не боимся мы кота!». Кот просыпается и догоняет мышей. Надо убежать в «норку» — обруч (повторяется 2—3 раза).

Ведущий: А теперь поедem в гости к петушку!

Дети снова паровозиком бегут по залу.

Ведущий: Приехали!

Здравствуй, Петя-петушок,
Золотой гребешок,
Масляна головушка,
Шелкова бородушка.
Раньше всех ты встаешь,
Голосисто поешь.

Петушок — домашняя птица. У него есть подружки — курочки. Они любят гулять вместе по двору, разгребать ножками землю и искать зернышки. Поиграем в курочек и петушков. Девочки будут курочками, а мальчики — петушками.

Под музыку мальчики ходят как петушки: руки на поясе, грудь вперед, высоко поднимая колени, делают широкий шаг с пятки; девочки — курочки: руки за спину, небольшой наклон туловища вперед, делают загребательные движения ногами «Квочка листья разгребает».

Ведущий: Вышла хозяйка на двор и зовет своих птичек: «Цыпа-цыпа, мои курочки и петушки, скорее бегите ко мне!»

Все дети бегут к ведущему.

Ведущий: Пора ехать в гости к собачке! Но поезд туда не идет, так что поедem на велосипеде.

Дети ложатся на спину и делают упражнение «велосипед» ногами.

Ведущий: А вот уже и собачка к нам бежит навстречу! Собака — верный друг человека. Она и защитник, и охранник, и сыщик. Поиграем в щенков.

Проводится подвижная игра «Взять след». Дети в упоре на руках и коленях передвигаются по залу и нюхают носом дорогу. Таким образом надо доползти до мешочков с песком, взять их и принести ведущему. Звучит веселая музыка. «Щенки виляют хвостиками» — в прежнем исходном положении повилать тазом — в стороны.

Ведущий: Наши щенки — замечательные сыщики! А теперь поедem в лес, там нас ждет мишка-топтыжка. Садитесь на велосипеды и в путь... А вот и Мишкина остановка. Медведь живет в берлоге, а на зиму он ложится в спячку до весны. Он очень любит рыбку, ягоды, мед и шишки. Мы теперь мишки косолапые. (*Ведущий читает стихотворение, а дети имитируют движения по теме стиха.*)

Мишка косолапый по лесу идет,

(идут вперевалку, как медведь)

Шишки собирает и в карман кладет.

(наклоняются за шишкой)

Шишка отскочила, прямо мишке в лоб!

(кулачком стукнуть по лбу)

Мишка рассердился и ногою — топ!

(сильно топнуть)

Ведущий: Ребята, давайте поедem к зайцу! Крутите педали сильнее... Приехали! Зайки любят морковку, капусту, кору деревьев. Летом они серенькие, а зимой меняют шубку на беленькую. Поиграем в зайчат и волка.

Проводится игра «Зайцы и волк». Волк — воспитатель в маске.

Ведущий: Зайки скачут

Скок, скок, скок!

На зеленый на лужок,

Травку щиплют, слушают,

Не идет ли волк...

Дети скачут по залу как зайки.

Волк: Я лохматый серый волк,

Я в зайчишках знаю толк

Все они прыг да скок,

Попадут мне на зубок!

Дети убегают.

Ведущий: Молодцы, зайчата, никого волк не поймал!

Ну а теперь пора домой, в садик. Там нас ждет угощение!

СЦЕНАРИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГОВ ДЛЯ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

БОЛЬШОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ В ЦИРКЕ

Зал украшен по тематике цирка. Заранее на потолке закреплена простыня с воздушными шарами. Звучит фонограмма с песней о цирке, под которую дети проходят в зал.

Ведущий (в ярком красочном пиджаке):

Здравствуйте, малыши!

Поздравляю вас от души:

Сегодня мы с вами артисты —

Циркачи, эквилибристы.

Фокусники, жонглеры,

Гимнасты и каскадеры.

А также лошадки, собачки,

Котятки и дрессированные поросятки!

Открываем парад артистов!

Дети идут под музыку в колонне и повторяют движения за ведущим: на носках, руки вверх — в стороны; хлопки над головой.

Ведущий: А вот на арене — силачи!

(Руки в стороны, ладони в кулак, сгибание-разгибание рук к плечам.)

Клоуны — весельчаки!

(Руки на пояс, наклоны головы в стороны и широкая улыбка.)

Фокусники — колдуны!

(Руки прижаты к груди. Движение рук от груди вперед-в стороны.)

Впереди — лошадки!

(Руки на пояс, ходьба с высоким подниманием коленей.)

А вот и обезьянки!

(Имитация движений обезьяны.)

Мишки косолапые!

(Имитация движений медведя.)

Собачки — хвостатые!

(Передвигаться на четвереньках, опираясь на ладони и стопы, ноги полусогнуты.)

Котятки полосатые!

(Руки (лапки), согнутые перед собой, ходьба на носках на полусогнутых ногах, крадущимся шагом.)

Ведущий: Приветствую всех в нашем чудесном цирке! Артисты здесь отличные, хотя и необычные! Первый номер нашей цирковой программы — гимнасты с обручами!

Дети по ходу движения берут обручи и прокатывают их вперед, догоняя. Повторить движения несколько раз в обе стороны. Крутят обруч перед собой, потом обруч перед собой — руки вперед, выполняется вращение как рулем в положении стоя и в

полном приседе. По ходу движения складывают обручи и берут мешочки с песком.

Ведущий: Перед нами акробаты, посмотрите, дети!
Не боятся ведь они ничего на свете!

Дети выполняют ходьбу по скамейкам с мешочком на голове, руки в стороны, вперед, назад (всего три скамейки: две широких и одна узкая).

Ведущий: А вот на арене дрессированные собачки.

Дети передвигаются на четвереньках по скамейкам, опираясь на колени и руки. По команде «Ан», они подают голос.

Ведущий: Есть необычные в цирке лошадки,
Спят они только в белой кровати,
В куклы играют, стирают платочки,
В тапочках ходят и носят чулочки.

Дети бегут, высоко поднимая колени, перепрыгивая через невысокие барьеры. По команде «Ан» разворачиваются в обратную сторону и продолжают движение.

Ведущий: Встречайте жонглеров!

Дети берут мячи и выполняют броски вверх, удары мяча об пол и ловят его двумя руками.

Ведущий: На арене — мишки косолапые!

Дети исполняют под музыку присядку с выносом ноги вперед на пятку; повороты вокруг и наклоны туловища.

Ведущий: Ну и, конечно же, — дрессированные поросята!

Дети на четвереньках проползают через тоннель из обручей.

Ведущий: Наше представление закончено, пора прощаться. Давайте все похлопаем веселым циркачам!!!

Звучит фонограмма веселой музыки. Дети встают в общий хоровод и танцуют. В середине танца с потолка спускаются большие надувные шары (по одному на каждого ребенка). Дети играют с ними, подбрасывая их вверх.

КОТЯТА-ШАЛУНИШКИ

Дети в спортивной форме входят в зал и свободно располагаются вокруг ведущего на ковре.

Ведущий: Отгадайте загадку:

Мордочка усатая,
Шубка полосатая,
Часто умывается,

А с водой не знается. *(Кошка.)*

А вот и к нам в зал забежали котятки.
(Большие игрушки котят.) Посмотрите,
какие они пушистые, ласковые. И мы с
вами сейчас превратимся в котят, побалу-
емся, пошалим, как они это любят делать.
Давайте на минуточку заснем, а проснем-
ся котятками.

Дети ложатся на ковер и «засыпают».

Ведущий: Наступило утро!

(Радостная музыка.)

Кошечка проснулась.

*(Дети переворачиваются на живот
и потягиваются, потом переворачиваются на один
бочок — прогнуться, на другой — прогнуться.)*

Спинку выгибает.

*(Дети становятся на четвереньки
и прогибаются в спине вверх-вниз.)*

Маленький котенок ушки умывает.

*(Сидя на пятках, дети «лапками» моют
и массируют ушки.)*

Ушки помыли, а лапки забыли?

*(Сед ноги вперед, дети наклоняются вперед
и «моют» ступни, колени, поглаживая ноги руками
от голеностопа вверх к бедру. Затем «моют»
левую «лапку» правой и наоборот.)*

Молодцы, котятки! Все помыли. И теперь
мы чистые — котята пушистые!

*(Дети, опираясь на руки, прыжками
перемещают ноги влево-вправо.)*

А что котятки любят делать? В песочке ко-
паться.

*(Сидя на пятках, дети выполняют мелкие,
загребаящие движения ручками (роют ямку).)*

И с мячиком играть!

*(Ведущий разбрасывает мячики по залу,
дети их ловят.)*

Ты, наш мячик, поскачи! И котят развесели!

Дети играют с мячиками: сидя ноги врозь, пе-
рекатывают мяч от ножки к ножке; сидя ноги вме-
сте — вперед, катают мяч по ногам; сидя на пят-
ках, подбрасывают мяч вверх и ловят его руками; пе-
редвигаясь по залу на четвереньках, подталкивают
мяч головой вперед.

Ведущий: Ну, котятки, порезвились, а теперь пора и на
охоту сходить. Кого любит ловить кошка?

Мышки — серые воришки,

Сыр нашли в кладовке мышки.

Но не спит хозяйский кот,

Кот кладовку стережет!

За такие вот делишки

Может он порвать штанишки! (В. Степанов)

Дети выполняют движения крадущейся кошки: ползком, опираясь на колени и предплечья. Затем ведущий пускает вперед теннисные мячики, которые надо догнать на четвереньках и схватить в «лапки» (повторяется 2—3 раза).

Ведущий: А сейчас, котятки, представьте, что вы мышки. Уж теперь-то вы знаете, как быстро надо убежать от кошки!

Проводится подвижная игра «Кошка и мышата»: мышки сидят в норке, перед ней расставляются 5—6 дуг — это выход из норки. Звучит веселая музыка, мышки, подлезая под дугами, выходят из норки и бегут на носочках по залу. Перед выходом кошки характер музыки меняется на тревожный.

Ведущий: Эй! Мышка, не зевай, поскорее убегай!
Убегай из этих мест,
А то кошка съест!

Выбегает кошка (воспитатель в маске), а мышки убегают, подлезая под дуги, в норку (2—3 раза).

Ведущий: Шустрые у нас мышки! Никого кошка не поймала. Ну, а теперь вы снова котята. Что ж, котятки, пушистые ребятки, Можно и на солнышке нам позагорать — Ведь после охоты надо отдыхать!

Дети, лежа на животе, потягиваются. Затем переворачиваются на спину, потягиваются и дрыгают «лапками» (руками и ногами).

Ведущий: День прошел, настала ночь. Сейчас мы заснем котятками, а проснемся снова ребятками.

Дети «засыпают», лежа на ковре.

Ведущий: Вот уж солнышко проснулось,
Разбудило все вокруг,

Мы проснулись, потянулись,
Превратились в малышей.

Ведущий: За то, что вы были такими чудесными котятами, будет вам награда. *(Угощает всех конфетами в форме рыбок.)*

КАК МЫ ТЯНУЛИ РЕПКУ

Дети рассаживаются в зале на стульчики, расставленные по периметру зала. Представление показывают дети подготовительной группы.

Ведущий: Внимание! Внимание! Сегодня нас ждет очень интересное развлечение. Старая сказка на спортивный лад. Без спорта, зарядки не вытянешь репку из грядки. *(Дети готовятся к показу сказки.)* Ну, а пока:
Крикнем громко, детвора,
Наш привет: «Физкульт-ура! Ура!»

Дети хором кричат.

Ведущий: Спортивный флаг внести в зал!

Трое детей вносят флаг под спортивный марш.

Ведущий: Возле дома огород, бабка с внучкой у ворот.
Жучка — хвост колечком, дремлет под
крылечком.

На крыльцо выходит дед, он в большой
тулуп одет.

Из открытого окна деду музыка слышна.

Звучит музыка «На зарядку становись!».

Дед: У меня здоровье крепко!

Посажу сегодня репку!

Ведущий: Дед лопату берет, в огород сажать идет.

Бабка: У меня и без зарядки, слава богу, все в порядке!

Сладко зевает.

Внучка (к бабушке): Клонит бедную ко сну. С понедельника начну делать я зарядку.

Ведущий: На лавку садится, плетет косицу.

Около домика сидят Жучка и кошка.

Ну а вы, почему зарядку не делаете?

Жучка: Поиграем лучше в прятки!

Кошка: Обойдемся без зарядки!

Проводится подвижная игра «**Жмурки**». Жучке и Кошке завязывают глаза. Дети разбегаются по залу и звенят погремушками. Жучка и Кошка ловят ребят на звук. Пойманный садится на стульчик.

Ведущий: Жучка за кошкой, кошка в окошко. Входит мышка в коротких штанишках! Майка на теле, в руках гантели!

Мышка: Раз и два! И три-четыре!

Стану всех сильнее в мире!

Буду в цирке выступать, бегемотов

поднимать!

Проводится подвижная игра «**Кот и мыши**». Кошка выполняет роль кота, а дети — мыши.

Ведущий: Пока мы весело играли,
Дед с бабушкой репку сажали.

Дед: Ох, умаялся с утра!

Бабушка: Да и мне на печь пора!

Уходят в дом.

Ведущий: Занимается рассвет.

На крылечке снова дед.

Видит репку в огороде и себе не верит вроде.

Встал он возле репки — репка выше кепки!

Дед: Эх, бульдозер бы сюда, без него совсем беда!

Ведущий: Тянет дед, потянет, а репку вытянуть не может!

Дед: Где ты, бабка?

Бабка: Я сейчас! Ай-да репка удалась!

Ведущий: Бабка за дедку, дедка за репку —
тянут-потянут,
Вытянуть не могут.

Дед: Как тянуть? С какого боку? Выйди, внучка,
на подмогу! Ноет спинка! Ломит ручки!

Внучка: Нам не справиться без Жучки!

Ведущий перечисляет, кто за кем.

Жучка (бежит, лает): Разбудить придется кошку,
Пусть потрудится немножко!

Ведущий перечисляет, кто за кем.

Бабка: Мышку кликнуть бы на двор!

Кошка: Мышку звать — какой позор!
Мы пока и сами, кажется, с усами!

Ведущий: Тут из норки мышка — прыг,
Ухватила за турник.

Мышка: Чем топтать без толку грядку —
Становитесь на зарядку!
Чтоб за дело браться — нужно сил набраться!

*Все дети и герои сказки выполняют упражнения
под музыку, повторяя за Мышкой.*

Мышка: Влево! Вправо! Получается на славу! Вста-
ли! Выдохнуть, вдохнуть! А теперь пора
тянуть!

Дед (обращаясь к детям):

Становитесь дружно в ряд.

Вы, ребята, помогайте,

Дружно, вместе повторяйте:

«Еще разик, еще раз, репку вытянем сейчас!»

Дети повторяют слова и взявшись друг за дружку и за Кошку (Мышка становится в самом конце колонны), помогают тянуть репку.

Мышка: Репку вытянули дружно.

Ведущий. Молодцы, ребята! Дело сделали, и теперь можно поиграть и повеселиться.

Проводятся подвижные игры или аттракционы вокруг репки.

Ведущий: А вот и награда для всех помощников! Принимайте угощение, ешьте на здоровье.

Дед, бабушка и внучка вносят в зал большую корзину с яблоками.

Звучит веселая музыка. Герои сказки раздают детям яблоки. Все выходят из зала.

ПОИСКИ КЛАДА

Дети по одному проходят в зал, где их встречает ведущий.

Ведущий: Ребятки, сегодня мы отправимся на таинственный остров, где будем искать клад! Все готовы в путь-дорогу? На пути будет немало препятствий, и нам придется очень потрудиться. Пора в путь! Сейчас перед нами прямая дорога.

Звучит музыка. Дети в колонне по одному, в обход по залу, выполняют ходьбу с заданиями: на носках — руки вверх, на пятках — руки за голову, в полуприседе — руки вперед в полном приседе. — руки на коленях спиной вперед — руки на плечи, перекат с пятки на носок — руки сложены перед собой

Ведущий: Но вот на нашем пути начинаются препятствия. Впереди у нас горная речка. Если упадете с мостика, река вас снесет.

Выполняется ходьба по скамейкам, руки расставить в стороны: одна скамья широкая, другая поуже, третья — совсем узкая.

Ведущий: Молодцы! Через речку мы прошли без потерь. Но вот перед нами болото. Смотрите, чтобы оно вас не засосало. Надо прыгать точно по кочкам, иначе пропадете.

Дети по ходу движения берут гимнастические палки и, опираясь на них, прыгают по кочкам (кольца, разложенные на некотором расстоянии).

Ведущий: Болото прошли, а впереди — темный, страшный тоннель. Придется ползти на четвереньках.

Дети, стоя друг за другом, широко расставляют ноги, с конца колонны несколько человек начинают проползать по коридору между ног до конца и становятся впереди, тоже расставляя ноги. Это упражнение выполняется до тех пор, пока все не проползут по тоннелю.

Ведущий: Посмотрите, ребята, перед нами открылось прекрасное сказочное море. Как красиво перекатываются его волны! Давайте и мы поиграем с волнами!

Дети перестраиваются в две колонны, ложатся на ковер и параллельно друг другу начинают перекачиваться до конца ковра, изображая волны.

Ведущий: Море мы переплывем на галерах — это такие большие, длинные лодки, где много гребцов. Грести у нас будут все!

Дети делятся на 2—3 колонны, садятся друг за другом на расстоянии вытянутых рук, ноги слегка врозь. По команде ведущего: «И — раз!», «И — два!» — начинают всей колонной наклоняться вперед-назад, изображая гребцов.

Ведущий: Вот и берег! Выходите с лодок, посмотрите, какая чудесная перед нами полянка! Да она и не простая! На ней, оказывается, живут много хорошеньких, работающих гномиков.

Дети исполняют комплекс аэробики «Т номики» (см. приложение).

Ведущий: Ну вот осталось совсем немного, чтобы добраться до таинственного острова, где мы сможем найти волшебные стрелки. Они покажут нам дорогу к кладу. Нам осталось только пройти в сказочные воротца.

Дети в колонне по одному идут в полном приседе до ворот (украшенный обруч) и проходят через ворота.

Ведущий: Вот мы и на месте! Но чтобы раздобыть волшебные стрелки, придется потрудиться — они завалены камнями.

Дети делятся на две колонны. Перед каждой колонной лежит груда камней (множество кубиков, кирпичиков, деталей от конструктора и т. п.), под которой спрятаны по одной стрелке разного цвета для каждой группы. Проводится эстафета «Разбери камни». Каждому ребенку можно брать только по одной детали. Эстафета заканчивается, когда последний игрок принесет стрелку.

Ведущий: Ребята, вот по этим стрелкам вы сейчас пойдете искать клад. Идите по стрелкам своего цвета, а что найдете, приносите на наш остров.

Дети по группам (одна с воспитателем, другая с инструктором физвоспитания) отправляются по стрелкам (которые заранее разложены по садику). В конце пути надо спрятать сундучки с угощением, которые ребята найдут. Сундучки несут в зал, где их дружно открывают, и все получают угощение. Под веселую музыку развлечение заканчивается.

СЦЕНАРИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУПП

ШАЛУНЫ-БАЛУНЫ

Ведущий — скоморох. Дети построены у входа в спортзал. Навстречу им выбегает радостный скоморох.

Скоморох: Проходи, честной народ,
Не толпитесь у ворот!
Шалуны-балуны,
Выбегайте во дворы,
Становитесь играть,
Воеводу выбирать.

Дети заходят в зал и делают круг.

Скоморох «считает» детей:

Если быстро бегать можешь,
Становись к ребятам тоже,
А не можешь — посмотри...
Кто быстрее?
Раз, два, три!

Водящий ребенок надевает шапочку Ласточки. Проводится игра «Пчелки и ласточки». Играющие — пчелы — летают по поляне и напевают:

Пчелки летают,
Медок собирают!
Зум, зум, зум!
Зум, зум, зум!

Ласточка сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит: «Ласточка встанет, пчелку поймает». С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчел. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется.

Правила игры. Пчелам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.

Скоморох: Живо, живо без оглядки
Убегай во все лопатки,
Разбегайтесь-ка, ребята,
Начинаем играть в прятки.

Игра «Жмурки». Выбирается водящий путем считалочки:
Обруч, круж, обруч, круж,
Кто играет, будет уж.
Кто не хочет быть ужом,
Выходи из круга вон!

Водящему завязывают глаза. У детей в руках колокольчики, они разбегаются по залу и звенят. Водящий старается идти на звон и кого-нибудь поймать. Пойманный становится водящим. Игра повторяется 4—5 раз.

Скоморох: Кто без рук и без ног
Самый лучший прыгунок?
Он и прыгает, и скачет,
Ушибется — не заплачет. (Мяч)

Дети отгадывают загадку, а скоморох начинает разбрасывать по залу мячи. Дети ловят мячи и занимают места вразброс по залу.

Проводится игра «Разноцветный быстрый мячик».

Разноцветный быстрый мячик

Без запинки скачет, скачет...

Часто, часто, низко, низко,

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок,

Не скачи под потолок.

Скок и скок, стук да стук,

Не уйдешь из наших рук.

Играющие становятся в круг лицом к центру. Под музыку они исполняют песенку и одновременно бросают мяч. На слово «разноцветный» бросают мяч вверх и ловят его обеими руками. На слова «быстрый мячик без запинки скачет, скачет» ребята еще три раза бросают мяч и ловят его. На слова «часто, часто» ребята бросают мяч на пол и отбивают его правой рукой. На слова «низко, низко, от земли к руке так близко» ребята еще отбивают мяч об пол и в заключение ловят его.

На второй куплет песни игра повторяется. На слова «скок и скок» бросают мяч вверх и ловят его. На слова «не скачи под потолок» два раза бросают мяч вверх и ловят его. На слова «скок и скок» бросают мяч об пол и отбивают еще раз. На слова «стук да стук, не уйдешь из наших рук» еще пять раз отбивают мяч и ловят его.

Скоморох: Конь ретивый-долгогривый
Скачет полем, скачет нивой.
Кто коня того поймает,
С нами в салочки сыграет.

Проводится игра «Салки с лентой». Скоморох раздает ленты детям. Ленты заправляются за пояс. Выбирается две салки. Пока звучит музыка, салки догоняют детей и стараются вырвать у них ленты. Кто остался без ленты, присаживается на скамейку. Как только музыка стихает, игра останавливается и подсчитывается количество собранных лент у обоих салок. Игра проводится 3 раза.

Скоморох (держит в руках сундучок):

Поиграли? Поплясали?
«Нагуляли» аппетит?
Вот теперь и подкрепиться
Вам совсем не повредит.

Сундучок, сундучок!
Разукрашенный бочок,
Открывайся, не скрипи,
Угощение покажи!

Открывается сундучок, и все дети получают угощение — печенье.

Скоморох: Вот настал момент прощанья.
Будет краткой моя речь.
Говорю вам — до свиданья,
До счастливых новых встреч!

ЗОВ ДЖУНГЛЕЙ

Зал украшен под джунгли (пальмы, лианы, обезьяны, слоны и т. п.). Дети рассаживаются в зале на коврики, разложенные по периметру зала.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие мальчики и девочки! Сегодня у нас с вами будет очень интересное развлечение и не где-нибудь, а в самых зарослях джунглей! Сейчас мы с вами превратимся в жителей джунглей и немного развлечемся и посоревнуемся в ловкости, сноровке и находчивости. Вы, наверное, знаете, что джунгли — это страшные, непроходимые заросли тропического леса, там водится много зверей, насекомых, змей. А звери делятся на травоядных и хищников. И сейчас мы проверим, кто у нас самый сообразительный. Я буду загадывать загадки, а кто угадает их, выходит на середину зала. Эти дети будут участвовать в веселых эстафетах.

Загадки.

В море синее нырнула
И на дно легла... . (Акула)

У овечки брат
Грозен и рогат. (*Баран*)

Я скачу туда-сюда
По деревьям ловко.
Не пустует никогда
У меня кладовка. (*Белка*)

День и ночь по лесу рыщет,
День и ночь добычу ищет.
Ходит-бродит он молчком,
Уши серые торчком. (*Волк*)

Известно с давних нам времен,
Что эта птица — почтальон. (*Голубь*)

Узнать его нам просто,
Узнать его легко:
Высокого он роста
И видит далеко. (*Жираф*)

У этой лошадки
Одежка в полоску.
Похожа одежда ее
На матроску. (*Зебра*)

Зверя нет в лесу хитрей,
Зверя нет в лесу рыжей. (*Лиса*)

Если есть у кисочки
На ушах две кисточки,
Эту киску берегись,
Потому что это... . (*Рысь*)

Кто в берлоге до весны
Днем и ночью видит сны? (*Медведь*)

Под собой не чуя ног,
Спит под пальмой... . (*Носорог*)

Сладкий мох искал весь день
И жевал его... . (*Олень*)

Ночью она мышей добывает,
А днем скорее в дупло залетает. (*Сова*)

Полный рот у ней зубов,
Под водой она живет,
Всех пугала, всех глотала,
А сама в котел попала. (*Щука*)

Солнце село в камыши,
Возле речки ни души.
Шевеля едва хвостом,
Спит в реке усатый... . (*Сом*)

Без тропинок, без дорог
Серый катится клубок.
Он в иголках острых сплошь,
Потому что это... . (*Еж*)

Дети делятся на две команды: кто угадал загадку про хищников, попадает в команду «Хищники», кто про травоядных — «Травоядные». Командам прикрепляют эмблемы.

Ведущий. Наша игра состоит из нескольких конкурсов. Команды готовы к борьбе? За каждую

победу команда будет получать банан или кость. А в конце мы подсчитаем, у кого больше.

1-й конкурс «Водоносы». Напротив каждой команды на расстоянии 10 м ставят два стула. На одном стоит таз с водой, на другом — прозрачный стакан. У первого участника в руке деревянная ложка, он бежит к тазу с водой, набирает ложкой воду и несет ее в стакан, возвращается, отдает ложку следующему участнику из своей команды и т. д. Побеждает та команда, у которой в стакане больше воды.

2-й конкурс «Кегельбан». Участники по очереди сбивают кегли мячом. У какой команды больше сбитых кеглей, та и побеждает.

3-й конкурс «Бой петухов». Чертится круг, игроки становятся в круг на расстоянии 1,5 м друг от друга. Подняв одну ногу, берут ее сзади рукой за голень, другую руку закладывают за спину. Задача — вытолкнуть противника из круга плечом. Конкурс можно проводить несколько раз.

4-й конкурс «Бой подушками». По одному игроку от команды встают на скамейку, дается три попытки сбить соперника со скамьи подушкой. Определяется победитель. Конкурс проводится до тех пор, пока все игроки примут участие.

5-й конкурс «Комический футбол». Играющий становится напротив мяча, ему завязывают глаза. Задача — пройти вперед шесть шагов и ударить ногой по

мячу. Выигрывает команда, больше набравшая забитых мячей.

6-й конкурс «Бег с мячом». Дается определенная дистанция, одинаковая для каждой команды. Игроки, зажав мяч между коленями, по очереди прыгают дистанцию туда и обратно, затем передают мяч следующему участнику и т. д. Побеждает та команда, которая раньше закончит.

7-й конкурс «Перетягивание каната». Дается три попытки.

Проводится подвижная игра для зрителей (на выбор ведущего).

Подводятся итоги. Подсчитываются бананы и кости, объявляется общий счет.

Победителей награждают медалями, а всех детей бананами.

ВЕСЕННЕЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ «ПТИЧЬЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Дети полукругом стоят на площадке.

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня наше развлечение будет не обычное, а птичье. Весна пришла, птицы вернулись с юга, давайте и мы встретим радостно весну, как рады ей все птицы!

1-й чтец: Травка зеленеет,
Солнышко блестит,
Ласточка с весною
В сени к нам летит.

2-й чтец: С нею солнце краше
И весна милей...
Прощебечь с дороги
Нам привет скорей.

На площадку «влетает» ласточка (ребенок в костюме ласточки), облетев площадку, останавливается в центре.

1-й чтец: Ласточка, ласточка!
Милая ласточка,
Ты где была?
Ты с чем пришла?

Ласточка: За морем бывала,
Весну добывала,
Несу, несу,
Весну красну.

Проводится Киргизская народная игра «Ласточка».

Чертится круг диаметром 1 м. По жребию выбирают двух водящих — ласточку и сторожа. Ласточка садится в центре круга, скрестив и поджав под себя ноги. Сторож ходит вокруг нее — оберегает от нападения остальных играющих, которые стараются коснуться ее руками. Сторож должен осаливать ее или ловить нападающих. Если ему это удастся, то осаленный (пойманный) становится сторожем. Игрок-ласточка по договоренности меняется после смены двух-трех сторожей.

Правила игры. Ласточки можно только легко касаться, но не ударять. Нарушивший это условие в первый раз становится сторожем, во второй — выбывает из игры. Если сторожу долго не удастся никого осалить, его по желанию может заменить любой из играющих.

3-й чтец: Неспроста у серой цапли
Длинный нос острее сабли.
Горе, если на опушке
Попадутся ей лягушки.

На площадку, высоко поднимая колени, входит цапля (ребенок в костюме).

Проводится подвижная игра «Цапля и лягушки». Чертится круг диаметром 2—3 м — болото. В нем на одной ноге стоит цапля. За кругом на корточках прыгают лягушки, они впрыгивают в круг и выпрыгивают. Цапля ловит тех лягушек, которые задержались в кругу. Пойманные выходят из игры.

Правила игры. Лягушки выполняют все движения только в полном приседе. Цапля прыгает на одной ноге, но может ее менять.

4-й чтец: Вот летит он на просторе,
Позади оставив море.
Под крылом у журавля —
Реки, рощи и поля.

На площадку «вылетает» Журавль — (ребенок в костюме), он кружится по площадке.

5-й чтец: Жура-жура-журавель!
Облетал ты сто земель.
Облетал, обходил,
Крылья, ноги натрудил.

6-й чтец: Мы спросили журавля:
— Где же лучшая земля?
Отвечал он, пролетая:

Журавль: — Лучше нет родного края.

Проводится кабардино-балкарская народная игра «Журавли-журавли». В игре вожак журавлиной стаи (ребенок в костюме журавля), который поет или говорит речитативом следующие слова: «Журавли-журавли, выгнитесь дугой». Все играющие в процессе размеренной ходьбы выстраиваются в виде дуги. Затем вожак, убыстряя темп, продолжает: «Журавли-журавли, сделайте веревочкой». Дети быстро, не опуская рук, перестраиваются в одну колонну за вожак, который все учащает свои шаги по темпу песни: «Журавли-журавли, извивайтесь как змея». Вереница ребят начинает делать плавные зигзаги. Вожак дальше поет: «Змея сворачивается в кольцо», «Змея выпрямляется» и т. д.

П р а в и л а и г р ы. Упражнения выполняются во всевозрастающем темпе, переходящем в бег, до тех пор пока вереница не разрушится. Когда играющие запутаются, игру начинают снова.

На площадку прилетела Сова (ребенок в костюме совы) и кружится по площадке.

1-й чтец: Летела сова —

Веселая голова;

Вот она летела, летела

И села,

Да хвостиком повертела,

Да по сторонам посмотрела,

И опять полетела.

Проводится игра народов Сибири «Полярная сова и евражки». Полярная сова находится в углу площадки или комнаты. Остальные играющие — евражки.

Под тихие ритмичные удары небольшого бубна евражки бегают по площадке, на громкий удар бубна евражки становятся столбиком, не шевелятся. Полярная сова облетает евражек и того, кто пошевелится или стоит не столбиком, уводит с собой. В заключение игры (после 3—4 раз) отмечают тех игроков, кто отличился большей выдержкой.

Правила игры. Громкие удары не должны звучать длительное время. Дети должны быстро реагировать на смену ударов.

2-й чтец: Выше горного села

На скале гнездо орла.

Вот летит он на охоту.

Поспешите спрятаться.

«Влетает» орел и кружит по площадке.

Проводится подвижная игра «Орел и утки». В противоположных концах площадки очерчиваются два озера, где плавают утки (шилохвосты, чирки, нырки). Расстояние между озерами определяется самими играющими. Орлы (один, два и более — в зависимости от количества играющих) выбирают или

назначаются детьми. Им определяется место между озерами, но не по прямой между ними, чтобы поле оставалось свободным для перелета. Играющие разделяются на три группы уток: шилохвосты, чирки и нырки, но так, чтобы в каждой группе было примерно равное количество. На одном озере располагается одна группа (скажем, шилохвосты), на другом — две группы (чирки и нырки). По сигналу начинается перелет уток с одного озера на другое, причем перелет начинается с озера, где находятся две группы. Например, сначала чирки перелетают к шилохвостам, затем шилохвосты перелетают к ныркам, а потом перелетают нырки, так чтобы на одном озере находилось одновременно не более двух групп. Во время перелета орлы пятнают уток. Пойманные временно выбывают из игры.

Ведущий: Вот и подошло к концу наше развлечение. Давайте пригласим всех птиц, которые были у нас сегодня в гостях, пролететь с нами круг почета.

Все дети и птицы (дети в костюмах) пробегают круг по площадке, изображая полет птиц.

Проводится игра на внимание «Птицы летят». Ведущий называет разных птиц, животных, предметы, но при этом добавляет «летят» и машет руками в любом случае, чтобы обхитрить играющих. Например: «Ласточки летят», «соколы летят», «слоны летят» и т. п. Дети машут руками, изображая полет, если названная птица или предмет действительно летают. Кто ошибется, выходит вперед на один шаг, и игра продолжается. В конце отмечаются самые внимательные дети.

САФАРИ

Зал украшен по африканской тематике: нарисованные песочные дюны, большое палящее солнце, оазис, различные животные, нарисованные или игрушки, также должна быть карта мира. Звучит музыка на африканские мотивы. Дети проходят в зал и рассаживаются на коврики большим полукругом.

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы отправимся в Африку, чтобы поближе познакомиться с ее обитателями, их образом жизни, повадками. А экспедиция наша будет спортивная. *(Подходит к карте.)* Посмотрите, ребята, — это карта мира. На ней изображены все материки нашей планеты *(показывает указкой)*. А вот и Африка, там очень жарко, и большую часть ее занимают песочные пустыни. Пока мы в пути, нам не помешает веселая разминка.

Дети образуют два круга, один в одном, и под песню «Мунга-чанга» исполняют импровизированный танец.

Ведущий: Хотя в Африке очень сложные условия для жизни, там обитает множество экзотических животных. Сейчас я вас познакомлю с некоторыми из них. *(Показывает плакат с верблюдом.)* Верблюд пройдет почти

1000 км по пустыне и не выпьет ни капли воды — это очень выносливое животное.

Наша первая эстафета будет «Верблюды».

Эстафета «Верблюды». Детей надо разделить на 3—4 команды по 6 чел. Положить мяч на спину, придерживая руками, обежать кеглю, передать мяч следующему.

Ведущий: А еще в Африке живет самый быстрый зверь на свете. Это гепард, он развивает скорость до 120 км в час. (*Показать плакат.*) Стиль охоты у гепарда свой. С холма высматривает пасущихся газелей, зайцев. Наметив жертву, подползает, а за 20—100 м бросается в погоню, развивая поразительное ускорение — 20 м/сек. Давайте представим себя гепардами.

Эстафета «Гепарды» (бег на скорость). Участник с флажком в руках бежит по дистанции, обегает стул и, возвращаясь, передает флажок второму и т. д.

Ведущий: На Земле уцелело 5 видов носорогов (*показать картинку*): два африканских, у них по два рога на носу, три азиатских, у них по одному рогу. Весит носорог две тонны и больше. Молодые львы, играя, любят дразнить носорогов. Окружат толстокожего, то один, то другой подбежит сзади и, увесисто шлепнув носорога, отскочит.

Эстафета «Носороги». Участник, на четвереньках передвигаясь по дистанции, толкает головой мяч до кегли, взяв мяч в руки, возвращается бегом.

Ведущий: Еще в Африке живут лисы (*показать картинку с лисой*). Новорожденные лисята очень похожи на волчат и отличаются от

них только окраской кончика хвоста. У лисят он белый, а у волчат — серый. Охотники рассказывают, что, спасаясь от собак, лиса залезает на деревья. А как бегают лиса? Правильно, она запутывает следы.

«Лисья эстафета». Бег по дистанции, обегая препятствия.

Ведущий: В Африке живут обезьяны (*показать на картинке*). Почти все они ведут дневной образ жизни, поэтому различают цвета. Самая маленькая обезьяна — ликроцебус (мышинный лемур), весит 45—85 граммов. Самая большая обезьяна — горилла. Она весит 200—300 кг, рост 2 м, размах рук до 3 м (*показать картинки*).

Эстафета «Обезьяны». Передвижение прыжками по дистанции вокруг кегли и обратно на четырех конечностях, подражая обезьяне.

Ведущий: Царь зверей — лев — тоже обитает в Африке. Львы — великолепные охотники. А живя в неволе, они могут быть даже артистами в цирке.

Эстафета «Львы выходят на арену». Надо пролезть на четвереньках через тоннель из обручей туда и назад.

Ведущий: Ну и, конечно же, я еще не назвал африканского слона (*показать картинку*). Это очень умные и сильные животные. Представьте себя слонами, переносящими тяжелый груз.

Эстафета «Слон — помощник». Надо добежать до финиша, где лежат два обруча на небольшом расстоянии друг от друга, в одном обруче сложены три набивных мяча. Участник переносит эти мячи в

другой обруч и возвращается, передавая эстафету следующему.

Ведущий: Вот и подошла к концу наша экспедиция в Африку. И на память о нашем путешествии я дарю вам календарики с изображениями африканских животных.

В МИРЕ НАРОДНЫХ ИГР

Дети полукругом стоят на площадке. Появляется Петрушка.

Петрушка: Девочки — внимание!
Мальчики — внимание!
Есть для вас сегодня
Веселые задания.
Здесь веселые забавы
Будут весь народ смешить,
Не придется вам скучать,
Время игрища начать.

Якутская подвижная игра «Сокол и лиса». Выбираются сокол и лиса. Остальные дети — соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он легко бежит в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперед) и еще придумывает какое-нибудь более сложное движение руками. Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время вдруг выскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила. Правила игры. Время появления лисы определяется сигналом ведущего. Лиса ловит только тех, кто не присел.

Петрушка: Все имеется у нас,
Удальцы-мальчишки,
Постарайтесь на коне
Проскакать вприпрыжку.

Казахская народная игра «Конное состязание». Игроки парами (конь и наездник) встают на линию старта так, чтобы не мешать друг другу. Первый игрок — конь — вытягивает руки назад-вниз, второй — наездник — берет его за руки, и в таком положении пары бегут до линии финиша. Наездник, первым прискакавший к финишу, должен подпрыгнуть и достать узорный платочек, подвешенный на стойке.

Правила игры. Соревнование начинается только по сигналу. Платок достает наездник.

Петрушка: Как у дедушки Мазалья
Все мы дружно собрались
Поиграть, пошутить,
Старика повеселить.

Белорусская подвижная игра «У Мазалья». Участники игры выбирают Мазалья. Все остальные отходят от Мазалья и договариваются, какое движение будут ему показывать, после чего идут к Мазалю и говорят:

— Здравствуй, дедушка Мазаль,
С длинной белой бородой.
С карими глазами,
С белыми усами!

— Здравствуйте, детки!
Где вы были? Что делали?

— Где мы были, вам не скажем,
А что делали — покажем!

Все делают те движения, о которых договорились заранее. Когда дед Мазаль отгадает, играющие разбегаются, а дед ловит их.

П р а в и л а и г р ы. Дед Мазаль выбирает себе на замену самого быстрого, ловкого игрока.

Петрушка: Всех ребят: парней, девчат —
 Вызываю на канат
 Десять слева, десять справа,
 Только мускулы трещат.

Игра народов Сибири «Перетягивание каната». На площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат. По сигналу водящего «Раз, два, три — начни!» каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победительницей.

П р а в и л а и г р ы. Начинать перетягивание каната можно только по сигналу. Команда, перешагнувшая черту, считается побежденной.

Петрушка: Отдохнули мы на славу,
 Победили все по праву.
 Порезвились, поигрались,
 Много новых сил набрались.
 Нагуляли аппетит
 Вот теперь и подкрепиться
 Нам совсем не повредит!

У Петрушки на шее вязанка с баранками, которыми он угощает детвору.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ МИНУТКА

Физическая минутка — это форма физической культуры, которая применяется начиная со старшего дошкольного возраста. Ее задача — предупредить и снять умственное утомление на занятиях по счету, развитию речи и др., связанных с большой сосредоточенностью, длительным поддержанием внимания, напряженными однообразными статическими положениями тела.

Физкультурная минутка является одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для восстановительных процессов нервной системы. После физкультминутки повышается внимание детей, улучшается восприятие учебного материала.

Таким образом, активизируя в целом организм детей, содействуя выпрямлению и разгрузке позвоночника, физкультминутки несут оздоровительный эффект для организма ребенка.

КОМПЛЕКСЫ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК

Самолет

Руки ставим все вразлет:
Появился самолет.

Мах крылом туда-сюда,
 Делай «раз» и делай «два».
 Раз и два, раз и два.
 Руки в стороны держите,
 Друг на друга посмотрите,
 Раз и два, раз и два.
 Опустили руки вниз,
 И на место все садись!

* * *

Зайцы скачут:
 Скок-скок-скок!
 Да на беленький снежок.
 Приседают, слушают,
 Не идет ли волк.
 Раз — согнуться, разогнуться.
 Два — нагнуться, потянуться.
 Три — в ладоши три хлопка.

(Дети выполняют прыжки, приседания, повороты головы, наклоны, хлопки.)

Мельница

Наклоняемся вперед,
 Руки в стороны.
 Ветер дует, завывает,
 Нашу мельницу вращает.
 Раз, два, три, четыре —
 Завертелась, закружилась.

(И. п. — наклон вперед, руки в стороны, стойка ноги врозь, 1 — правой рукой коснуться пола, левая рука назад в сторону; 2 — смена положения рук.)

Клен

Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет.
Раз — наклон
И два — наклон,
Зашумел листвою клен.

(Дети выполняют наклоны в стороны и вперед-назад.)

* * *

Митя шел, шел, шел,
Белый гриб нашел.
Раз — грибок,
Два — грибок,
Три — грибок,
Положил их в кузовок.

(Дети выполняют ходьбу и наклоны.)

На параде

Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой — раз, левой — раз,
Посмотрите все на нас,
Все захлопали в ладошки —
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки —
Громче и быстрее!
По коленочкам ударим —
Тише, тише, тише.
Ручки, ручки поднимаем —

Выше, выше, выше.
Завертелись наши ручки,
Снова опустились.
Мы на месте покружились
И остановились.

Раз, два, три!

Мы считали и устали,
Дружно все мы тихо встали.
Ручками похлопали, раз, два, три.
Ножками потопали, раз, два, три.
Сели, встали, встали, сели
И друг друга не задели.
Мы немножко отдохнем
И опять считать начнем.
Выше руки! Шире плечи!
Раз, два, три! Дыши ровней!
От зарядки станешь крепче,
Станешь крепче и сильнее.

По ягоды

Мы шли-шли-шли,
Землянику нашли.
Раз, два, три, четыре, пять,
Мы идем искать опять.

*(Наклоняясь, левой рукой коснуться правой ноги.
Правая рука остается на поясе. Потом, «увидев»
ягодку у левой ноги, «сорвать» ее правой рукой.)*

Кузнец

— Эй, кузнец-молодец,
Захромал мой жеребец.
Ты подкуй его опять.
— Отчего ж не подковать?
Вот гвоздь, вот подкова
Раз, два и готово.

(Дети шагают, припадая то на одну, то на другую ногу, разводят руки в стороны, кулаками ударяют перед собой в воздухе на каждое слово — всего 8 раз.)

Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп!
Мы глазами миг-миг,
Мы плечами чик-чик.
Раз — сюда, два — туда,
Повернись вокруг себя.
Раз — присели, два — привстали.
Руки кверху все подняли.
Сели — встали, сели — встали.
Ванькой-встанькой словно стали.
Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали,
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.
Снова выстроились в ряд,
Словно вышли на парад.
Раз-два, раз-два,
Заниматься нам пора!

Хомяк

Хомка, хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встает,
Щечки моет, шейку трет.
Подметает хомка хатку
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять!
Хомка хочет сильным стать

(Дети импровизируют движения по сюжету стиха)

* * *

Я иду, и ты идешь,
Раз, два, три.
Я пою, и ты поешь,
Раз, два, три.
Мы идем, и мы поем,
Раз, два, три!

(Дети бегают, резвятся, потом садятся на места.)

Две лягушки

Видим, скачут по опушке
Две веселые лягушки,
Прыг-скок, прыг-скок,
Прыгать с пятки на носок.
На болоте две подружки,
Две зеленые лягушки
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались,

Ножками топали,
Ручками хлопали,
Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались.
Вот здоровья в чем секрет.
Всем друзьям физкультпривет!

* * *

В хоровод встал серый заяк
И поет: «Я был зазнакой,
А теперь могу считать —
Раз, два, три, четыре, пять.
Прибавляю, отнимаю,
Математику я знаю.
И поэтому с утра
кричу: «Ура! Ура!»

(Дети становятся в круг, ходьба по кругу на носках, стоя на месте, поднимают колени, приседают, выпрыгивания вверх с выносом прямых рук вверх.)

* * *

Отдых наш — физкультминутка.
Занимай свои места:
Шаг на месте левой, правой,
Раз и два, раз и два!
Прямо спину все держите,
Раз и два, раз и два!
И под ноги не смотрите,
Раз и два, раз и два!
Повернулись, наклонились,
Раз и два, раз и два!
На носочках потянулись,

Раз и два, раз и два!
Побегали, попрыгали,
Раз и два, раз и два!
И за учебу принялись.

Насос

А теперь насос включаем,
Воду из реки качаем.
Влево — раз, вправо — два.
Потекла ручьем вода.
Раз, два, три, четыре. (3 раза)
Хорошо мы потрудились.

(Дети выполняют наклоны в стороны, вперед-назад, присесть, делая махи руками вверху.)

Косари

Тишина стоит вокруг,
Вышли косари на луг.
Взмах косой туда-сюда.
Делай «раз» и делай «два».

(Дети делают движения прямыми руками влево и вправо с поворотом туловища.)

Раз, два, три, четыре, пять!
Все умеем мы считать,
Отдыхать умеем тоже —
Руки за спину положим,
Голову поднимем выше.
И легко-легко подышим.

Подтянитесь на носочках
Столько раз, сколько пальцев
На руке у вас!
Раз, два, три, четыре, пять,
Топаем ногами.
Раз, два, три, четыре, пять,
Хлопаем руками.

Буратино

Буратино потянулся,
Раз нагнулся, два нагнулся.
Руки в стороны развел,
Ключик, видно, не нашел.
Чтобы ключик нам достать,
Нужно на носочки встать.

(Дети повторяют упражнения за воспитателем.)

Помощники

Дружно помогаем маме,
Мы белье полощем сами.
Раз, два, три, четыре —
Потянулись, наклонились,
Хорошо мы потрудились.

*(1—2 — стойка на носках, руки вверх (потянулись);
3—4 наклон вперед, покачивание руками вправо и влево (наклонились).)*

Зарядка

Солнце глянуло в кроватку...
Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
Раз, два, три, четыре, пять.
Наклониться — три, четыре,
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку,
Все мы делаем зарядку.

(Повторяя за воспитателем слова, дети выполняют те движения, о которых говорится в стихотворении.)

Ракета

А сейчас мы с вами, дети,
Улетаем на ракете.
На носки поднимись,
А потом руки вниз.
Раз, два, три, четыре —
Вот летит ракета ввысь!

(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка, прыжки.)

Две птички

Летели две птички,
Собой невелички.
Как они летели,
Все люди глядели.
Как они садились,
Все люди дивились.

(Воспитатель предлагает детям изобразить этих птичек, как летели, садились, опять летели.)

Дети повторяют слова-потешки вместе с воспитателем.)

Стойкий оловянный солдатик

На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Ногу левую — к груди,
Да смотри — не упади.
А теперь постой на левой,
Билли, ты солдатик смелый.

* * *

Раз, два — стоит ракета.
Три, четыре — самолет.
Раз, два — хлопок в ладоши,
А потом на каждый счет.
Раз, два, три, четыре —
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре —
И на месте походили.

(1-2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; и. п. — стойка ноги врозь руки в стороны, прыжки и бег на месте.)

* * *

Раз, два — выше голова,
Три, четыре — руки шире,
Пять, шесть — тихо сесть,
Семь, восемь — лень отбросим.
Раз — согнуться-разогнуться,

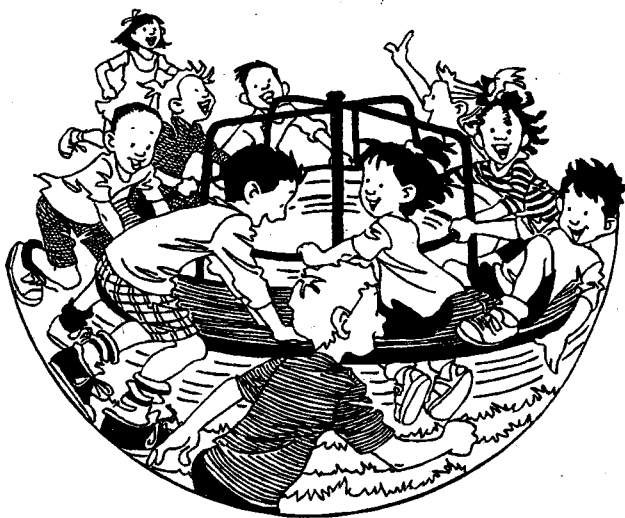
Два — нагнуться, потянуться,
Три — в ладоши три хлопка,
Головою три кивка.
На четыре — руки шире,
Пять, шесть — тихо сесть.
Семь, восемь — лень отбросим.

Самолет

Руки в стороны — в полет
Отправляем самолет,
Правое крыло вперед,
Левое крыло вперед.
Раз, два, три, четыре —
Полетел наш самолет.

(Дети выполняют наклоны в стороны — руки в стороны, повороты туловища, бег на месте или по группе, руки в стороны.)

ЭСТАФЕТЫ, АТТРАКЦИОННЫ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



ЭСТАФЕТЫ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ

Участники игры становятся попарно спиной друг к другу и захватывают партнера согнутыми в локтях руками. По сигналу ведущего пары устремляются боком приставными шагами к финишу. Достигнув отметки, возвращаются. Выигрывает пара, вернувшаяся назад первой.

ЗМЕЙКА

Команды выстраиваются перед стартовой чертой в колонну по одному. По сигналу ведущего участники приседают, кладут руки на плечи друг другу и гусиным шагом проходят между расставленными препятствиями: кеглями, стульями, поленьями, огибая их, как при слаломе. Побеждает команда, первая достигшая финиша.

ЦЕПОЧКА

Команды строятся в две шеренги, дети кладут руки друг другу на плечи. Надо выполнить приседание всей командой, не разорвав цепь. Побеждает команда, сделавшая больше приседаний за одну минуту.

СОРОКОНОЖКА

Команды строятся в две колонны по одному, и дети кладут руки друг другу на плечи. Надо добежать всей командой до финиша и вернуться.

РУЧЕЕК

Дети стоят в колонне, ноги у всех широко расставлены. Капитаны на четвереньках ползут между ног через всю колонну и остаются сзади, расставив ноги. Затем ползет очередной участник и т. д., пока капитаны не окажутся снова первыми.

КРУГОВАЯ ЭСТАФЕТА

Все играющие делятся на 3—5 команд и встают лучами от центра круга (наподобие спиц колеса), повернувшись левым или правым боком к центру. Каждый луч-шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч). По общему сигналу крайние игроки с эстафетой бегут по кругу с внешней стороны мимо остальных «спиц» к своей команде и передают палочку ожидающему с края игроку, а затем бегут на другой конец своей шеренги (ближе к центру) и становятся там. Получивший эстафету так же обегает круг и передает ее третьему номеру и т. д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.

Правила запрещают во время игры касаться стоящих в «спицах» игроков, мешать тем, кто совершает перебежки. Упавшую палочку поднимают и продолжают бег. За

нарушение правил начисляются штрафные очки. Можно менять направление движения, т. е., повторяя игру, давать задание участникам бежать по кругу в другую сторону.

ЭСТАФЕТА С ВЫЗОВОМ НОМЕРОВ

Дети стоят перед стойками (флажками, булавами), расположенными в 15—20 шагах, и рассчитываются по порядку номеров. Построение может быть в колоннах или шеренгах. Ведущий игру громко называет номер, например «пять». Пятые номера команд бегут вперед, оббегают предмет и возвращаются на свои места. Кто первым пересечет финишную линию, которая проведена в четырех шагах перед колоннами (шеренгами), получает очко. Если играют три команды, первый в забеге получает 2 очка, второй — 1 очко. Финишировавший последним не получает зачетных очков. Финишировавшим одновременно начисляют по 1 очку. Игроков вызывают в любом порядке, при этом паузы для подведения итогов после каждого вызова не делают. Новый вызов следует сразу после того, как последний игрок пересечет линию финиша. Игра прекращается после того, как каждый стартует 1—2 раза.

ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА

Дети делятся на две равные команды и строятся в две колонны. Колонны разделяются пополам. Каждая половина команды поворачивается лицом к другой и отступает назад на условленное расстояние (10—15 м), в зависимости от размера площадки для игры. Одна команда от другой должна находиться на расстоянии 3—4 м. Перед игроками, стоящими впереди, чертятся линии. Двум

игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне, дается по флажку. Если в каждой команде нечетное число игроков, флажки даются первым игрокам той половины команды, в которой на одного играющего больше. По сигналу руководителя игроки с флажками бегут вперед, подбегают к своим игрокам, стоящим на противоположной стороне площадки, отдают впереди стоящим флажки, а сами становятся сзади этой половины команды. Дети, получившие флажки, бегут вперед, каждый к своей половине команды, стоящей напротив, отдают флажки очередным игрокам и становятся в конец колонны и т. д. Команда, игрок которой выбегает, двигается на один шаг вперед к черте для начала бега. Игра заканчивается, когда последний из перебегающих игроков какой-либо из команд передаст флажок игроку, начавшему игру. Побеждает команда, закончившая перебежку раньше.

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ В СВОЙ ЛАГЕРЬ

На площадке намечаются две параллельные линии на расстоянии 7—8 м одна от другой. Команды по 10—20 человек выстраиваются шеренгами одна против другой на половине расстояния между линиями. По сигналу каждый старается перетянуть стоящего против него противника за черту своей команды. По истечении одной минуты борьба по сигналу прекращается. Выигрывает команда, перетянувшая большее количество противников.

ЭСТАФЕТА С ПОВОРОТАМИ

За общей линией старта выстраиваются 2—3 команды, игроки которых стоят в колонне по одному. В 12—18 м от линии напротив каждой колонны — набивной мяч (горо-

док, флажок). По сигналу направляющие каждой команды бегут к своему мячу, оббегают вокруг него (слева направо) 2 раза и возвращаются обратно. Миновав стартовую черту, игрок оббегает свою колонну и, оказавшись возле игрока, стоящего впереди, касается его рукой. Это сигнал к бегу очередного участника, который выполняет то же, что и предыдущий. Закончивший перебежку встает в конец своей колонны. Победа, как правило, достается более быстрым игрокам. Следует учитывать, что в командах должно быть по возможности равное число мальчиков и девочек.

КРЕПКАЯ ЦЕПЬ

Капитаны стоят лицом друг к другу, а их команды за ними, обхватывая друг друга руками за пояс. Выполняется перетягивание командами. Побеждает та команда, которая перетянет соперников за черту на три человека.

НА ТРЕХ НОГАХ

Дети стоят парами, им связывают стоящие рядом ноги так, что у пары остается три ноги. Надо добежать до финиша и вернуться.

ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С ОБРУЧЕМ

ПРОСКАЧИ В ОБРУЧ

Это игра-эстафета для старшей и подготовительной групп. Участвует 2 команды детей. Игра заключается в том, чтобы добежать до обруча, пропустить его через себя, вернуться бегом и передать эстафету следующему. Побеждает та команда, которая быстрее закончит игру.

ЧЬЯ ПАРА БЫСТРЕЕ ?

Участвует несколько пар детей. На полу лежит обруч — «домик». Пока играет быстрая музыка, пары враспынную танцевальным бегом двигаются по залу. По окончании музыки нужно занять домик. Побеждает та пара, которая первая прыгнула в «домик».

ВОСЬМЕРКИ

Напротив команд кладут два обруча друг за другом на расстоянии 30 см. Надо добежать до первого обруча и в полном приседе обойти два обруча восьмеркой. Затем вернуться и передать эстафету следующему участнику.

ВОРОТЦА

Напротив команд на подставках расставляют пять обручей в виде ворот. Надо по очереди пробежать в эти ворота, не споткнувшись. Побеждает команда, которая закончит первой.

ЦЕПЬ ИЗ ОБРУЧЕЙ

Дети делятся на две группы. Одна группа стоит шеренгой, и каждый ребенок держит обруч, одной рукой свой, а другой — соседа так, что образуется цепочка. Другая группа поточно бежит через эту цепь, пролезая под каждый очередной обруч. Затем группы меняются местами.

ЭСТАФЕТА С ОБРУЧЕМ

Игроки выстраиваются парами. У первой пары в руках гимнастический обруч, а перед командами — предмет (набивной мяч, флажок, городок), который надо обегать. По сигналу два первых игрока в командах продвигаются вперед внутри обруча, держа его двумя руками. Обежав предмет, первая пара вручает обруч следующей паре, а сама встает в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда упражнение выполнили все игроки и обруч снова оказался в руках у первой пары. Если желающих играть много, можно устроить бег в обручах тройками, при этом последовательность смены троек остается такой же.

ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С РАЗЛИЧНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ

НЕ ЗАМОЧИ НОГИ

Участники делятся на команды. Перед ними «болото» (граница «болота» отмечается мелом или шнуром). Первым игрокам выдаются по два средней величины бруса (можно использовать кирпичики из детского строительного материала). Задача играющих — с помощью брусков, наступая на них поочередно, передвигая вперед, перейти через «болото» и вернуться обратно, передав эстафету следующему участнику.

БЕГ В КАЛОШАХ

Дети надевают на ноги калоши большого (44—45) размера. Надо добежать до финиша и, вернувшись к своей команде, передать калоши следующему участнику и т. д.

МУРАВЬИ

Рядом с каждой командой лежат гимнастические палки в соответствии с количеством детей. По сигналу

дети начинают строить муравейник: стоящие первыми, берут одну палку, бегут к ориентиру — обручу и, положив в него свою палку, обычным бегом возвращаются к своим командам и передают эстафету следующим участниками, касаясь их плеча.

УДЕРЖИ РАВНОВЕСИЕ

Соревнуются две—три команды по 2—3 человека. Каждый получает по три кубика. Он должен поставить их один на другой и, взявшись за нижний кубик, пронести их по всему маршруту вперед и назад.

КТО СИЛЬНЕЕ

Для игры готовится длинная, крепкая веревка, центр которой отмечают цветной ленточкой. Участники делятся на 2 равные по количеству человек команды. Они равномерно распределяются вдоль веревки и крепко хватаются за нее руками. На земле делается отметка, совпадающая с центром веревки. По сигналу команды начинают тянуть веревку, каждый на себя. Побеждает команда, которой удастся перетянуть игроков другой команды за отмеченную черту.

ПАУЧКИ

По сигналу дети, стоящие первыми, бегут к ориентиру — обручу, к краям которого прикреплены веревки. Связав две веревки — «сплетя паутину», обычным бегом возвращаются к своим командам и передают эстафету следующим участникам.

ПРЫЖКИ В МЕШКЕ

Для игры потребуются небольшие мешки или старые наволочки. Участники делятся на команды. Каждый из игроков должен допрыгать до заранее намеченного предмета и, вернувшись, передать эстафету следующему ребенку. Победившей считается команда, справившаяся с заданием быстрее. Можно попробовать сделать то же самое, засунув в мешок только одну ногу.

ГОРОДОШНЫЙ СЛАЛОМ

Для игры нужны городки и теннисный мяч. Городки расставляются в длинный ряд, один от другого на расстоянии полуметра. Участники получают по мячу. Каждый игрок кладет свой мяч перед первым городком на своей стороне площадки. Он должен провести его ногой до конца дорожки и обратно. При этом надо первый городок обойти справа, второй слева и т. д. Побеждает тот, кто выполнит задание первым. Если мяч укатился в сторону, его надо вернуть на место и продолжать игру, не пропуская ни одного городка. Побеждает тот, кто быстрее вернется со своим мячом к исходной точке.

ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С МЯЧОМ

ГОЛОВОЙ УДЕРЖИВАЯ МЯЧ

Две-три пары играющих, стоя рядом, берутся за руки, кладут на плечи большой надувной мяч и, прижимая его головой с каждой стороны, бегут до указанного места и обратно, стараясь не уронить мяч. Побеждает пара, успешно выполнившая задание и вернувшаяся первой.

КТО БОЛЬШЕ

По игровой площадке или по залу разбрасывают мячи разной величины (мячи могут быть заменены воздушными шарами). Задача участников — набрать и удержать в руках как можно большее количество мячей или шаров.

ВЕСЕЛЫЕ ПИНГВИНЫ

Это игра-эстафета под музыку. Участвуют 2 команды детей. Игра заключается в том, чтобы донести мяч, держа его между коленками, до определенного места (в другом конце зала). Дети добегают до отметки, кладут мяч, возвращаются и передают эстафету следующему. По окончании музыки игра прекращается. Победила та команда, которая набрала больше мячей.

ПЕРЕДАЛ — САДИСЬ

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна колонна другой. Каждая команда выбирает капитана — игрока, который хорошо умеет ловить и бросать мяч. Капитаны с мячом в руках становятся напротив своих команд на расстоянии 1—2 м от них. Место нахождения капитанов отчерчивается. По сигналу руководителя капитаны бросают мяч впереди стоящему игроку своей колонны. Тот, получив мяч, бросает его обратно капитану и садится или приседает. Капитан, получив мяч, бросает его следующему игроку своей колонны. Тот, получив мяч, бросает обратно капитану и присаживается на своем месте. Игра заканчивается, когда все игроки команды будут сидеть, т. е. когда последний игрок, перебросив мяч капитану, сядет, а капитан, поймав мяч, поднимет руки с мячом вверх.

Побеждает команда, раньше закончившая переброску мяча. Игрок, не поймавший мяч, должен за ним бежать, вернуться на свое место, а затем бросить его капитану. В противном случае команде засчитывается штрафное очко. Если команда закончила переброску мячей раньше, но имеет штрафные очки, победительницей она не считается. При переброске пропускать игроков нельзя. Каждый пропущенный игрок приносит штрафное очко команде. Можно заканчивать игру тогда, когда все побывают в роли капитанов. В этом случае последний игрок в команде, получив мяч, не садится, а бежит с мячом, ведя его ударами о землю, на место капитана, а капитан становится впереди колонны.

ИГРА В МЯЧ

Играющие делятся на две равные группы и становятся шеренгами друг против друга. Крайний (любой) бросает мяч стоящему напротив, который ловит мяч и передает его следующему стоящему напротив, и т. д. Если играющий не поймает мяч, то переходит в плен на противоположную сторону. И так до конца шеренги. Затем мяч кидают в обратную сторону в таком же порядке. Выигравшей считается та группа, в которую перешло больше игроков. Перебрасывать мячи следует в строго определенном порядке.

КОРОЛЬ ЗВЕРЕЙ

Все играющие — звери, один из них — король зверей. Каждый зверь должен сказать королю свое название, но так, чтобы другие не слышали (тигр, волк, заяц и др.). Звери выстраиваются в один ряд напротив короля, за несколько шагов до него. У ног короля лежит мяч. Король называет какого-нибудь зверя, тот должен бежать, а король старается попасть в него мячом. Если мяч попадает в зверя, тот идет к королю и помогает ему (приносит мяч и др.). После того как король назовет двух-трех зверей, он говорит: «Ловлю всех зверей!» Все бегут, а он старается мячом попасть в кого-нибудь. Король бросает мяч, не выходя за очерченную линию. Новый король выбирается после того, как пойманы три-четыре зверя.

БОЛЬШОЙ МЯЧ

Для игры нужен большой мяч. Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в

середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он встает за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встает тот, кто пропустил мяч. Игра повторяется. Играющие не берут в руки мяч в течение всей игры, они перекатывают его только ногами.

МЯЧ СОСЕДУ

Играющие становятся в круг лицом в центр на расстоянии шага друг от друга. У двух игроков, стоящих на двух противоположных сторонах круга, по мячу. По установленному сигналу руководителя играющие начинают передавать мячи друг другу вправо или влево по кругу (в одном направлении), так чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажутся два мяча. Затем игра начинается сначала. Игра не имеет определенного конца. Играют 3—4 минуты, после чего отмечают игроков, которые лучше других передавали мяч.

Необходимо соблюдать следующие правила: мяч надо передавать каждому рядом стоящему игроку, не пропуская ни одного; игрок, уронивший мяч, должен поднять его и, вернувшись на свое место, передать дальше.

САМЫЕ БЫСТРЫЕ

Играют две команды, игроки каждой рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Они становятся в общий круг (через одного) лицом к центру. В середине круга лежит мяч. Ведущий называет любой номер.

Игроки под этим номером из обеих команд обегают круг снаружи (оба бегут в одну сторону, о чем договариваются заранее), а достигнув места, где стояли раньше, бегут к мячу, чтобы завладеть им. Кто сделает это первым, приносит своей команде выигрышное очко. Игра проводится 3—5 минут. Выигрывает команда, игроки которой набрали больше очков.

САЛКА И МЯЧ

Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу мяч. Задача состоит в том, чтобы передать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. В этом случае водящий должен преследовать нового игрока. Водящий, если предоставится момент, может осалить мяч в руках играющего, последний тогда становится водящим. Правила разрешают водящему в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если мяч оказался у водящего в руках, его сменяет игрок, виноватый в потере мяча (неточно бросивший мяч или не сумевший удержать его в руках).

ЗАЙЧИКИ

По считалке выбирается ведущий, который с мячом располагается в центре круга. Пока ведущий ударяет мячом о землю, «зайчата» прыгают, резвятся, имитируя бодрое и веселое настроение. Как только водящий поднимет мяч над головой, играющие быстро приседают и принимают позу спящего зайчика. Водящий внимательно следит за спящими. Тот, кто не удержит позы спящего, выходит в центр круга и становится водящим.

ПЕРЕНОСКА МЯЧЕЙ

Дети делятся на 4 группы, каждая занимает угол зала. В середине зала укладывается 10—20 мячей. По сигналу дети прыгают как зайчики на руках и ногах к центру зала, берут по мячу и возвращаются, прыгая на двух или на одной ноге. Выигрывает группа, которая соберет больше мячей. Для разминки первый раз дети не прыгают, а бегают.

ДНИ НЕДЕЛИ

Несколько играющих при помощи считалки устанавливают очередь. Начинаящий игру высоко подбрасывает мяч и ловит его, последовательно называя все дни недели. На каждый день недели приходится один бросок. Когда все дни недели будут названы (или в случае промахов), играющий передает мяч следующему игроку, а сам отходит в сторону. Когда все участники выполняют условия игры, подсчитывают, сколько у кого промахов. В следующий раз можно договориться называть не дни недели, а названия месяцев. Каждый цикл в этой игре уже состоит не из семи, а из двенадцати бросков.

БЛУЖДАЮЩИЙ МЯЧ

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегаёт вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч

передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

ОЧИСТИ СВОЙ САД ОТ КАМНЕЙ

У каждого игрока имеется несколько мячей. Команды находятся по сторонам игровой площадки, игроки пытаются перебросить как можно больше мячей на сторону противника. Побеждает команда, у которой после свистка воспитателя остается меньше мячей.

ГОНКИ МЯЧЕЙ

1. *Гонки мячей по рядам.* Играющие разделяются на две равные команды. Каждая команда выстраивается шеренгой, одна лицом к другой. Первые игроки в шеренгах держат в руках по мячу. По команде руководителя «Внимание, марш!» первые игроки передают мячи своим соседям, те, в свою очередь, передают мячи следующим игрокам, и так до конца шеренг. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут, становятся впереди своих шеренг и начинают передавать мячи своим соседям и т. д. Когда игроки, начинавшие гонку мячей, окажутся последними, они, получив мяч, перебегают сзади своей шеренги, становятся впереди своих команд и поднимают мяч вверх. Побеждает команда, сумевшая раньше других провести гонку мяча.

2. *Гонки мячей над головой.* Играющие делятся на 2—4 команды и выстраиваются колоннами по одному, одна

параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. Расстояние между колоннами 2—3 шага. Впереди стоящие игроки в каждой колонне имеют по мячу. По команде руководителя «Внимание, марш!» передние игроки передают мяч над головой игрокам, стоящим сзади них, те, в свою очередь, передают мяч над головой следующим, и так до конца колонны. Последние игроки в командах, получив мяч, оббегают справа свою колонну, становятся первыми и передают мяч над головой сзади стоящему и т. д. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит с ним и становится первым. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки из команды не перебегут с мячом. Когда игрок, начинавший игру, будет последним и получит мяч, он бежит, становится впереди своей команды и поднимает мяч вверх. Одновременно он дает команду «Смирно!», и вся его команда принимает стойку смирно. Побеждает команда, быстрее других закончившая игру. Если игрок уронит мяч, он должен сам его поднять, вернуться на свое место и продолжать передачу мяча. Передавать мяч можно только своему соседу, а не перебрасывать мяч через несколько игроков. За каждого пропущенного игрока команда получает штрафное очко. Выигрывает команда, раньше других закончившая игру и не имевшая штрафных очков.

3. *Гонки мячей под ногами.* Игра проводится так же, как и предыдущая, но мяч передают или перекатывают под широко расставленными ногами. Расстояние между игроками не менее $1\frac{1}{2}$ шагов. Мяч можно прокатывать сразу от начала до конца колонны, но если мяч выкатится, то игрок, перед которым это произошло, должен взять мяч и, возвратившись на свое место, покатить его дальше. Остальные правила те же, что и в «Гонках над головой».

4. *Гонки мячей над головой и под ногами.* В этой игре мяч передается над головой, затем игроки поворачиваются кругом, широко расставляют ноги и обратно мяч прокатывают под ногами. На протяжении игры все остаются на своих местах. Команда, сумевшая раньше передать мяч над головой и обратно под ногами, выигрывает. Можно эту гонку мячей проводить 2—4 раза подряд и только тогда засчитывать результат. Остальные правила те же, что и в других гонках мячей.

5. *Гонка мяча по кругу.* Все играющие встают в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Два рядом стоящих игрока — капитаны, у них в руках по мячу. После сигнала мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрокам своей команды. Каждая команда стремится передать мяч как можно быстрее, чтобы он скорее вернулся к капитану. Если мячи столкнулись, их поднимают и с места падения продолжают игру. Второй вариант игры заключается в том, что мячи находятся в разных сторонах круга и передаются (по сигналу) в одну и ту же сторону (вправо или влево). Задача команды — делать передачи быстрее, чтобы один мяч догнал другой.

ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С ВОЗДУШНЫМИ ШАРАМИ

ВОЛЕЙБОЛ

От стены до стены на высоте примерно 1,5 м протягивают веревку. Мячом служат два воздушных шарика, связанных вместе. В каждый из них наливают по несколько капель воды. Это делает их чуть тяжелее, и, главное, благодаря перемещающемуся центру тяжести, их полет становится очень забавным. По обеим сторонам веревки располагаются команды, в каждой по 3—4 человека. Играющие отбивают шарики, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на пол на своей стороне — за это присуждается штрафное очко. Побеждает команда, получившая к концу игры (через 5—7 минут) меньше штрафных очков. Игра повторяется с другим составом команд.

