

# *Подвижные игры и физические упражнения для детей*



*Автор подборки:  
@ami\_mama\_koti*

## *ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ для самых маленьких*

### *Уточка*

• Покажите, как можно передвигаться, вразвалочку, по-утиному. Покрякайте, «похлопайте крыльями» – доставьте ребенку радость.

– Уточка да луговая.

Серая да полевая.

Где ты ноченьку ночевала?

– Под мостом, мосточком,

Под ивовым кусточком.

Уж я, утя, хожу,

Малых деток вожу,

А я, утя, поплаву,

Малых деток поведу.

Кря-кря-кря!

• Игра развивает координацию, умение общаться.

### *Зайчика, походи!*

• Учите ребенка ходить на носках и на пяточках, на внутренней и внешней стороне стопы. Напевайте веселую песенку:

Зайчика, походи,

Серенький, походи,

Вот так, вот так!

• Попросите толкнуть ножкой, поскакать, повернуться.

• Игра приучает выполнять действия по команде взрослых, развивает координацию.

### *Горка*

• Помогите малышу забраться на горку по лесенке приставным шагом, держась ручками за перила. Предложите скатиться с горки. Если сначала ваш малыш будет бояться, придерживайте его во время спуска.

• Покажите, как можно скатывать с горки разные предметы (машинки, кукол, мячик).

• Игра развивает крупную моторику, координацию движений.

### *Ловкие ручки*

• Для тренировки ручек дайте ребенку поиграть с маленьким мячиком, лучше всего мячиком массажным. Пусть он повторяет ваши движения, а если может, то и слова.

• Сжимайте маленький мячик, приговаривая:

Эта ручка – правая (сожмите мячик правой рукой).

Эта ручка – левая (переложите мячик в левую руку и сожмите левой рукой).

Я на мячик нажимаю (перекладывайте мячик из руки в руку, каждый раз его сжимая),

Я зарядку делаю.

• Если малыш ошибается с определением руки, мячко поправьте его.

• Эта игра развивает мелкую моторику и координацию, помогает усвоить понятия «правый» и «левый».

### **Волшебный туннель**

- Купите малышу шквную трубу на каркасе, по которой можно лазать, как по туннелю.
- Прокатите по трубе мячик, чтобы он выкатился с другой стороны. Закачите мячик, чтобы он остался внутри. Попросите ребенка достать мячик. Чтобы он не боялся, сначала закатывайте мячик недалеко, чтобы было достаточно протянуть руку.
- В трубе можно играть в прятки, прятать там разные игрушки, чтобы малыш их находил.
- Игра развивает крупную моторику, пространственные ощущения, фантазию.

### **Вверх и вниз**

- Возьмите гладкую, тщательно обработанную доску шириной 20-25 см и длиной 1,5-2 м. Положите один конец доски на диван – у вас получится невысокая горка.
- Предложите малышу подняться по доске, придерживайте его за руку. Затем помогите ему осторожно спуститься, приговаривая:

Идет брычок, качается.

Вдыхает на ходу;

«Ой-ой, доска кончается.

Сейчас я упаду!»

- Упражнение развивает координацию, укрепляет мышцы ног.

### **Искусный мячик**

- Научите ребенка играть с мячиком: покатайте мячик по полу, толкните его, догоните и снова толкните.
- Объясните что вы делаете: «Смотри, как здорово – мячик покатился! Ну-ка, догоняй его! Вот я его сейчас догоню! Ой! Он опять от нас убегает!»
- Посадите ребенка на пол, расставив ноги, напротив себя. Покатайте мяч в сторону малыша так, чтобы он поймал его двумя руками.
- А теперь предложите ребенку толкнуть мяч в вашу сторону; «Твоя очередь катить мячик!»
- Обязательно похвалите малыша (за меткость, силу удара и т. д.).
- Игры с мячами развивают крупную и мелкую моторику, умение общаться, договариваться.

### **Футбол и баскетбол для малышей**

- Покажите малышу, как нужно ударять по мячу, чтобы он покатился. Попросите ребенка покатить мяч в вашу сторону и покажите, как нужно ловить его.
- Попробуйте с близкого расстояния бросить мячик малышу так, чтобы он его отбил ногой или поймал.
- Плох или хорош маленький вратарь, хвалите его! Повод всегда найдется.
- Бросайте вместе с ребенком маленькие мячики, стараясь попасть в большую емкость, например, в коробку или таз.
- Игра развивает координацию, ловкость, глазомер.

### **Настоящий баскетбол**

- Кольцо с сеткой прикрепите к стене на уровне вытянутой руки ребенка,
- Покажите, как можно забросить мяч в кольцо. Помогите ему забросить свой первый мяч.
- Устройте соревнование: «Кто самый меткий?» Учите малыша попадать в кольцо с разных расстояний, справа и слева одной и двумя руками и т. д.
- Когда маленький баскетболист почувствует себя уверенно, прикрепите кольцо повыше.
- Игра развивает крупную моторику, координацию движений глаз и рук, способность управлять телом.

### **Догонялки**

- Предложите малышу догнать вас.
- А теперь поменяйтесь ролями. Бегите за малышом, хлопая в ладоши и приговаривая: «Догоню, догоню!»
- Предложите побегать вдогонку за мячиком, машинкой или другой движущейся игрушкой.
- Научите малыша бегать на носочках под песенку-потешку.  
Пойте тоненьким голосом, в быстром темпе:

Маленькие ножки

Бежали по дорожке.

А эти строчки пропойте низким голосом, шепчите медленно, опираясь на всю стопу:

Большие ноги

Шли по дороге.

- Игра развивает координацию, укрепляет осанку и является отличной профилактикой плоскостопия.

### **Кот и мышка**

- Инсценируйте веселое стихотворение:

Вот идет черный кот

(делайте шаг, высоко поднимая ноги).

Припался, мышек ждёт (присядьте, руки на колени),

Мышка норку обойдёт (встаньте, повернитесь вокруг себя),

И к коту не подойдет (разведите руки в стороны).

- Игра развивает координацию, творческие способности.

### **Беди-йога**

- Сначала делаете упражнение вы, затем – малыш.
- Кошечка. Встаньте на колени, упритесь руками в пол. Приблизьте спину, опуская поясницу, а голову поднимите вверх – это ласковая кошечка. Выгните спину, делая ее полукруглой, и опустите голову – это сердитая кошечка. