

Живой узел

Количество играющих 3 - 8 и более человек.

Дети берут друг друга за руки в произвольном порядке. Каждый игрок должен держать за руки двух разных игроков, нельзя держать за обе руки одного игрока. В результате группа должна выглядеть как живой узел: руки всех игроков переплетены.

Цель игры: развязать узел, не расцепляя рук.

Распутав узел, играющие должны встать в круг, держась за руки (иногда может получиться два круга).

Лучший круг

Количество играющих: 6 и более человек.

Инвентарь: мел.

Все игроки делятся на четыре команды, берутся за руки и образуют четыре круга. Эти круги должны быть равно удалены от нарисованного в центре площадки круга диаметром 2-4 метра.

По сигналу команды пытаются, не расцепляя рук, как можно быстрее попасть в центральный круг.

Побеждает команда, которой удалось попасть в круг, не расцепив рук.

Танец с яблоком

Количество играющих: 2, 4 или 6 человек.

Инвентарь: несколько яблок.

Дети становятся друг против друга, зажав между лбами яблоко. Под веселую музыку шумового оркестра пары стараются исполнить любые танцевальные движения.

Если яблоко упадет, пара выходит из круга.

Рыбаки и рыбки

Количество играющих: 6 и более человек.

В начале игры одного участника выбирают «рыбаком». Остальные — «рыбки». «Рыбак» гоняется за «рыбой».

Пойманная «рыба» берет «рыбака» за руку и тоже становится «рыбаком».

«Невод» «рыбака» постепенно разрастается, и, в конце концов, в нем оказывается вся «рыба».

"По ровненькой дорожке"

Количество играющих: 1-6 человек

Дети идут за взрослым и повторяют за ним стишки:

По ровненькой дорожке

Бежали наши ножки.

По камешкам, по камешкам

И в ямку бух!

Встали мы на ножки

На ровненькой дорожке.

Но вот наш дом,

В нем мы живем.

При словах: «По ровненькой дорожке» дети идут обычным шагом, при словах: «По камешкам» — подпрыгивают на обеих ногах. При словах: «В ямку бух!» — присаживаются, затем встают и снова идут.

Услышав слова: «Вот наш дом», все бегут на свои места и садятся на стулья.

Змей Горыныч

Количество играющих: 3 - 6 - 9 человек.

Инвентарь: несколько лент ИЛИ веревок.

Кому незнакомо это сказочное существо, у которого три головы, четыре лапы и два крыла!

Трое участников встают рядом, кладут руки на пояс или на плечи друг другу.

Ноги игрока, стоящего по середине, связываются с ногами партнеров, стоящих по бокам. Получается четыре ноги.

По сигналу Змей Горыныч начинает движение, причем участники, стоящие по бокам, должны выполнять руками «взмахи крыльев».

Добежав (доскакав, долетев) до какого-то ориентира, тройка разворачивается и возвращается.

Плетень

Количество играющих: 2 - 8 человек.

Дети, взявшись за руки, становятся шеренгами. Под музыку русской народной мелодии каждая из шеренг по очереди идет навстречу противоположной шеренге и кланяется.

После поклона дети возвращаются на прежнее место.

С началом веселой плясовой дети выходят из своих шеренг, расходятся по комнате, танцуют, используя известные плясовые движения.

С окончанием музыки каждая шеренга должна занять свое первоначальное место и быстро и правильно «заплести плетень», взявшись за руки крест-накрест.

Кто быстрее

Количество играющих: 1-6 человек

Инвентарь: одинаковые игрушки по числу игроков, лучше музыкальные.

Дети сидят на стульчиках; на небольшом расстоянии от них (2-3 м) лежит несколько бубнов (дудочек, ложек).

По команде необходимо добежать до бубна, погремать, оставить его и вернуться на свое место.

Снежная площадка

Количество играющих: 6 и более человек.

На заснеженной площадке дети скатывают из снега шар диаметром около двух метров.

Затем, взявшись за руки, образуют круг вокруг снежного кома. По первому сигналу дети идут по кругу вправо, по второму — останавливаются.

Каждый игрок, упиравшись ногами и не отпуская рук, старается натолкнуть рядом стоящего ребенка на снежный ком.

Тот, кто коснется снежного кома, выбывает из игры.

Аисты

Количество играющих: 6 - 8 человек.

Дети становятся в общий круг и изображают аистов. Каждый «аист» должен свить себе «гнездо» (начертить вокруг себя круг диаметром в один метр). Водящий, который не имеет «гнезда», стоит в центре большого круга.

По сигналу водящего начинается игра. Все «аисты» поднимают правую ногу и стоят на левой.

Водящий, прыгая на одной ноге, выбирает себе любое «гнездо» и занимает его. Как только в одном «гнезде» окажутся два «аиста», они выскакивают из него и скачут на одной ноге (чередую правую и левую), огибая большой круг, один справа, другой слева, остальные же в это время могут опустить ногу.

Тот, кто прискачет первым, занимает «гнездо», а кто опоздал — становится водящим.

Больше двух раз одному игроку водить нельзя. Если он не успел занять гнездо, то водящим становится новый игрок.

Охотники

Количество играющих: 6 - 8 человек.

Играющие разбегаются по площадке. Три «охотника» стоят в разных местах, у них по маленькому мячу.

По сигналу ведущего: «Стой!» — все играющие останавливаются, и «охотники» с места целятся мячом в одного из них. «Убитые» заменяют «охотников».

Играющие имеют право увертываться от мяча, но не должны сходить с места. Если игрок после команды сошел с места, он заменяет «охотника».

Помело

Количество играющих: 3-6 человек

Инвентарь: веточка.

Рисуется круг, в середину которого становится один из играющих — «Баба-Яга». В руках у нее ветка — «помело». Вокруг бегают ребята и дразнят:

Бабка-Ежка, костяная ножка,

С пенки упала, ножку сломала.

А потом и говорит:

— У меня нога болит.

Пошла она на улицу,

Раздавила курицу.

Пошла на базар,

Раздавила самовар.

Пошла на лужайку,

Испугала зайку.

«Баба-Яга» скачет из круга на одной ноге и старается кого-нибудь коснуться своим «помелом». Кого она «запятнает», тот замирает на месте.

Если кто-нибудь из играющих случайно коснется «запятнанного» и таким образом вернет его в игру, то сам становится «Бабой-Ягой».

Схвати змею за хвост

Количество играющих: от 3 человек.

Инвентарь: веревка (скакалка) длиной около 1,5 м.

Один из игроков держит в руках конец веревки. По сигналу ведущего он устремляется вперед, остальные участники пытаются догнать его, схватить за веревку, за «хвост». Тот, кому это удастся, становится водящим, и веревка переходит к нему.

Побеждает участник, сумевший спасти свой «хвост» от противников, продержаться по времени больше, чем другие игроки.

Бег с надувными шариками

Количество играющих: 2 — 6 человек.

Инвентарь: воздушные шары, НИТКИ.

Участники состязания делятся на две команды. К ногам каждого бегуна привязываются по надувному шару.

По команде ведущего игроки бегут наперегонки до установленного рубежа.

Каждый следующий член команды начинает бег тогда, когда его партнер достиг рубежа.

За каждый лопнувший шар команда получает штрафное очко.

вытяни репку

Количество играющих: 12 человек.

Инвентарь: пара одинаковых предметов (мячи, кегли и т. д.).

В игре принимают участие две команды. В каждой из них по шесть игроков (дед, бабка, внучка и т. д.).

Участники становятся в две колонны, на расстоянии нескольких метров от первого игрока ставится «репа» (кегля, мяч и т. д.).

По сигналу ведущего первые номера («дедки») бегут по направлению к кегле, оббегают ее, возвращаются к своей команде, берут за руку второго участника («бабку») и оббегают кеглю вдвоем. Последний играющий («мышка»), оббегая кеглю, должен успеть схватить ее.

«Шагом марш!»

Постройте детей в колонну по одному

Двигайтесь в разном темпе и в разных направлениях, например, как солдаты — строевым шагом по периметру комнаты или детской площадки или же как цапли — по диагонали, высоко поднимая ноги, и т. д.

Набрось кольцо

Количество играющих: 1 -6 человек.

Инвентарь: табуретка (стул), 6 колец (из проволоки, пластмассы и т. д.).

С расстояния нескольких метров на ножки перевернутой табуретки необходимо набросить четыре кольца из шести.

Соревнования с метлой

Количество играющих: 1-6 человек.

Инвентарь: метлы по количеству игроков.

С помощью метел можно устроить различные шуточные состязания. Например, проскакать на метле наперегонки. Закинуть метлу в круг. Метать метлы на дальность. Оседлав метлу, пробежать мимо городков или других предметов, не задев их. Поиграть в футбол на метлах и т. д.

Ядро барона Мюнхгаузена

Количество играющих: 2 - 6 человек.

Инвентарь: воздушные шары по числу игроков.

Помните, как барон Мюнхгаузен передвигался, оседлав пушечное ядро? Предложите ребятам освоить этот необычный вид «транспорта».

Ядром может быть обычный воздушный шарик, на котором сбоку написано: «Ядро». Участники должны его оседлать, зажав между коленями и придерживая руками.

По сигналу в таком положении нужно проделать путь до поворотного ориентира и обратно.

Поджарь картошку

Количество играющих: 1-6 человек.

Инвентарь: сковорода, несколько картошек.

С расстояния нескольких метров надо забросить пять картофелин на сковороду так, чтобы они остались на ней.

Тачка

Количество играющих: 2 - 6 человек.

Игроки разбиваются на пары. Один из них будет «тачкой», второй повезет ее к линии финиша.

Первый участник встает на руки, второй берет своего партнера за ноги. По сигналу они «доезжают» до поворота и возвращаются назад.

Побеждает пара, пришедшая первой.

Последний выбывает

Количество играющих: 6 — 8 человек.

Инвентарь: несколько игрушек (кубики, мячи, городки).

Игроки бегут по кругу мимо лежащих предметов (игрушек). Предметов должно быть на один меньше, чем игроков.

По сигналу каждый старается схватить находящийся ближе к нему предмет. Кто не успел этого сделать — выбывает из игры.

Затем убирают из круга один из предметов.

Игроки бегут в другую сторону и по сигналу стараются завладеть предметами. Снова один из игроков оказывается лишним.

Наконец, остаются два самых ловких игрока, которые встают в десяти шагах от лежащего предмета и выполняют по указанию ведущего различные движения. По сигналу они устремляются к предмету.

Кто успеет его взять, выходит победителем.

Черепашки

Дети ползают на животе, передвигая вперед одновременно правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу.

Караси и карпы

Количество играющих: 6, 8 или 10 человек.

Игроки одной команды — «караси», другой — «карпы». Они встают спиной друг к другу на некотором расстоянии. Заранее определяется «домик» для каждой команды, то есть условная зона, где участники могут «спастись».

Как только ведущий произносит: «Караси!», группа «карасей» ловит «карпов», а те стремятся как можно быстрее спрятаться в «домике», и наоборот.

Носильщик

Инвентарь: игрушки.

Предложите ребенку проползти на четвереньках определенное расстояние и при этом провезти на спине какую-нибудь игрушку, стараясь ее не уронить.

Вначале дистанция может быть короткой, затем она удлиняется, а темп движения ускоряется.

Можно устроить соревнования.

С пенька — в кружок

Количество играющих: 1-6 человек.

Инвентарь: мел.

Около «пня» (скамеечки) чертят три кружка: один совсем близко, другой подальше, третий еще дальше.

Дети по очереди прыгают с «пенька» в кружок.

Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из кружков и не упадет.

Прыжки через скакалку

Количество играющих: от 3 человек.

Инвентарь: скакалка (веревка).

Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы.

Остальные дети в это время перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку сменяет держащего ее.

Если в игре участвует один ребенок, можно привязать один конец веревки к неподвижной опоре (вне дома — к дереву), а другой конец веревку держит или вращает взрослый.

Игру можно усложнить, изменяя вид прыжков: на одной ноге, на двух ногах, боком и т. д.