ОТБЕЙ ШАР

Участники игры располагаются тремя рядами. Каждый ряд образует одну команду. Для игры нужны пять надувных шаров и несколько запасных на случай, если шарик лопнет. Команды двух крайних рядов получают по два шара, а средний ряд — один. По сигналу руководи-

ля все стараются свои шары легкими ударами ладоней перебросить другой команде. Если у какой команды даже на короткое время окажутся одновременно три шара, руководитель дает свисток, останавливает игру, и этой команде назначается штрафное очко. Шары передаются командам, как в начале игры; по сигналу руководителя игра возобновляется. Особая роль у игроков, составляющих средний ряд: они должны действовать на два фронта: отбивать шары, поступающие слева и справа (но зато свой шар у них только один). Чтобы действовать организованно, они должны договориться, что шары отбивают только те ребята, кто ближе к противнику (то есть по соседству с левым и правым рядом). Воздушные шары всегда послушны и могут улететь за пределы ряда. Нужно иметь несколько помощников, которые стоят перед рядами и возвращают шары обратно.

Игра продолжается несколько минут. Побеждает команда, получившая меньшее количество штрафных очков.

РАЗДАВИ ШАР

Играют команды по два человека. Ведущий дает каждой паре по одному надувному шару. Участники придерживают шар животами, зажав с двух сторон. По сигналу ведущего оба игрока должны начать сильно давить на шар. Побеждает та пара, чей шар быстрее лопнет, не выдержав нажима.

КАТИ ШАР ВПЕРЕД

Для игры нужны веревки, большие металлические гайки и надувные шары. Каждого игрока обвязывают веревкой вокруг пояса так, чтобы конец свисал впереди до колен. На конце веревки привязывают металлическую

гайку. Перед участниками кладут надувные шары. Необходимо без помощи рук, раскачивая гайку, ударять ею по шару, толкая его вперед. Побеждает тот, кто укатит шар дальше других.

РАЗДАВИ ШАР НОГОЙ

Двум игрокам привязывают к левой ноге по три воздушных шарика.

Задача — раздавить шары противника и защитить свои собственные.

НАПЕРЕГОНКИ С ШАРАМИ

Это своеобразная эстафета с воздушными шариками. Каждый игрок получает по одному надутому шару и по команде стремится первым дойти до финиша. Можно зажать шарик коленями, толкать его головой, дуть на него, только не касаться руками. Можно даже продвигаться к финишу ползком, толкая шарик носом.

СТРАЖНИК

В центр круга радиусом 10 м кладут шарик. Выбирают стражника, который будет его охранять. Игроки по очереди должны попытаться выкрасть шарик, а стражник их осалить. У каждого есть только по одной попытке.

ФАНТЫ В ШАРИКАХ

Надо заранее в каждый шар вложить записку-задание. Кому какое достанется — никто не знает. А там примерно такие задания:

- ♦ прочитав веселое стихотворение;
- ♦ спеть веселую песенку;
- ♦ повторить, не переводя дыхания, двадцать пять раз скороговорку: «Как на горке, на пригорке росли 23 Егорки»;
- ♦ назвать десять имен на одну и ту же букву;
- ♦ изобразить любое дрессированное животное;
- ♦ поднять стул за ножку одной рукой;
- ♦ попрыгать лягушкой;
- ♦ наполнить рот водой и просидеть одну минуту не рассмеявшись;
- ♦ выполнить какое-нибудь упражнение.

Шары рассыпают по залу, звучит музыка, дети выбирают любой шарик и играют с ним, подбрасывая его вверх. Как только музыка стихнет, надо сесть на свой шар, чтобы он лопнул. Каждый берет свою записку, и начинается исполнение заданий. Задания можно также нарисовать.

ТОЛКАНИЕ ЯДРА

«Ядро» — это воздушный шар. Задача участников — как можно дальше толкнуть «ядро», а сделать это не так просто — шар-то легкий!

ПЕРЕКИДАЙ ШАРЫ ПРОТИВНИКУ

Играющие делятся на две команды. На земле или на полу проведена линия между ними. На линии лежат воздушные шары. По команде соперники стараются, дуя на шарик, перекидать их как можно больше на сторону соперников. Играют по очереди по одному представителю команды. Кто перекинул шарики быстрее (поединок продолжается одну минуту), тот и выиграл. Руками шары

трогать нельзя, только дуть. Состязание можно продолжить, если каждый представитель команды поочередно будет подбрасывать шар какой-нибудь частью тела: плечом, коленкой, головой — пока шар не упадет.

САЛКИ ШАРИКОМ

К воздушному шару привязывается крепкая нитка, а водящий наматывает ее на руку. Он должен осалить других, ударяя ладонью по шару. Шар движется к ладони и обратно, а водящий догоняет игроков.

НОСИЛЬЩИКИ

Необходимо как можно больше шаров перенести с одного места на другое, не держа их за веревочки.

КОЛЛЕКТИВНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

(для детей 5–7 лет)

ДЕНЬ И НОЧЬ

На некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Ведущий между ними. Команда мальчиков — «Ночь», а команда девочек — «День». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков. Осаленные переходят в команду соперника.

ПТИЦЕЛОВ

Выбирается водящий-«птицелов», ему завязывают глаза, и он встает в центр круга. Играющие выбирают себе названия птиц, крику которых они могут подражать, и образуют круг. Они ходят, кружатся вокруг «птицелова» и произносят нараспев:

В лесу, во лесочке,
На зеленом дубочке,
Птички весело поют.
Ай, птицелов идет!

Он в неволю нас возьмет.
Птицы, улетайте!

«Птицелов» хлопает в ладоши, играющие останавливаются на месте, и водящий начинает искать «птиц». Тот, кого он нашел, подражает крику птицы, которую выбрал. «Птицелов» угадывает название птицы и имя игрока. Играющий, чье имя и название птицы угаданы, становится «птицеловом».

КАРЛИКИ И ВЕЛИКАНЫ

Играющие становятся в круг. Ведущий объясняет: как только он произнесет слово «карлики», все должны сесть на корточки, а если скажет «великаны», игроки встают и поднимают руки вверх. Кто ошибется, выходит из игры. Побеждает тот, кто останется последним. Ведущий может намеренно подавать неправильные команды, называть любые слова, например: «валенки», «кастрюли», «ведро».

МЕДВЕДЬ, ЧТО ЕШЬ?

Все игроки — «пчелы» — выбирают «медведя». Определяется, где у «пчел» домик, то есть черта, за которой «медведь» не имеет права их ловить. По сигналу ведущего «пчелы» подходят к «медведю» и спрашивают: «Медведь, медведь, что ешь?». «Медведь» отвечает: «малину», «шишку», «рыбу». Но как только «медведь» скажет «мед», он бросается за пчелами, стараясь их поймать. «Пчелы», спасаясь, бегут в домик. Игрок, до которого «медведь» дотронется, считается пойманным. Водящие — «медведи» — время от времени меняются. Побеждает «медведь», поймавший «пчел» больше других.

СЕВЕРНЫЕ И ЮЖНЫЕ ВЕТРЫ

Два ребенка играют роль северных ветров, один — южного ветра. «Северные ветры» должны «заморозить» как можно больше детей, дотрагиваясь до них рукой. «Южный ветер» освобождает «замороженных», ударяя их рукой и восклицая: «Свободен!»

НАЙДИ ФЛАЖКИ

Эту игру проводят в лесу, кустарнике. Две группы детей разбегаются в противоположные стороны. Одни прячут желтый флажок, другие — синий. Через 2 минуты воспитатель подает сигнал «Ко мне!» (возгласом, свистком). Группы поскорее возвращаются. По второму сигналу «На разведку!» каждая из групп бежит искать флажок другой. Группа, первой прибежавшая к воспитателю (по сигналу «Ко мне!») и принесяшая ему флажок, побеждает. Флажки нельзя прикрывать травой, листьями.

ЛЕСНЫЕ ПЯТНАШКИ

Нельзя салить пару игроков, взявшихся за руки, окруживших дерево (можно, по условию, березу, сосну или ольху). Спасаться от пятнашки можно и так: встать на корень дерева или, обхватив дерево, подобрать ноги так, чтобы не касаться земли.

ХРОМАЯ ЛИСА

«Лиса» стоит на двух ногах в центре небольшого круга, а все остальные дети — за чертой. Они стараются выманить «лису» из «норы», лая на разные голоса, изображая

охотничьих собак, дразнятся. Наиболее смелые подбегают к самой «норе». Но «лиса» не торопится, она кого-то высматривает, чего-то выжидает. Вот, наконец, «лиса» увидела свою жертву из тех, кто неосторожно приблизился, мгновенно подобрала ногу и прыжком выскочила из «норы». Пока неосторожный игрок повернется, чтобы убежать, «лиса» его и запятнает. Теперь она может встать на обе ноги. А тот, кого «лиса» запятнала, торопится в «нору», потому что получает право пятнать кого-либо только после того, как побывает в «норе» и выскочит оттуда на одной ноге. Если кто-то чересчур азартный подойдет к «норе» слишком близко, «лиса» имеет право запятнать его и стоя в «норе» на двух ногах. Но при этом она не имеет права даже наступить на черту. И ноги менять нельзя — на какой ноге выскочила, на той и скачи. Иначе придется все начинать снова. Если «лиса» очень устала скакать на одной ноге, можно забежать в «нору» отдохнуть и постоять на двух ногах.

КОЛДУНЧИКИ

Один или несколько детей играют роль колдунов. Тот, до кого дотронется «колдун», должен остановиться на месте, расставив широко ноги. Он может вновь принять участие в игре, если один из бегающих проползет у него между ног.

МНОГО ТРОИХ, ХВАТИТ ДВОИХ

Дети встают парами друг за другом, лицом в центр круга. Игру начинают двое, один из них — водящий, он стоит на 3—4 шага сзади того, кто от него убегает. Убега-

ющий хлопает три раза в ладоши, после третьего хлопка бежит от водящего. Чтобы не быть осаленным, он встает впереди какой-нибудь пары. Прежде чем встать, на бегу кричит: «Много троих, хватит двоих». Тот, кто стоит в этой паре последним, убегает. Если водящему удалось осалить убегающего, они меняются ролями. Во время игры нельзя пробегать через круг. Убегающему нельзя пробегать более двух кругов.

НАПАДЕНИЕ АКУЛЫ

«Акула» располагается в круге в центре игрового поля, «рыбы» — в своих кругах по кромке игрового поля. Разделите детей на группы и присвойте им названия рыб. Воспитатель вначале сам выполняет роль акулы. Он выкрикивает одно или несколько названий рыб, которые начинают бегать вокруг «акулы». По сигналу «акула» нападает. «Рыбы», до которых дотронется «акула», превращаются в «акулят» и помогают ловить играющих. Игра длится до тех пор, пока все не станут «акулятами».

ПУСТОЕ МЕСТО

Все становятся в круг и берутся за руки. Водящий идет, не торопясь, снаружи круга. Обходит раз, другой, потом неожиданно хлопает кого-то по плечу и тотчас бросается бежать. Вызванный отцепляется от соседей и старается побыстрее обежать круг навстречу водящему. Где-то на противоположной стороне круга они встречаются, пробегают мимо и бегут дальше, стремясь занять пустое место. Кто первым успел встать на это место и взяться за руки с соседями, тот остается в кругу, а опоздавший водит. Обоим бегущим нельзя задевать круг или

дотрагиваться до стоящих в кругу, пока кто-нибудь из них не добежит до пустого места.

СХВАТИ ЗМЕЮ

Участвуют 2—4 группы детей. Один ребенок приводит канат в движение по полу таким образом, что он извивается наподобие змеи. Дети (небольшими группами) пытаются придавить «змею» или схватить ее руками. Тот, кто схватит канат, становится владельцем «змеи». Игра начинается сначала.

ЯМКИ

В игре участвуют 5—6 человек. На площадке проводят черту, а в 5—6 шагах от нее выкапывают ямку, за ней выкапывают еще две ямки на расстоянии 1—2 м одна от другой. Играющие становятся у черты и по очереди бросают в ямки камешки или шишки. Если начинающий с первого раза попадет в первую ямку, то бросает во вторую или т. д. После каждого промаха в игру вступает следующий играющий. Кто попадет без промаха подряд в первую, вторую и третью ямки, называется учеником. Чтобы стать подмастерьем, надо вслед за этим попасть без промаха во все ямки в обратной последовательности — сначала в третью, потом во вторую, затем в первую. И, наконец, звание мастера получает тот, кто вслед за этим сумеет выполнить еще одно упражнение — попасть сначала во вторую, потом в первую, а затем в третью ямку. Научиться бросать камешки с такой точностью нелегко. Для этого надо хорошенько потренироваться. Этим может заняться каждый в отдельности, чтобы потом победить в этой игре.

ПОПАДИ В ЯМКУ

На площадке надо вырыть одну ямку побольше, вокруг нее в радиусе 50—70 см еще 3—4 ямки поменьше. Играть могут 5—6 человек. Каждый из играющих получает по 10 камешков. По два из них игрок кладет в центральную ямку и по одному — в остальные. Затем, встав у черты в 3—4 шагах от самой близкой ямки, играющие по очереди бросают свои камешки, стараясь попасть в одну из ямок. В случае попадания играющий забирает все камешки, которые там находились (но если он попадет в ямку, откуда уже вынуты камешки, его камешек там остается.) Тот, кто промахнется, свой камешек подбирает. Игра заканчивается, когда в ямках не окажется камешков. Побеждает тот, кто к концу игры наберет больше камешков.

АИСТЫ

В игре участвуют 6—8 ребят. Они изображают аистов и становятся в общий круг. Каждый аист должен свить себе гнездо (начертить вокруг себя круг диаметром 1 м). По сигналу начинается игра. Все аисты поднимают правую ногу и стоят на левой. Водящий, прыгая на одной ноге, выбирает себе любое гнездо и прыгает в него. Как только в одном гнезде окажутся два аиста, они оба выскакивают из гнезда и скачут на одной ноге (разрешается ноги менять), огибая большой круг, один справа, другой слева (остальные в это время могут опустить ногу.) Тот, кто вернется первым, занимает гнездо, а кто опоздает, становится водящим. Больше двух раз одному и тому же игроку водить нельзя: если не успел занять гнездо, выбывает из игры, вместо него в игру вступает новый игрок.

КОУБАХ

Это игра якутских ребят, в переводе на русский язык означает «заяц». Игра заключается в том, что игрок должен сделать двенадцать прыжков, сомкнув ноги. Можно количество прыжков уменьшить, если участники маленькие. Тот, кто прыгнет дальше других, тот и выигрывает.

БУКЕТ

Дети стоят по кругу, каждый принимает название какого-нибудь цветка. «Цветы» составляют круг — «клумбу». В центре круга находится «садовник», а вне круга — «покупатель». Он подходит к «садовнику» и говорит:

Садовник, садовник,
Цветы мне продай.

Садовник:

Продам, но каких,
Поскорей отвечай!
Есть розы, тюльпаны,
Гвоздики и мак,
Анютины глазки,
Душистый табак.

Покупатель говорит: «Я возьму розу». Он направляется к «цветам», чтобы «сорвать розу», но «роза» убегает от «покупателя», стараясь вернуться на место раньше, чем тот успеет коснуться ее. Если «покупатель» дотронулся до «цветка», «цветок» встает в центр круга (считается «сорванным»). При неудаче «покупатель» снова обращается к «садовнику». «Покупатель», не догнавший три «цветка» подряд, заменяется другим.

НЕВОД

Ограниченная площадка для игры представляет собой море. Из играющих выбирают двух рыбаков, все остальные — рыбы. Рыбаки становятся на одной стороне за чертой площадки-моря. Рыбы плавают (бегают) в море. Рыбаки, взявшись за руки, говорят: «Рыбаки выходят на ловлю», после чего начинают ловить рыб, окружая их сцепленными руками. Пойманный становится между рыбаками, взявшись с ними за руки. Все трое, сцепившись за руки, начинают ловить рыб, окружая их. Каждый пойманный становится между рыбаками. Таким образом образуется цепочка — невод. Рыбаки ловят рыб, окружая их неводом. Невод становится все больше и больше. Рыбаки все время остаются крайними в неводе. Игра кончается, когда все рыбы переловлены. Две последние пойманные рыбы при повторении игры становятся рыбаками.

БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ

Очерчивают площадку для игры — море (примерно 10х12 м). В стороне ограничивается небольшое место — льдина. Из играющих выбирается водящий — белый медведь, остальные — медвежата. Медведь идет на льдину, медвежата размещаются произвольно по всей площадке. Медведь кричит: «Выхожу на ловлю!», бежит со льдины в море и начинает ловить медвежат. Как только поймает кого-либо, отводит его на льдину. Затем ловит второго медвежонка. Когда будут пойманы два игрока, они берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Настигнув кого-нибудь, они быстро соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками. После этого они кричат: «Медведь, на помощь!» Медведь

подбегает и осаливает пойманного. Осаленный игрок идет на льдину. Когда на льдине окажутся опять двое пойманных, они также берутся за руки и начинают ловить в море медвежат. Каждый раз, как только пара окружит кого-либо, надо кричать: «Медведь, на помощь!» Медведь подбегает и осаливает пойманного игрока. Игра продолжается до тех пор, пока будут переловлены все медвежата. Последний пойманный игрок считается самым ловким и становится в следующий раз белым медведем.

УГАДАЙ, ЧЕЙ ГОЛОСОК

Дети становятся в круг. Один из них, водящий, идет в середину круга и закрывает глаза. Руководитель указывает на того, кто будет из детей говорить «скок, скок, скок».

Указанный поднимает руку, чтобы все знали его, кроме водящего. Все играющие идут по кругу вправо и поют (или говорят):

Мы составили все круг,
Повернемтесь разом вдруг.

С последними словами все поворачиваются вокруг себя:

А как скажем —
Скок, скок, скок.

Слова «скок, скок, скок» поет или говорит тот, кому заранее предложил руководитель.

Песню заканчивают все словами:

Угадай, чей голосок.

