Подвижные игры

Средняя группа.

Цель этих игр: развитие находчивости, сообразительности, умения перевоплощаться, ориентироваться в пространстве и на слово при построении действия, формирование выразительности и произвольности движений и поведения, овладение языком движений.

«Ловишка».

По считалке выбирается ловишка, который по команде пытается осалить играющих.

Раз, два, три - не зевай, А скорее догоняй!

Спасаясь от «ловишки», игрок должен остановиться, принять ранее оговоренную позу для формирования правильной осанки. Такого игрока нельзя осаливать. Осаленные игроки становятся «ловишками» и ловят остальных. Победителем оказывается последний ребенок, успевший уйти от осаливания, приняв зафиксированную позу. Он будет «ловишкой» в повторной игре.

Позы, не дающие права осаливать:

L «Часовой» - основная стойка, лопатки сблизить.

2. ***«Самолет» - ноги врозь, руки за голову, локти в стороны, голова откинута назад.***
3. ***«Звездочка» - ноги врозь, руки за голову, локти в стороны, голова откинута назад.***
4. ***«Балерина» - стоя на одной ноге, согнутую стопу второй ноги поставить на колено другой, руки в стороны.***

«Птица перед взлетом»

И.п. - стоя, руки внизу, ноги на ширине плеч. Не сгибая ног, дети наклоняются вперед, голову тянут вверх. Руки за спиной вытягивают вверх, словно крылья. Птицы напрягаются, будто пытаются взлететь. Медленно возвращаются в и.п.

Это упражнение помогает научиться напрягать и расслаблять мышцы спины.

«Чиполлино»

Вокруг пенька чертится круг - огород, в центре - Чиполлино. На нем пояс, в который просунуты ленточки - перышки лука. Все играющие стоят за пределами круга. Чиполлино садится на пенек сторожить свой лук и при этом поет:

На пеньке сижу, Мелки колышки тешу. Огород горожу, Лук зеленый я сажу. По команде одного из ребят все стараются быстро вбежать в огород и сорвать лук с пояса Чиполлино. До кого Чиполлино дотронется, тот выбывает из игры. Побеждает тот, кто

больше всех сорвет перышёк лука. Условия игры - ленточки можно срывать только по одной.

«Тишина»

Дети ходят по залу, произнося слова:

Тишина у пруда,
Не колышится вода,
Не шумят камыши,
Засыпайте, малыши!

Дети останавливаются и принимают одну из поз, в которой и находятся в течение всего времени звучания тихой музыки (10 - 20 сек.). Победителями становятся те, кто не пошевелился до конца мелодии.

Позы сна:

5. **«Дерево»**. И.п. - стоя, плотно прижав одну ногу к другой, руки над головой, словно ветви, касаются друг друга пальцами, глаза закрыты.
6. **«Кустик»**. Присев, опираясь на руки, опускают голову, глаза закрыты.

«Кто живет в избушке?»

В лесу стоит избушка. В ней живут разные звери. Нужно отгадать, кто именно живет в избушке. Дети делятся на две группы: одни изображают животных, живущих в избушке, другие отгадывают.

Ребята выходят по одному из домика, изображая зайца, лису, медведя, белочку и др. Через движения они передают повадки, настроения, состояния животных.

Другой вариант. Дети изображают только домашних животных или представителей вымерших видов (динозавров, мамонтов) и т.д.

«Ветерок»

Выбирается считалкой ребенок на роль ветерка, остальные становятся «зайчатами».

Ведущий:

Из сугроба на опушке Чьи - то
выглянули ушки, И помчался:
прыг да скок - Белый маленький
клубок.

Дети на корточках располагаются по всей площадке, представляя себя в роли зайчиков, отдыхающих под кустиками, на пригорке и т.д. Под текстовое сопровождение прыгают на двух ногах с продвижением вперед.

Вот запрыгал он с разгона
По проталинкам зеленым.
Он вокруг березок кружит.
Перепрыгивая лужи.

Дети прыгают вокруг предметов - заместителей и перепрыгивают через лужи.

Ветер, ветер! Догоняй-ка!
Не догнать лихого зайку?

Дети разбегаются по залу. Ветерок должен осалить убегающего зайца. Осаленный ребенок превращается в ветерок и тоже осаливает следующего. Так до тех пор, пока все не станут ветерками. Последний осаленный ребенок становится водящим Ветерком. Игра повторяется.

«Гроза»

По кругу раскладываются обручи соответственно количеству детей. Выйдя из домиков (обручей) дети бегают, прыгают по всей площадке в разных направлениях, проговаривая в такт движениям:

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

Пока играющие бегают, проговаривая текст, ведущий убирает один - два обруча. С последними словами: «По домам!» - дети занимают любой свободный обруч. Оставшиеся без домика выбывают из игры. Игра продолжается, пока не останется один победитель.

«Дождик»

Играющие делятся на две команды. В каждой команде водящий с зонтиком. Дети запоминают своего водящего, рисунок и цвет его зонтика.