«Ну-ка донеси!»

Количество играющих: 1-6 человек.

Инвентарь: платки по числу игроков.

Дети сидят на стульях. У каждого ребенка под ногами платок. Нужно захватить его пальцами одной ноги и, ни разу не уронив, донести любыми способами (например, прыгая на одной ноге или передвигаясь на четвереньках) до противоположного конца комнаты.

Пересаживаемся

Ребенок из положения стоя на коленях садится вправо, без помощи рук возвращается в исходное положение, приговаривая: «Сажусь направо, сажусь прямо».

Затем садится влево и обратно, также сопровождая это словами.

Взрослый сначала помогает ребенку, поддерживая его за руки.

Если играют двое и более детей, можно организовать соревнование, кто это упражнение сделает лучше, с прямой спиной.

Султан

Количество играющих: 1-6 человек.

Дети сидят на ковре, ноги «по-турецки» (крест-накрест, внешние края стоп одинаково ровно опираются в пол).

Им нужно встать, придерживаясь за какую-нибудь опору, скрещенные ноги должны быть прямыми, стоять надо на внешних краях стоп.

Так же нужно сесть. При этом тяжесть туловища должна быть равномерно распределена на внешние края стоп обеих ног.

При повторении упражнения ноги скрещивают в другом порядке.

Играющие встают в круг. Каждый из них выставляет правую ногу в центр круга.

Ведущий кричит: «Три - пятнадцать», и все отпрыгивают назад как можно дальше.

Три - пятнадцать

Количество играющих: от 6 игроков.

Затем тот, кто прыгнул дальше всех, пытается наступить на ногу игроку, стоящему слева от него. Если ему это удалось, он продолжает наступать на ноги другим играющим по ходу часовой стрелки. Если не удалось, очередь переходит к следующему участнику игры (прыгающий имеет право совершить прыжок только один раз).

Тот игрок, на ногу которого прыгают, имеет право отскочить или расставить ноги одним прыжком.

Игрок, которому наступили на ногу, выходит из игры. Если прыгающий, делая вид, что прыгает, заставляя своего соседа отпрыгнуть, но сам прыжка не совершает, то сосед выходит из игры.

Игра заканчивается, когда остается один игрок.

Пятнашки по-медвежьи

Количество играющих: 2, 4 или 6 человек.

Два игрока примерно одного роста становятся лицом друг к другу и кладут руки друг другу на плечи.

По сигналу ведущего каждый участник игры пытается наступить партнеру на носок ноги, не отрывая рук от его плеч.

Перед началом игры желательно убедиться, что игроки обуты в подходящую обувь (кроссовки, ботинки и т. п.).

Выше земли

Количество играющих: 2-6 чел.

Выбирается голящий. Его задача — «запятнать» тех игроков, чьи ноги коснулись пола (земли).

Задача остальных — передвигаться с одного возвышения на другое, стараясь как можно меньше касаться пола, при этом стоять на одном месте нельзя.

Когда игрок встал обеими ногами на возвышение, «запятнать» его уже нельзя.

Пойманный становится водящим.

Колдуны

Количество играющих: 6-8 человек.

Выбирают двух-трех водящих, которые, бегая, стараются «осалить» — «заколдовать» игроков. Осаленные игроки останавливаются на месте, держа руки в стороны. Остальные игроки могут выручить «заколдованных» касанием руки.

Игра проводится до того момента, пока все игроки не будут «осалены». Затем выбирают других «колдунов».

Можно играть и так: все «осаленные» игроки собираются в одном месте (в круге, квадрате).

Догонялки с фасолью

Количество играющих: 2 - 6 человек.

Инвентарь: фасоль, полиэтиленовые пакетики (или носки, чулки), веревочка.

Возьмите полиэтиленовые пакетики, наполните их фасолью — в каждый по полчашки, не больше, так, чтобы зерна лежали там свободно. Их надо крепко завязать.

Установите в комнате препятствия — стулья, кресла, коробки. На головы детям положите мешочки с фасолью.

Проигрывает тот, у кого мешочек упадет первым.