Стоящий в центре с закрытыми глазами должен отгадать, кто пел слова «скок, скок, скок», или же указать направление, в котором ему послышался голос. Узнанный

идет в середину, а водящий — на его место. Если водящий не угадает, то продолжает стоять в середине круга.

ГРОЗА

По кругу раскладываются обручи (домики) по количеству детей. Выйдя из «домика», дети бегают, прыгают по всей площадке в разных направлениях, приговаривая в такт движениям слова:

Поднял гром тарарам,
Прокатился по полям.
Теплым дождичком звеня,
Докатился до меня.
Дождь, дождь, надо нам
Разбежаться по домам!

Пока играющие бегают, приговаривая текст, ведущий убирает один-два обруча. Со словами «по домам!» дети занимают любой свободный обруч. Оставшиеся без домика выбывают из игры. Побеждает тот, кто занимает последний, оставшийся единственным обруч.

БЫСТРО ПО МЕСТАМ

Дети делятся на две команды. По сигналу руководителя «На прогулку!» все дети разбегаются в разные стороны. По второму сигналу «Быстро по местам!» все должны построиться в исходное положение, положив руки на плечи впереди стоящим. Чья команда быстрее займет свое место, та и победитель.

Исходные положения могут быть самые разнообразные: можно играющих построить в две шеренги и предложить

скрестить руки с соседями; можно построить их в колонну по два и предложить сесть или встать на колени; можно построить детей в два круга, руки положить на плечи соседей и т. п.

ЖАБКА

Выбирается «жабка». Остальные рисуют круг и становятся за черту. «Жабка» выходит на середину круга, играющие с ней переговариваются:

- Зачем тебе, жабка, четыре лапки?
- Чтобы скакать по траве, вытянув лапки.
- Покажи, жабка, как ты прыгаешь-скачешь.
- А я этак и вот так!

«Жабка» показывает, как она прыгает, а дети, стоящие на линии круга, поют ей:

Бода, бода, балабода,
Живет жабка у болота.
Выпучив глаза, сидит,
Громко-громко говорит:
— Ква-ква-ква-квак,
А я прыгаю вот так!

«Жабка» прыгает, пытается осалить кого-нибудь из играющих. Играющие увертываются, бегают по линии круга. Кого «жабка» коснется, тот становится «жабкой».

КТО ЖИВЕТ В ИЗБУШКЕ?

В лесу стоит избушка. В ней живут разные звери. Нужно отгадать, кто именно находится в избушке.

Дети делятся на две подгруппы: одни изображают животных, живущих в избушке, другие отгадывают. Дети

выходят по одному из домика, изображая зайца, лису, медведя, белочку и др. Посредством движения они передают повадки, настроение, состояние животных.

В а р и а н т ы. Дети изображают только домашних или только диких животных.

ЧЕТЫРЕ СТИХИИ

Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними: если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз; если скажет слово «вода», то вытянуть руки вперед; на слово «воздух» — поднять руки вверх; на слово «огонь» — произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибется — считается проигравшим.

ЗАПЯТНОЙ ПОСЛЕДНЕГО

Две команды по 5—7 человек становятся друг за другом и берутся за пояс. Одна колонна стоит напротив другой. По сигналу первый игрок каждой колонны стремится запятнать замыкающего игрока другой команды. Касание засчитывается, если игроки его команды не расцепили руки. Для этого они должны быть очень подвижными и внимательно следить за передвижением команды-гусеницы, которая пытается нанести ответный укол. За каждое правильное касание команде начисляется очко. Игра продолжается 3—4 минуты, после чего определяется победитель — команда, набравшая больше очков.

НАБРОСЬ ЛАССО НА КОНЯ

В американских фильмах лихие ковбои набрасывают лассо на мустангов. Такую же меткость надо проявить

игрокам. Из длинной веревки делают лассо или аркан, на расстоянии ставят большую игрушечную лошадку или из фанеры вырезают голову коня, прибивают к ней палку и втыкают в землю. Каждый игрок по очереди стремится набросить лассо на коня. Те, кому броски не удаются, выбывают из игры. Ловким ковбоем становится тот, кому лучше других удалось выполнить условие игры.

ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ

Все играющие вместе с руководителем становятся в круг. Если очень много играющих, руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее. Если детей немного, то можно их построить в шеренгу, а руководителю стать на расстоянии 5—6 шагов перед ними. Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением запрещенного, заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «руки на пояс». Руководитель начинает делать разные движения, проговаривая их, и все играющие повторяют за ним. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Кто из участников игры ошибется и выполнит его, тот делает шаг вперед или шрафуется, а затем продолжает играть. Штраф может быть следующий: проскакать на одной ноге по кругу, сказать скороговорку, отгадать загадку, сделать кувырок вперед и т. п. Игра проводится 4—6 минут, после чего отмечают как играющие, не сделавшие ни одной ошибки, так и самые невнимательные.

ПТИЦЫ И КЛЕТКА

Для игры желательно подобрать две музыкальные мелодии: галоп или марш (для прыжков) и польку (для под-

скоков-перебежек). Половина играющих, взявшись за руки, образует круг — клетку. Другая половина играющих — птицы — располагается свободно по внешнему кругу. Под музыку (галоп или марш) внутренний круг — клетка — двигается шагом или припрыгивая вправо, а игроки внешнего круга — влево, вытянув руки в стороны, подражая полету птиц. По сигналу руководителя «клетка» останавливается, и играющие поднимают соединенные руки вверх. Музыкальное сопровождение меняется, исполняется вторая мелодия (полька). Птицы начинают пробегать под руками внутри клетки и выбегать из нее. Руководитель неожиданно дает второй сигнал — музыка прекращается, и клетка закрывается: игроки внутреннего круга приседают и опускают руки вниз. Птицы, оказавшиеся внутри клетки, считаются пойманными. Они становятся с игроками внутреннего круга и берутся с ними за руки. Таким образом «клетка» расширяется. Игра возобновляется и продолжается, пока не переловят всех птиц. Затем играющие меняются ролями.

УСПЕЙ ЗАНЯТЬ МЕСТО

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Он громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить. Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

(для детей 3–4 лет)

ЛОШАДКИ

Дети выбирают пару по своему желанию: один — лошадка, другой — кучер. Кучер запрягает лошадку, надевает вожжи и едет по прямому направлению от одной стороны площадки до другой и обратно или по краям площадки. Затем по указанию воспитателя дети меняются ролями, и игра повторяется.

НЕ БОИМСЯ МЫ КОТА!

Выбирается водящий — он будет «котом». Остальные участники игры — «мыши». «Кот» садится на корточки «спит». «Мыши» окружают его и поют песенку:

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

По сигналу ведущего: «Проснулся кот!» — «мыши» убегают в домик, а «кот» пытается их догнать. Те, кого «кот» запятнает (коснется рукой), становятся его добычей. По следующему сигналу ведущего: «Заснул кот» — играющие вновь подходят к «спящему коту» и поют ту же

песенку. После трех выходов «кота» на охоту его сменяет новый кот.

БЕГИТЕ К ФЛАЖКУ

Воспитатель раздает детям флажки двух цветов: красного и синего. Держа в одной руке красный, в другой — синий флажок, воспитатель разводит руки в стороны; дети свободно группируются напротив флажка соответствующего цвета. Затем он предлагает детям погулять, побегать по площадке. Пока дети гуляют, воспитатель переходит на другую сторону и говорит: «Раз, два, три — скорей сюда беги!» — при этом он протягивает руки с флажками в стороны. Дети бегут к нему и собираются возле флажка соответствующего цвета. Когда все дети соберутся, воспитатель предлагает поднять флажки вверх и помахать ими. Игра повторяется 3—4 раза. Нельзя разбежаться по площадке раньше сигнала воспитателя. Он перекладывает флажки из одной руки в другую, чтобы дети собирались то справа, то слева от него.

Можно ввести в игру добавочные сигналы и задания. Например, по сигналу «Стой!» все играющие должны остановиться и закрыть глаза, или покружиться на месте, или поплясать, а воспитатель в это время незаметно уходит в другое место. По сигналу дети снова бегут к воспитателю. Вместо флажков детям можно дать в руку платочек или кубик соответствующего цвета или повязать на руку цветную ленточку.

КОННИКИ

Пять—шесть детей становятся у одного края площадки, воспитатель дает каждому палку длиной 50—60 см.

Дети садятся на палки верхом и скачут в противоположную сторону площадки, изображая конников. Бежать надо быстро, не наталкиваясь друг на друга.

НАЙДИ СВОЙ ЦВЕТ

Воспитатель раздает детям флажки 3—4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети с флажками одного цвета собираются в разных углах комнаты, обозначенных воспитателем заранее флагом определенного цвета. По сигналу воспитателя «Идите гулять» дети расходятся по площадке (комнате) в разные стороны. Когда воспитатель скажет: «Найди свой цвет», — дети собираются возле флага соответствующего цвета. Воспитатель отмечает, какая группа раньше собралась. Затем игра повторяется (5—6 раз). После нескольких повторений, когда дети хорошо усвоят игру, воспитатель может предложить во время прогулки остановиться, закрыть глаза, а сам тем временем переставляет флаги, стоящие в углах комнаты.

ДОГОНИ ОБРУЧ

Пока дети не научатся самостоятельно прокатывать обруч, воспитатель катит обруч сам и предлагает кому-либо догнать его. Бежать нужно быстро и при этом проявить ловкость, суметь подхватить обруч, пока он катится.

ПЕРЕДАЧА ШАРОВ

Дети сидят на стульях по кругу (или на траве). Воспитатель дает двоим, рядом сидящим, по шару и предлагает передавать их (один вправо, другой — влево).

Когда шары встретятся, дети ударяют их друг о друга, говоря: «Стукнулись». Затем встают и бегут по кругу в противоположные стороны, остальные играющие приговаривают: «Побежали, побежали...» Вернувшись на свои места, дети говорят: «Встретились» — и отдают шары воспитателю. Он передает их другим участникам. Игра повторяется.

ПРИНЕСИ ПРЕДМЕТ

Дети находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне раскладываются предметы (погремушки, флажки, игрушки). Воспитатель предлагает кому-либо добежать до игрушки, взять одну и принести ему. Педагог хвалит ребенка, рассматривает игрушку и просит отнести ее обратно. Затем то же задание выполняет другой ребенок.

Игру можно усложнить, предложив добежать до предметов по дорожке (длина 3—4 м). Такая дорожка обозначается двумя параллельными линиями, начерченными на земле на расстоянии 25—30 см одна от другой. Затем играют одновременно несколько детей. В этом случае они приучаются бежать в одном направлении, не мешая друг другу.

БЕГ С ВЕРТУШКОЙ

Вертушку делают так. Квадрат плотной бумаги (сторона квадрата 10 см) надрезают с углом по диагонали, сохраняя середину. Затем, загнув уголки к центру, прибавляют их к палочке не очень плотно. Вертушка готова. Чем быстрее бежишь, тем сильнее она вертится.

ПОЙМАЙ БАБОЧКУ

На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок и к нему прикрепляют вырезанную из бумаги бабочку. Воспитатель держит прут так, чтобы бабочка «летала» над головой детей. Они подпрыгивают, стараясь ее поймать.

ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК

На площадке чертят две линии на расстоянии 1,5–2 м одна от другой — это ручеек. Играющие (6–8 детей) стоят у черты — на берегу ручейка, они должны перейти его по камешкам (начерченным кружкам), не намочив ноги. Расстояние между кружками должно быть таким, чтобы дети могли легко перепрыгнуть с одного на другой (примерно 25–30 см). Одновременно переходят ручеек несколько детей, остальные вместе с воспитателем наблюдают за ними. Тот, кто оступился — намочил ноги, идет сушить их на солнышке — садится на скамейку. При повторении игры они вновь включаются в игру. Воспитатель поощряет детей, помогает некоторым перейти на другой берег.

КУРЫ В ОГОРОДЕ

Дети-куры располагаются за бревном. По другую сторону бревна на площадке нарисован большой прямоугольник — это огород. Воспитатель-сторож ходит по огороду, смотрит, нет ли где кур, затем уходит и садится на скамейку. Куры тут же взлетают на забор (бревно), затем спрыгивают с него в огород и начинают бегать, клевать посаженные овощи. Сторож замечает кур, прогоняет их

из огорода, хлопая в ладоши и приговаривая: «Кыш, кыш!» После нескольких повторений игры сторожем может быть ребенок.

СОЛНЫШКО И ДОЖДИК

Дети присаживаются на корточки за стульями, расположенными на некотором расстоянии от стен зала, и смотрят в окошко (в отверстие спинки стула). Воспитатель говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Дети бегают по площадке. На сигнал «Дождик! Скорее домой!» все бегут на свои места и присаживаются сзади стульев.

КРОЛИКИ

На одной стороне площадки мелом нарисованы кружочки (5—6) — это клетки для кроликов. Перед ними ставятся стульчики. На противоположной стороне — дом сторожа (стул, на котором сидит воспитатель). Между домом и клетками кроликов находится лужок, на котором кролики гуляют. Воспитатель делит всех играющих на группы по 3—4 ребенка. Каждая группа становится в один из начерченных на полу кружочков. Дети присаживаются по указанию воспитателя на корточки (кролики сидят в клетках). Воспитатель подходит поочередно к клеткам и выпускает кроликов на лужок. Кролики один за другим проползают под стулом, а затем бегают и прыгают на лужайке. Через некоторое время воспитатель говорит: «Бегите в клетки». Кролики спешат домой. Каждый возвращается в свою клетку, проползая снова под стулом. Кролики сидят в клетках до тех пор, пока сторож снова не выпустит их гулять. Игра повторяется 4—5 раз.

Вместо стульев для подползания можно использовать дуги, положенную на стойки планку или натянутый шнур.

КЕГЛИ

В игре используются пластмассовые кегли. Их устанавливают на расстоянии 10—15 см друг от друга. Дети прокатывают по одному шару с расстояния 1—1,5 м. Воспитатель поощряет тех, кто попадет в кегли, помогает другим выполнить задание, не фиксируя внимания на проигрыше.

ЛОХМАТЫЙ ПЕС

Один из детей изображает пса. Он ложится на пол, положив голову на вытянутые вперед руки. Остальные дети гурьбой тихонько подходят к нему и читают стишок:

Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой уткнувши нос.
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим.
И посмотрим, что-то будет.

Дети начинают будить пса, наклоняются к нему, проносят его кличку, хлопают в ладоши, машут. Пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются. Пес гонится за ними, старается схватить кого-нибудь. Когда все дети разбегутся и спрячутся, пес опять ложится на землю и игра возобновляется. Игра повторяется 3—4 раза.

ДОКАТИ МЯЧ

Детям дают разноцветные мячи или шары небольшого размера (диаметр 6—8 см) и предлагают катить их до флажка (линии), находящегося от детей на расстоянии 1,5—2 м. Воспитатель отмечает тех, кто хорошо справился с заданием, предлагает прокатить еще раз. Когда дети прокатят мячи 2—3 раза, они собирают их в корзину.

ПТИЧКА И ПТЕНЧИКИ

Дети делятся на группы по 5—6 человек. Каждая группа имеет свой домик — гнездышко (начерченный мелом круг, положенный на пол большой обруч или связанную за концы веревку и т. п.). Дети сидят на корточках, изображают птенчиков в гнездышках, воспитатель — птичку. По словам «Полетели-полетаем» птенчики вылетают из гнездышка и стараются улететь за кормом подальше. По словам воспитателя «Полетели домой» птенчики возвращаются в свои гнездышки. Игра повторяется 3—4 раза. Воспитатель следит, чтобы дети-птенчики действовали по сигналу, напоминает, что нельзя залетать в чужое гнездышко, улетать надо подальше от дома, там больше корма для птичек.

ПОЕЗД

Дети строятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый — паровоз, остальные — вагоны. Воспитатель дает гудок, и поезд начинает двигаться вперед, вначале медленно, потом быстрее, быстрее, и, наконец, дети переходят на бег. «Поезд подъезжает к станции», — говорит воспитатель. Дети замедляют постепенно шаг, и поезд останавливается. Дети выходят погулять: они расходятся

по полянке, собирают цветы, ягоды, грибы, шишки. Услышав гудок, они снова собираются в колонну, и движение поезда возобновляется. Игра повторяется 4—5 раз. Вначале дети строятся в колонну в любом порядке, а к концу года привыкают запоминать свое место в колонне — находить свой вагон. Можно изменить сюжет игры, например, поезд может остановиться у речки, тогда дети изображают катание на лодках, ловлю рыбы и т. п.

ПРОКАТИ ОБРУЧ

Трое-четверо детей становятся лицом к воспитателю на расстоянии 1,5—2 м. Воспитатель катит обруч поочередно к каждому ребенку, тот ловит его и катит обратно к воспитателю. Когда дети научатся хорошо катить и ловить обруч, они могут играть друг с другом.

БЕРЕГИ ПРЕДМЕТ

Играющие образуют круг. Они стоят, несколько расставив ноги и держа руки за спиной. У ног каждого лежит кубик (или другой предмет). Водящий (ребенок) находится в середине круга. Он старается взять кубик. Играющий, к которому направляется водящий, приседает, закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Как только водящий отходит, ребенок встает. Тот, кто не успел защитить свой кубик (водящий дотронулся до кубика), выходит из круга. Он временно не участвует в игре.

ТРАМВАЙ

Дети стоят в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы кото-

рого связаны, т. е. одни дети держатся за шнур правой рукой, другие — левой. Это трамвай. Воспитатель стоит в одном из углов комнаты, держа в руках три цветных флага: желтый, красный, зеленый. Он объясняет, что на зеленый сигнал надо двигаться, на красный и желтый — останавливаться. Воспитатель поднимает зеленый флаг — трамвай едет, дети бегут вокруг комнаты (площадки). Добежав до воспитателя (светофора), дети смотрят, не сменился ли цвет. Если по-прежнему зеленый цвет, то движение трамвая продолжается, если поднят красный или желтый флаг, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый флаг, чтобы снова можно было двигаться.