Под музыку ребята бегают по площадке, выполняя произвольные упражнения. По сигналу: «стой!» - играющие замирают и, закрыв глаза, сохраняют принятую позу.

Оба водящих быстро перемещаются в любое место площадки. По сигналу воспитателя: «Дождик!» - играющие открывают глаза, определяют местонахождение своего водящего и бегут под его зонтик.
Побеждает команда, быстрее ориентирующаяся в пространстве и безошибочно находящая своего водящего.

«Волк - волчок»

Дети читают стихи Н.Колпаковой:

Волк - волчок, шерстяной бочок,
Через ельник бежал, в можжевельник попал,
Зацепился хвостом, ночевал под кустом.

По считалке выбирается волчок, который тихой, крадущейся походкой проходит за спинами ребят, стоящих в кругу и проговаривающих стихи, садится за спиной кого - либо из детей. Ребенок, обнаруживший волка за спиной, убегает, услышав слова: «Вот он!» Дети быстро берутся за руки, образуя воротца и то, закрывая их перед волком, то, открывая перед убегающим. Пойманный ребенок становится волком. Игра продолжается.

«Где мы были – мы не скажем, а что делали покажем»

Дети делятся на две подгруппы. Каждая подгруппа придумывает свои движения – загадки для другой. По жребию определяется, какая команда начинает показ движений.

На вопрос игроков одной команды: «Где вы были, что вы делали?» - игроки другой имитируют движения – рубку дров, сбор фруктов игру в мяч, танцы и т.д. Вторая команда повторяет движения и отгадывает то, что ими изображается. Затем команды меняются ролями. Побеждает та команда, которая угадала больше задуманных действий и правильно повторила движения.

«Найди и промолчи»

Дети стоят на одной площадке лицом к водящему. Водящий предлагает всем играющим повернуться к нему спиной и закрыть глаза, а сам в это время прячет маленький мяч или какой – нибудь другой предмет. Затем по сигналу водящего: «Пора!» - дети открывают глаза, поворачиваются и начинают поиск мяча. Нашедший мяч должен подойти к водящему, тихо сказать ему на ухо, где он увидел мяч, и сесть на свое место. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут мяч. В конце отмечается тот ребенок, который нашел мяч первым.
Игру можно повторить 2 – 3 раза. Водящим становится тот, кто первым нашел мяч.
Правила игры:
1. Нельзя открывать глаза, пока водящий не скажет «Пора!»
2.Заметив мяч, играющий не должен его брать, а только сообщить на ухо водящему, где он спрятан.
3.Тот, кто подсмотрел, не участвует в поиске мяча.

«Совушка»

Игроки ходят по залу, изображая мышек, лягушек, птичек.
Педагог произносит слова:

Ах, ты, Совушка – сова, бедовая голова.
День чудесный – ты все спишь,
Никуда не спешишь.
Ночью ты летаешь, спать нам мешаешь.

По сигналу педагога: «День наступает – все оживает…» - играющие под музыку имитируют движения тех, кого выбрали. По сигналу: «Ночь наступает, все замирает…» - дети замирают в позах, в которых застал их сигнал. Совушка выходит охотиться. Заметив шевельнувшегося игрока, она забирает его и улетает в гнездо.
Условие: Совушке запрещается долго наблюдать за одним игроком. За спиной у Совушки неудобную позу можно менять. После 2-3 выходов Совушки на охоту ее можно менять.

«Хитрая лиса»

Дети идут по кругу, произнося:

Ходит, бродит вдоль села
Плутовка – рыжая лиса.

Как ее ее нам увидать?

Воспитатель незаметно дотрагивается до ребенка который становится Хитрой лисой. Дети хором произносят: «Хитрая лиса, где ты?»

Хитрая лиса выбегает в цент со словами: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке врассыпную, лиса их ловит, дотрагиваясь до убегающего рукой. Пойманные лисой игроки становятся лисятами. И тоже ловят убегающих, но не дотрагиваясь до них, а крепко обхватывая двумя руками. Победителем становится последний пойманный ребенок. Он становится Хитрой лисой.

«Ветерок»

Выбирается по считалке ребенок на роль «ветерка», остальные становятся «зайчатами». Ведущий:

Из сугроба на опушке
Чьи – то выглянули ушки,
И помчался: прыг да скок –
Белый маленький клубок.

Дети на корточках располагаются по всему залу, представляя себя в роли зайчиков, отдыхающих на опушке. Под текстовое сопровождение прыгают на двух ногах с продвижением вперед.

Вот запрыгал он с разгона
По проталинкам зеленым.
Он вокруг березок кружит,
Перепрыгивая лужи.

Дети прыгают вокруг предметов – заместителей и перепрыгивают через лужи.

Ветер! Ветер! Догоняй-ка!
Не догнать лихого зайку?

Дети разбегаются по залу. Ветерок должен осалить убегающего зайку. Осаленный ребенок превращается в Ветерок и тоже осаливает следующего. Так до тех пор пока все не станут Ветерками. Последний осаленный ребенок становится водящим Ветерком