Ритм по кругу

Дети садятся в круг на колени и пятки. Число участников в круге не должно быть кратно трем. Первый ребенок хлопает в ладоши один раз, второй — два раза, третий — три раза, следующий опять один раз и т. д.

Ведущий (взрослый) задает различный темп игры, меняет направление игры (по часовой стрелке или против).

Далее упражнение усложняется. Дети садятся полукругом. Взрослый отстукивает какой-то ритм. Дети по команде его повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, звучит новая команда: «Давайте прохлопаем эту мелодию так: каждый по очереди будет делать по одному хлопку».

Когда мелодия закончится, следующий по кругу ребенок выжидает короткую паузу и начинает прохлопывать мелодию сначала. И так до команды «Стоп».

Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок получает штрафное очко.

Зоопарк

Ребенок изображает какое-нибудь животное. Остальные должны отгадать изображаемое животное.

Слепой скульптор

Водящему завязывают глаза. Одного из участников игры взрослый ставит в любую позу. Это — «скульптура». Водящий должен ощупать «скульптуру» и «слепить» из другого ребенка точно такую же (не зеркальную).

Можно составить «скульптурные группы» из двух - трех человек.

Очень важно, чтобы после окончания своей работы «скульптор» с открытыми глазами мог поправить допущенные ошибки.

Непоседушки

Дети встают в круг. Через одного надо то приседать, то подпрыгивать, то наклоняться в быстром темпе.

Ладушки

Дети встают друг напротив друга в парах с согнутыми в локтях руками, ладонями соприкасаясь с ладонями партнера.

Сначала каждый игрок хлопает в свои ладоши и возвращает руки в исходное положение. Затем делает хлопок в ладоши партнера и снова принимает исходное положение. Потом хлопает своими ладошами и так далее. Хлопок правой ладонью по правой ладони партнера. Исходное положение. Хлопок своими руками. Исходное положение. Хлопок левой ладонью по левой ладони партнера.

Повторять упражнение, постепенно увеличивая темп, пока кто-либо из партнеров не перепутает последовательность.

Хлопки

Дети свободно двигаются по комнате. На один хлопок ведущего они должны подпрыгнуть, на два — присесть, на три — встать с поднятыми вверх руками. (Можно применять любые другие варианты движений.)

Гирлянда из обезьянок

Дети встают друг за другом таким образом, чтобы руки лежали на плечах стоящего впереди.

Услышав условный сигнал, первый ребенок поднимает правую руку. На следующий сигнал второй ребенок поднимает левую руку, на третий — третий поднимает правую и т. д. Затем в том же порядке руки опускаются вниз.

Передача мяча

Игра проводится в форме соревнования команд.

Дети в каждой команде стоят в затылок друг другу на расстоянии вытянутой руки.

Первый игрок передает мяч второму сверху над головой, второй третьему — снизу между ногами и т. д.

Можно передавать мяч сбоку с поворотом корпуса то вправо, то влево.

Побеждает команда, быстрее всех передавшая мяч от первого игрока к последнему.

Паровозы

Игра на координацию движения, командных навыков.

Дети разбиваются на команды по 4-5 человек, выстраиваются паровозиком, в затылок друг другу (стоящий сзади держит стоящего впереди за талию).

Все закрывают глаза, кроме игроков, стоящих первыми — они медленно начинают движение. Их задача — аккуратно, молча вести «паровоз», огибая препятствия, не сталкиваясь с другими игроками; задача остальных — максимально «прислушиваться» к стоящему впереди, наиболее точно повторять его движения, тем самым обеспечивая точную передачу информации стоящим сзади.

По команде взрослого дети останавливаются, первый встает в конец паровоза и т. д., пока каждый не побывает в роли ведущего.

Колеса паровоза

Игра способствует развитию координации движений, прививает навык командных действий.

Дети разбиваются на команды по 4 - 5 человек и становятся друг за другом на четвереньки, держа того, кто впереди, за щиколотки.

Все игроки одновременно двигают правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой. Первое «колесо» сначала дает команды вслух, затем продолжает движение молча.