Во время игры детей знакомят с правилами уличного движения. Если в игре участвует небольшое количество детей, можно поставить их не парами, а в одну колонну. Сюжет игры можно развернуть: на пути устраивают остановку, на которой сидят пассажиры и ждут прихода трамвая; подъезжая к остановке, трамвай замедляет ход и останавливается. Одни пассажиры выходят, другие входят. Для того чтобы войти в трамвай и выйти из него, дети приподнимают шнур. На конце шнура привязан колокольчик. Ребенок, стоящий последним (кондуктор), дает звонок, трамвай трогается.

ПОЙМАЙ МЯЧ

Напротив ребенка на расстоянии 1,5–2 м от него становится взрослый. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его. В это время взрослый произносит слова: «Лови, бросай, упасть не давай!» Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно, чтобы малыш успел поймать мяч и бросить его не спеша. По

мере овладения навыками ловли и бросания расстояние между ребенком и взрослым можно увеличивать.

Если играют двое детей, взрослый следит, чтобы они хорошо бросали мяч и при ловле не прижимали его к груди.

АТТРАКЦИОНЫ

- ◆ Чертится круг диаметром 3 шага. В круг кладется веревка по длине так, чтобы концы ее касались противоположных сторон круга. Двое играющих становятся друг против друга вне круга. По команде они начинают ходьбу по кругу, не переступая черту. По свистку (хлопку) каждый из играющих стремится схватить веревку за конец и перетащить к себе. Тот, кто сделает это быстрее, выигрывает.
- ◆ Играющие становятся друг перед другом. Справа лежат гимнастические обручи. По команде играющие прыгают вовнутрь обруча, поднимают его над головой и кладут справа. Кто быстрее повторит упражнение 5 раз, тот победитель.
- ◆ Проводится на земле черта. По обе ее стороны становятся двое играющих. Хлопая ладонями в ладони друг другу, играющие стараются вывести друг друга из состояния равновесия.
- ◆ Двое играющих ставят себе на голову по небольшому кубику. Отмеривается расстояние 10 м. Кто быстрее пройдет это расстояние и не уронит кубика, тот и победитель.
- ◆ У каждого играющего на голове кепка, а на ней небольшой поднос с бортиками. На подносе — несколько мелких игрушек. Нужно пробежать от

одной стены комнаты до другой, не уронив ни одной игрушки.

- ♦ Ребята стоят парами напротив друг друга, им выдается равное количество прищепок. За несколько секунд нужно как можно больше прищепок прикрепить к одежде партнера; потом с завязанными глазами снять все эти прищепки. За каждую неснятую прищепку — штраф.
- ♦ В комнате у стены устанавливаются машинки разных марок. К ним прикреплены длинные бечевки, на концах которых привязаны круглые палочки или карандаши. По команде ведущего ребята, наматывая бечевку на палочку, стараются быстрее привести свою машину к финишу.
- ♦ На земле чертят круг диаметром 1 — 1,5 м. В стороне, в шести-восьми шагах от круга, втыкают кол. На него надевают надутый воздушный шар. Игрок встает в круг лицом к шару, в руки ему дают палку длиной до 1 м, глаза завязывают. Надо повернуться вокруг 2—3 раза, сделать несколько шагов к шару и ударить по нему.
- ♦ Участник стоит, соединив носки и пятки вместе, руки за спиной (кисть одной руки захватывает запястье другой). Приседая, он должен, не сходя с места и не касаясь руками пола, поднять городок (шайбу, кубик, шишку или другой предмет), находящийся у ноги.
- ♦ Игрок берет гимнастическую палку так, чтобы ладони были на расстоянии 0,5 м. Сначала надо перешагнуть через палку одной ногой, затем — другой. Движение выполняется вперед и назад.
- ♦ Играющий держит в одной руке ракетку, на которой лежит мяч для настольного тенниса, а в дру-

гой — гимнастический обруч. Задача играющего — надеть на себя обруч сверху вниз, а затем снять, не уронив мяч.

- ♦ Небольшой мешочек набивают песком и завязывают или зашивают. Вес мешочка (размером с небольшую ладонь) — 150—200 г. Задача играющего — пройти с мешочком на голове 5 шагов, присесть, выпрямиться, повернуть кругом и вернуться обратно.
- ♦ В 6 шагах от прочерченной на земле линии ставят табуретку или стул с гладкой поверхностью. В руках у играющего четыре небольших мешочка, набитых песком (120—150 г). Задача игрока — бросить мешочки на табурет так, чтобы они не соскользнули с поверхности.
- ♦ Табуретку кладут ножками кверху так, чтобы игроки могли набрасывать на ножки резиновые или пластмассовые (фанерные) кольца с расстояния 5—6 шагов. В другом варианте на таком же расстоянии от метателя ставят корзину или ведро. В руках у игрока теннисные мячи (4—5 шт.). Он старается так бросить мяч, чтобы после удара о землю он оказался в корзине. Кто наберет больше очков, тот и победитель.
- ♦ В начерченный на земле круг ставят мяч, в 6 шагах от него за чертой становится игрок. Ему завязывают глаза или надевают на голову бумажный колпак, имеющий форму ведра без дна. Игрок поворачивается кругом на 360°, стараясь снова оказаться лицом к мячу, подходит к мячу и ударяет по нему ногой. Редко кому удастся выполнить упражнение с первого раза.
- ♦ Пять городков или кеглей расставляют по прямой в 80 см одну от другой. В двух шагах от крайнего

городка (за чертой) становится игрок, которому завязывают глаза. Он должен пройти в другой конец площадки, поочередно огибая каждое препятствие.

- ♦ У обоих игроков в руках гимнастический обруч. Наиболее простой вариант соревнования — вращение обруча, поставленного на землю. По сигналу участники начинают вращать обруч движением пальцев одной руки. Чей обруч дольше прокрутится, не упав на землю? Во втором поединке участники держат обруч двумя руками на уровне пояса, продев его через голову. По сигналу они начинают вращать обруч, работая животом и бедрами. Кто дольше сделает это полезное упражнение?
- ♦ Каждый из двух соревнующихся берет в руки ракетку от настольного тенниса и кладет на нее кубик или шайбу. Оба отводят руку с ракеткой в сторону и, свободно передвигаясь по площадке, стараются взять кубик с ракетки противника, не уронив при этом свой. Поединок состоит из 3—5 попыток. Побеждает тот, кто большее число раз выиграет поединок.
- ♦ Для игры можно использовать бруски из дерева. Каждый игрок встает на два бруска, еще два держит в руках. По сигналу он наклоняется, кладет бруски перед собой и, ступая на них, берет старые бруски и снова кладет их перед собой, продолжая движение. Цель игры — пройти как можно быстрее 10 м, не сойдя на землю. Аналогично соревнование с использованием двух стульчиков. Игрок стоит на одном из них, а другой переставляет вперед, затем перебирается на него и т. д.
- ♦ Каждому игроку дают в руки корзинку или детское ведро, затем ему завязывают глаза. После этого на

площадку в шахматном порядке кладут шайбы, теннисные мячи, кубики и пр. (10—15 шт.). Это «грибы», которые по сигналу начинают искать соревнующиеся игроки.

- ♦ Соревнуются две пары детей. Каждой паре дают рулон туалетной бумаги, которой один игрок должен обмотать другого. Побеждает та пара, которая первая использует весь рулон.

Продолжением может быть другое задание: кто быстрее освободится от пут, при этом бумагу можно разрывать.

- ♦ В центре зала лежит обруч, в котором находится колокольчик (флажок, бубен). Два игрока по сигналу бегут в противоположные стороны по кругу, преодолевая полосу препятствий. Тот, кто первый прибежал к месту, подняв колокольчик, звонит.

Комплекс аэробики «Буратино»

Исполняется под музыку из кинофильма Буратино.

1-й куплет:

1. Бег на месте, руки согнутые в локтях, с широко расставленными пальцами (*в процессе всего танца, пальцы широко расставлены!*), работают перед собой вперед-вверх (фото 1).



Фото 1

2. И. п. — стойка ноги шире плеч, носки смотрят вперед; руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, пальцы широко расставлены. Полуприсед, правая рука вверх, вернуться в И. п., повтор с левой руки (2 по 2 раза) (фото 2).



Фото 2

3. И. п. — то же. Полуприсед, выпрямить правую руку в сторону, вернуться в и. п., повтор с левой руки (2 по 2 раза) (фото 3).

4. И. п. — то же.

Полуприсед на левой ноге, правую поднять коленом в сторону и наклониться к ней правым локтем. Вернуться в и. п., повтор в левую сторону (2 по 2 раза) (фото 4).

Припев:

И. п. — стойка ноги шире плеч слегка полусогнуты, руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, смотрят вперед, пальцы широко расставлены.

«БУ» — подпрыгнуть, одновременно поднимая руки вверх — в стороны. Приземление на полупальцы (фото 5).



Фото 3



Фото 4

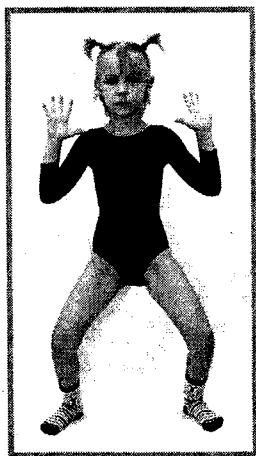


Фото 5

Проигрыш — руки остаются вверх, выполняется покачивание бедрами с небольшим наклоном туловища в стороны: наклон навстречу бедру (фото 6).



Фото 6

«РА»-«ТИ»-«НО» — см. «БУ» (фото 5).

«БУ-РА-ТИ-НО» — И. п. — стойка ноги шире плеч слегка полусогнуты, руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, смотрят вперед. Правая нога разворачивается в сторону на пятку, колено выпрямить; одновременно наклон туловища к правой ноге, правую руку выпрямить. Опорная нога полусогнута. Выполнить то же в левую сторону (фото 7).



Фото 7

2-й куплет:

Прогрыш — бег на месте, руки согнутые в локтях, с широко расставленными пальцами, работают перед собой вперед — вверх (фото 1).

1. Поднять правое колено навстречу левому локтю, опорная нога полусогнута. Повторить с другой ноги (2 по 3 раза) (фото 8).

2. И. п. — стойка ноги шире плеч и слегка полусогнуты, руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, смотрят вперед, пальцы широко расставлены. Наклоны туловища вперед — влево, вперед — вправо (фото 9).

3. Наклоны туловища вперед — влево, вперед — вправо, ладони перед носом: большой палец правой руки на носу, а мизинец соединяется с большим пальцем левой руки; выполнять сгибание-разгибание пальцев (фото 10).



Фото 8



Фото 9



Фото 10



Фото 11

Припев: (см. выше) (фото 5—7).

3-й куплет:

1. И. п. — стойка ноги шире плеч, слегка полусогнуты, руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, смотрят вперед. Одновременно свести — развести локти и колени перед собой (фото 11).

2. И. п. то же. Правая нога вперед на пятку, наклон туловища к ноге, левая рука согнута перед собой, а правая — выпрямляется назад. Повтор с другой ноги (фото 12).



Фото 12

3. И. п. — о. с., руки в стороны. Полуприсед, руки сгибаются в локтях вниз, вернуться в и. п. (фото 13).



Фото 13

Припев: (см. выше) (фото 5–7).

Комплекс аэробики «Гномики»

1. «Гномики несут мешочки»: И. п. — ноги шире плеч, полусогнуты; туловище слегка наклонено вперед; руки сжаты в кулачки и прижимаются к правому плечу — «держат мешочки». Выполняется ходьба на месте вперевалочку, периодически руки переносят к левому плечу «перекинули мешочек», стопы разворачивают носками в стороны (фото 1).



Фото 1

2. «Смотрят по сторонам»: И. п. — ноги шире плеч, полусогнуты, руки на поясе. Наклон вперед — влево, правой рукой приставить козырек ко лбу, вернуться в и. п. и повторить в другую сторону (фото 2).



Фото 2



Фото 3

3. «Взяли мешочки и снова пошли»: повторять № 1, но стопы разворачивают навстречу друг другу (фото 3).

4. «Собирают шишки»: И. п. — ноги шире плеч, полу-согнуты, руки на плечах. Наклониться вниз, правой рукой к левой ноге, выпрямиться, «закинуть шишку за спину в мешок» — рука через плечо за спину (фото 4).



Фото 4

5. «Пришла Белоснежка и здоровается»: реверансы влево, вправо (фото 5).

6. «Гномики радуются»: мягкие подпрыгивания вверх, одновременно поднимая руки вверх (фото 6).

7. «Белоснежка стирает»: покачивание бедрами, колени поочередно сгибаются, и перед собой руками «трет по доске», поочередно сгибая — разгибая то правую, то левую руки (фото 7).



Фото 5



Фото 6



Фото 7



Фото 8

8. «Белоснежка танцует»: подпрыгнуть на одной ноге, другая в сторону, одновременно руки поднимаются в стороны. Повторить с другой ноги (фото 8).

9. «Гномики танцуют»: руки за спину, наклон к правой ноге, выставленной вперед на пятку. Повтор к левой ноге (фото 9).



Фото 9

10. «Поклон»: Руки за спиной. Шаг в сторону, приставить ногу, присесть, наклонить голову. Повторить в другую сторону (фото 10).



Фото 10

Комплекс гимнастики «Природная игра»¹

Данный комплекс интересен тем, что упражнения в нем подобраны с учетом особенностей детских движений. Дети движутся мягко, плавно, округло и сразу всем телом, им присуща природная красота движений, которая у взрослых теряется. Эта гимнастика служит сохранению и развитию изначально заложенной простоты и гармоничности детских движений. Она дает хорошую физическую нагрузку, комплексно развивая все мышцы и системы организма. Гимнастика занимает 15–20 минут, удобна в использовании: после разучивания упражнений взрослому достаточно просто читать текст, а дети все выполняют сами. Главное — она очень нравится всем детям, причем разных возрастов. Ее можно разучивать с детьми даже начиная с 2,5 лет, ну а дети более старшего возраста от нее просто в восторге! На физкультурных занятиях «Природную игру» можно применять в виде разминки, в виде подвижной игры, а в младшем возрасте даже как физкультурный досуг.

♦ В небе солнышко плывет — *поднять ручки вверх, сделать ими широкое круговое движение. Идти по кругу (фото 1).*

♦ Сильный ветер травку мнет — *поставить одну ножку вперед, ручки поднять вверх. Наклоняться вперед. Сгибая ножку в колене, опускать ручки (фото 2).*

♦ В ручейке журчит водичка — *ножки поставить врозь, ручки согнуть в локтях. Двигать вперед-назад ручками с поворотом таза (фото 3).*

¹ Козина Ж., Козин В. Рождение ребенка. Харьков, 1998.



Φoto 1



Φoto 2



Фото 3

♦ Машет хвостиком лисичка — стоя на четвереньках, вращать тазом во всех направлениях (фото 4).



Фото 4

♦ По листу ползет улитка — *встать одной ножкой на колено. Шагать другой ножкой, подтягивая согнутую в колене (фото 5).*



Фото 5

♦ Лезет ящерица прытко — *встать на четвереньки и быстро передвигаться (фото 6).*



Фото 6

♦ Слон кивает головой — *встать на четвереньки, медленно и важно кивать головой в разные стороны (фото 7).*



Фото 7

♦ Ловит белка хвостик свой — *присесть. Ручками опереться о пол. Прыжками перемещать ножки влево — вправо (фото 8).*



Фото 8

♦ Корешки медведь копает — *Присесть. Делать загребающие движения ручками по полу (фото 9).*



Фото 9

♦ Квочка листья разгребает — стоя, делать разгребальные движения ножками (фото 10).



Фото 10

♦ Рыбку ловит дикий кот: лапкой цап — и сразу в рот — резко присесть, сделать хватательные движения ручкой, изображая поедание пищи (фото 11).



Фото 11

♦ В речке уточка плавает — лечь на животик, согнуть ножки в коленях, взяться ручками за ножки у голеностопных суставов. Прогнуться и покачаться вперед-назад (фото 12).



Фото 12

♦ А в траве змея ползет. а) Лечь на животик, ручки поставить ладонками на уровне плеч. Разогнуть ручки, прогнуться, посмотреть направо, налево; б) то же, но ручки соединены за спиной (фото 13).

♦ Быстро прыгает лягушка — присесть, прыгнуть вперед, разогнув ножки в коленях, и приземлиться. Снова присесть и т. д. (фото 14).



Фото 13



Фото 14

♦ Навострил зайчишка ушки — присесть. Имитировать ладошками ушки на голове (фото 15).



Фото 15

♦ Тихо бабочка сидит — сесть. Стопы соединить у промежности, развести колени, стараясь коснуться ими пола (фото 16).



Фото 16

♦ Под водою рыбка спит. а) Сесть на колени, затем медленно лечь на спинку; б) сесть на бедра, согнув ножки в коленях, стопы у ягодиц. Медленно лечь на спинку (фото 17).



Фото 17

♦ Воробышка прыгает, весело чирикает — присев, прыгать, имитируя ручками махание крылышек воробья (фото 18).



Фото 18

♦ А ворона ходит, что-нибудь находит — встать, ручки за спинку. Шагать вперед прямыми ножками с наклонами на каждый шаг (фото 19).

♦ В синем-синем море плавает дельфин — идти, делая волнообразные движения ручками и туловищем (фото 20).

♦ А по снегу ходит маленький пингвин — идти маленькими шагами, поставив стопы врозь и не сгибая ножек в коленях. Ручки держать прямыми вдоль туловища, кисти отвести в стороны (фото 21).



Фото 19



Фото 20



Фото 21

♦ Прыгает и скачет зайка молодой — присесть, опереться ручками впереди об пол. Прыжком подтянуть ножки к ручкам (фото 22).



Фото 22



Фото 22 (окончание)

♦ Чешется собачка заднею ногой — сесть, взять ручкой стопу и почесать ею голову (фото 23).



Фото 23

♦ Серенькая мышка в норочке сидит — сесть на колени, затем лечь животиком на бедра, головой на пол, ручки вдоль туловища (фото 24).

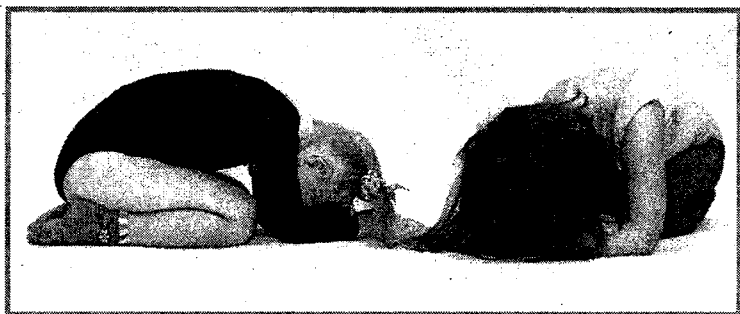


Фото 24

♦ А медведь в берлоге до весны храпит — *лечь на бок. Имитировать храп (фото 25).*



Фото 25

♦ Кошечка проснулась, спинку выгибает — *встать на колени, упереться прямыми ручками в пол. Согнуть спинку, опустить голову, прогнуться, голову поднять (фото 26).*

♦ Маленький котёночек ушко умывает — *сесть на колени, делать массаж ушек (фото 27).*

♦ На дерево лезет хитрющий медведь — *стоя поднимать руки вверх и приседать, сгибая руки в локтях (фото 28).*

♦ Меду наелся и начал реветь — *имитировать поедание меда и рев медведя (фото 29).*

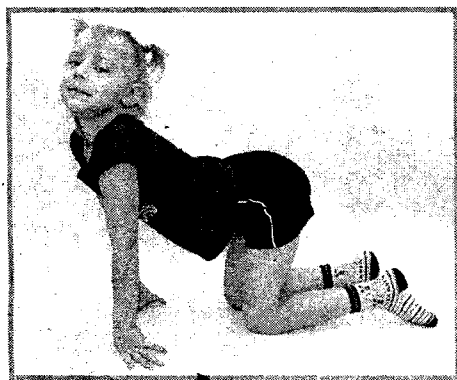
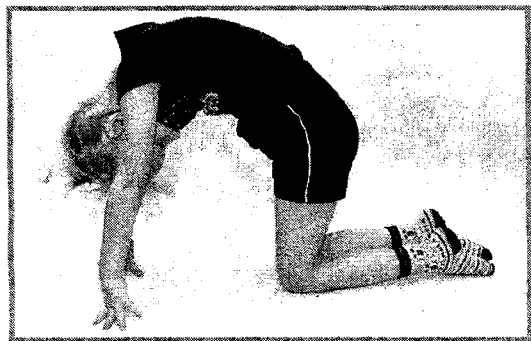


Фото 26



Фото 27



Фото 28



Фото 29

♦ Наша собачка любит играть: бегать и прыгать, кусаться, лизаться — *выполнять бег, прыжки, имитировать кусание и лизание (фото 30).*



Фото 30

♦ С неба огромный орел опустился — *встать. Ручки в стороны. Медленно присесть, опустив ручки вниз (фото 31).*



Фото 31

♦ Утром чудесный цветок распустился — в приседе соединить ладони перед собой. Медленно встать, поднимая ручки вверх и затем развести их в стороны (фото 32).



Фото 32

♦ Деревья красиво ветками машут — *взмахи ручками вверх — в стороны (фото 33).*



Фото 33



Фото 34

♦ Чукчи на севере весело пляшут — *взмахивать ручками, перепрыгивая с ножки на ножку (фото 34).*

♦ Беленький козленок рожками бодается — *выполнять резкие наклоны головы, имитируя бодание (фото 35).*



Фото 35

♦ Рыжий жеребенок ножками брыкается — *выполнять махи ногами, имитируя брыкание (фото 36).*

♦ Бурый медвежонок в травке кувыркается — *выполнять кувырки вперед-назад (фото 37).*

♦ Пушистый котенок в песочке копается — *при-сесть. Выполнять мелкие загребающие движения ручками (фото 38).*

♦ Спинку выгнул червячок — *лечь на спину, ножки согнуть в коленях, руки у плечей ладонями вниз, пальцами назад. Поднять таз, спину, плечи, голову, прогнуться. («Мостик», фото 39).*

♦ Надул щечки хомячок — *сесть на колени, ручки согнуть в локтях, кисти у груди пальцами вниз. Быстро надувать и сдувать щеки (фото 40).*



Фото 36

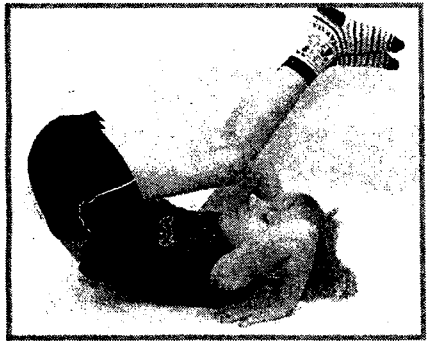


Фото 37



Фото 38



Фото 39



Фото 40

♦ Уж ползет среди камней — делать перекаты с ноги на ногу, соединив ладони у груди и поворачивая пальцы в стороны переката (фото 41).

♦ Ястреб молнии быстрее — из приседа выполнить прыжок вверх, сгибая одну ножку в колене и подтягивая ее



Фото 41

к животу. При этом ручки быстро поднять в стороны (фото 42).



Фото 42

♦ Еж свернулся — круглым стал — *сесть на колени, наклониться вперед, головой коснувшись пола (фото 43).*

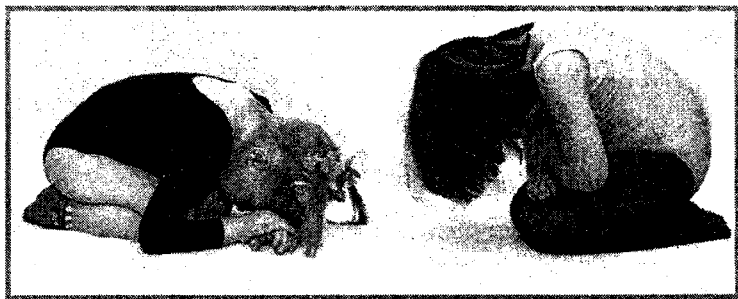


Фото 43

♦ Развернулся — побежал — *на четвереньках, в упоре на стопы и ладони, передвигаться по залу (фото 44).*



Фото 44

♦ Тихо облака плывут — *выполнять плавные движения слегка согнутыми руками вверх-вниз (фото 45).*



Фото 45

♦ Все здоровыми растут — выполнять массаж живота, поглаживая его по часовой стрелке (фото 46).



Фото 46

Спортивный танец с султанчиками для группы поддержки

Исполняют девочки 5 — 7 лет, 6—8 человек в группе. Подбирается современная ритмичная музыка. В начале проигрыша девочки выбегают на середину зала, становятся в три шеренги, в шахматном порядке и выполняют помахивания султанчиками, вытянутыми вверх руками.

Упражнение № 1

И. п. — стойка ноги врозь, руки с султанчиками согнуты перед собой.

1 — подняться на носки, руки вверх. Вернуться в И. п.

2 — подняться на носки, руки в стороны (количество повторений зависит от темпа и ритма музыки) (рис. 1).

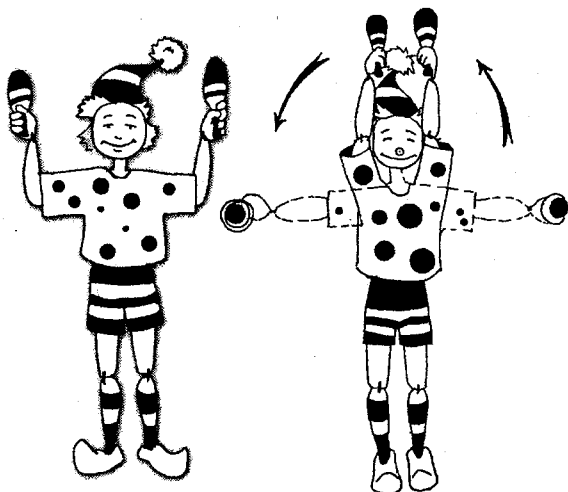


Рис. 1

Упражнение № 2

И. п. — стойка ноги врозь, руки вперед. Поочередно подниматься на левый и правый носки, покачивая бедрами, одновременно делать руками «ножницы» перед собой, султанчики смотрят вверх (рис. 2).

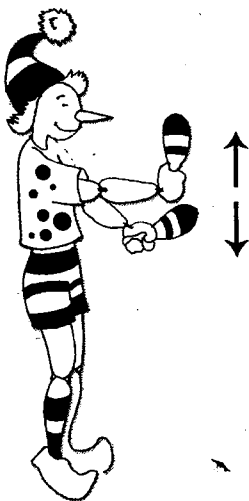


Рис. 2

Упражнение № 3

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны и согнуты в локтях, султанчики смотрят вверх. Поднять колено правой ноги и свести перед собой локти, на опорной ноге полуприсед. Вернуться в И. п. Повторить с левой ноги (рис. 3).

Упражнение № 4

И. п. — стойка ноги врозь, руки с султанчиками согнуты перед собой.

1 — Наклон вправо, правую руку выпрямить в сторону. Вернуться в И. п.



Рис. 3

2 — Наклон влево, левую руку выпрямить в сторону. Вернуться в И. п.

3 — Наклон вперед, правую руку выпрямить вперед. Вернуться в И. п.

4 — Наклон вперед, левую руку выпрямить вперед. Вернуться в И. п.

5 — Наклон вперед, обе руки вперед и сделать «ножницы» два раза (рис. 4).

Упражнение № 5

И. п. — руки согнуты перед собой, султанчики смотрят вверх. Покручивая тазом, постепенно опуститься в полный присед, затем таким же образом постепенно подняться. Повторить несколько раз (рис. 5).

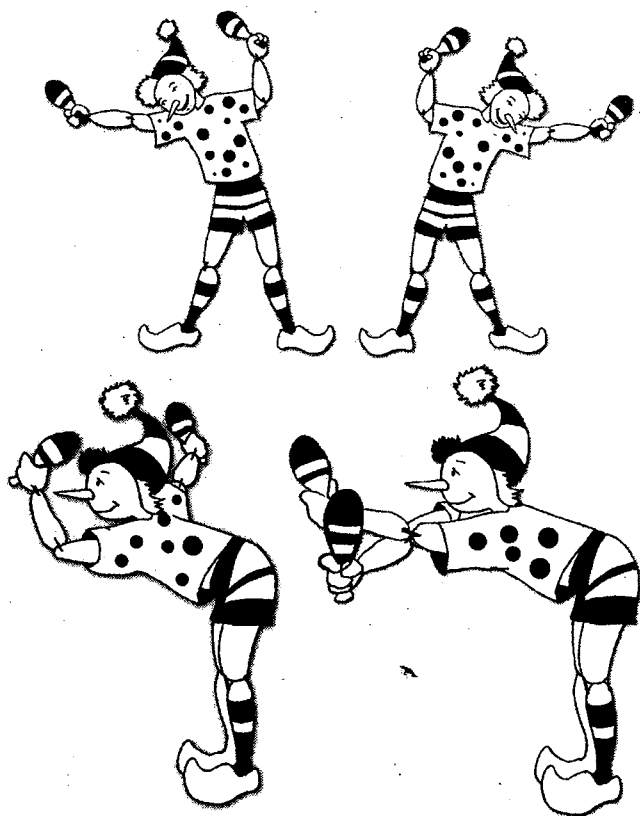


Рис. 4

Упражнение № 6

И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед собой.

1 — Выполнить 2 раза полуприсед на правой ноге, левую ногу отставить в сторону, одновременно делая рывок руками перед собой. Вернуться в И. п. Повторить также 2 раза в другую сторону.



Рис. 5

2 — Полуприсед на правой ноге, левую отставить назад по диагонали, одновременно делая рывок руками перед собой. Повторить с другой ноги (рис. 6).

Упражнение № 7

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, согнуты в локтях. Развернуть стопы вправо и опуститься на левое колено, левая рука вниз. Повторить в левую сторону (рис. 7).

Упражнение № 8

- Повторить упражнение № 5.

Упражнение № 9

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, султанчики смотрят вверх. Поднять правое колено вперед и поста-



Рис. 6

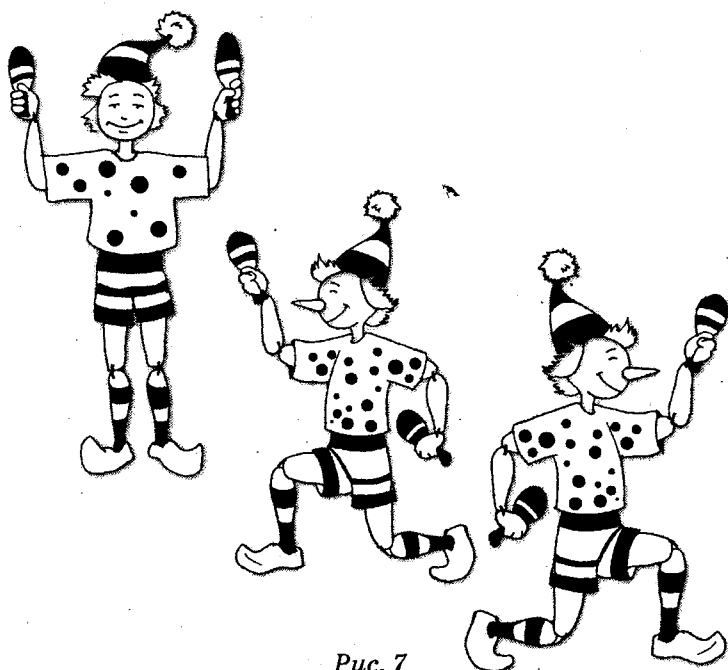


Рис. 7

вить на него оба султанчика, при этом опорная нога слегка согнута. Повторить с левой ноги (рис. 8).

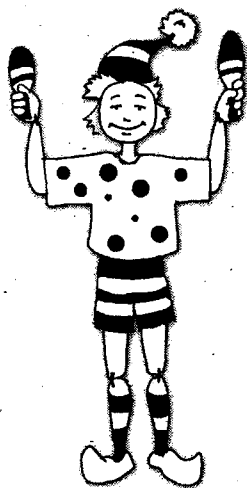


Рис. 8

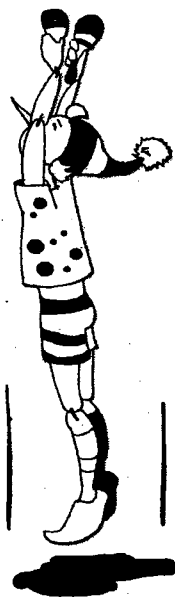


Рис. 9

Упражнение № 10

Выполняются мягкие подпрыгивания вверх, с одновременным поднятием рук вверх 2—3 раза (рис. 9).

Уход с площадки легким бегом, помахивая султанчиками.

ЛИТЕРАТУРА

Бекина С. И. Праздники в детском саду. М., 1990.

Брюнему Э., Харнес Э., Хофф Я., Леве К. Ю., Тейглан Н. Бегай, прыгай, метай. М., 1982.

Бурлакова Н. В страну Спортландию // Дошкольное воспитание. 1994. № 6.

Волина В. Праздник числа. Занимательная математика для детей. М., 1994.

Ермак Н. Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. Ростов н/Д, 2004.

Иванов Ю. И., Михайлова Э. И. Играйте на здоровье // Московская правда. 1991.

Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов СССР. М., 1998.

Козина Ж., Козин В. Рождение ребенка. Харьков, 1998.

Корчаловская Н. В., Посевина Г. Д. Праздник в детском саду. Ростов н/Д, 2000.

Михайлова М. А. Детские праздники. Игры, фокусы, забавы. Ярославль, 1999.

Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. М., 1973.

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 3—4 лет. М., 1983.

Прибышенко М. Н., Колесник В. И., Трушкин А. Г., Громмак Е. С. Спортивные праздники круглый год. М.; Ростов н/Д, 2004.

Рунова М., Пукинская М. Активный отдых — физкультурные праздники и досуги // Дошкольное воспитание. 2001. № 12.

Тубельская Г. Н. Праздник в детском саду и начальной школе. М., 2001.

Шарманова С., Федоров А., Кудрявцева Е. Организация активного отдыха в дошкольных образовательных учреждениях в летний период // Дошкольное воспитание. 1998. № 6.

Яковлев В. Игры для детей. М., 1975.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
-----------------------	----------

Методические рекомендации по организации и проведению спортивных праздников в детском саду	6
---	----------

СЦЕНАРИИ СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ 10

ЛЕТНИЙ СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК, ПОСВЯЩЕННЫЙ ДНЮ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ	11
---	-----------

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК ЮНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ	16
---	-----------

ТУРИСТИЧЕСКИЕ ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ	21
---	-----------

ЗИМУШКА-ЗИМА	25
---------------------------	-----------

СПОРТИВНАЯ СМЕНА	29
-------------------------------	-----------

ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА	34
---------------------------------------	-----------

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ДОСУГИ 39

СЦЕНАРИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГОВ ДЛЯ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	42
---	-----------

По сказке К. Чуковского «Цыпленок»	42
По сказке Н. Павловой «Чьи башмачки»	45
Веселье на лесной полянке	48
Разноцветная радуга-дуга	52
Ребятам о зверятах	55
СЦЕНАРИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГОВ ДЛЯ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	60
Большое представление в цирке	60
Котят-шалунишки	64
Как мы тянули репку	68
Поиски клада	72
СЦЕНАРИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУПП	75
Шалуны-балуны	75
Зов джунглей	79
Весеннее развлечение «Птичья физкультура»	84
Сафари	89
В мире народных игр	93
Физкультурная минутка	96
ЭСТАФЕТЫ, АТТРАКЦИОНЫ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	108
ЭСТАФЕТЫ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ	109
ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С ОБРУЧЕМ	114

ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С РАЗЛИЧНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ	116
ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С МЯЧОМ	119
ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С ВОЗДУШНЫМИ ШАРАМИ	128
КОЛЛЕКТИВНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (ДЛЯ ДЕТЕЙ 5–7 ЛЕТ)	133
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ)	148
АТТРАКЦИОНЫ	159

Приложения

Комплекс аэробики «Буратино»	164
Комплекс аэробики «Гномики»	173
Комплекс гимнастики «Природная игра»	181
Спортивный танец с султанчиками для группы поддержки	206

Литература	213
-------------------------	-----