Выигрывает та команда, чьи движения были более согласованными.

Театр

Один игрок показывает в пантомиме известное стихотворение или басню, остальные должны отгадать название произведения.

Загадочная пантомима

Игра развивает воображение, память, пластику.

Дети разбиваются на две команды.

Один из участников с закрытыми глазами ощупывает предложенный ему предмет.

Затем с помощью пантомимы показывает следующему члену команды, какой предмет ему загадали. Он называет (на ушко) данный предмет третьему члену команды, тот опять показывает его с помощью пантомимы четвертому, а четвертый с закрытыми глазами находит этот предмет из предложенных.

Выигрывает команда, правильно отгадавшая наибольшее количество предметов.

Найди цвет

В процессе игры закрепляются знания о цвете, развивается быстрота реакции.

Игроки становятся в круг. Ведущий командует: «Прикоснитесь к чему-нибудь зеленого цвета, раз, два, три!».

Игроки как можно быстрее стараются взяться за вещи (предметы, детали одежды) зеленого цвета остальных участников в круге. Последний, кто выполнит задание, выбывает из игры.

Ведущий снова повторяет команду, но уже с новым цветом. Побеждает тот, кто дольше всех продержался в игре.

Я знаю десять названий

Играть можно вдвоем с ребенком или небольшой компанией. В игре используют мяч. Садятся в круг. Игроки перекидывают друг другу мяч, произнося по одному слову:

- Я . . .

— Знаю...

— Пять (семь, десять)...

— Названий...

— Деревьев (птиц, цветов, профессий, фруктов, животных, рыб, городов и т. д.)!

И далее все по очереди должны произносить названия того, что было задано:

— Липа — раз!

— Береза — два!

— Клен — три!

И так далее.

Как правило, в такой игре дети быстро запоминают все слова и со временем количество названий увеличивается.

Ярмарка

Игра развивает мышление, внимание, быстроту реакции.

Дети стоят в кругу. Это «продавцы». Руки за спиной, в них они держат мелкие предметы разных цветов: красного, оранжевого, зеленого, синего, желтого, фиолетового и т. д. Можно использовать кубики, шарики или заготовленные заранее картонные кружки.

В центре круга находится один ребенок. Он — «покупатель».

Дети хором произносят слова, под которые «покупатель» поворачивается вокруг себя, вытянув вперед руку, наподобие стрелки:

Ваня, Ваня, покружись,

Всем ребятам покажись.

И какой тебе милей,

Укажи нам поскорей! Стоп!

На последнем слове «покупатель» останавливается, и тот, на которого указала «стрелка», спрашивает: «Что угодно для души? Все товары хороши!».

«Покупатель» делает заказ: «Хочу фрукт (овощ, ягоду, цветок)!».

Теперь игрок-«продавец», принявший заказ, должен предложить фрукт, цвет которого совпадает с игрушкой, спрятанной у него за спиной. Например, это желтый кубик.

— На тебе ананас, — говорит «продавец» и протягивает кубик.

«Покупатель» и «продавец» меняются местами, и игра продолжается.

Найди, у кого мяч

Количество игроков: 6- 16 человек.

Играющие встают в круг вплотную друг к другу, лицом в центр и держат руки за спиной. В центре стоит водящий. По сигналу дети передают за спиной маленький мячик или какой-нибудь другой небольшой предмет. Водящий пытается найти, у кого находится мяч, и предлагает показать руки. Тот, к кому обратился водящий, сразу должен протянуть их вперед. Игрок, у которого мяч оказался в руках, или уронивший его, считается проигравшим.

Фигуры

Нарисуйте на асфальте контуры больших геометрических фигур и предложите детям походить по ним. Сначала вместе с детьми пройдите по квадрату, приговаривая: «Мы с тобой идем по квадрату».

Потом, стоя в сторонке, давайте детям задания: «Ну-ка, пробегите по кругу!» Или так: «Бегите скорее в треугольник! А теперь в ромбик!».

Очень быстро дети выучат все геометрические фигуры, ведь любые знания, усвоенные детворой через движения, запоминаются гораздо лучше.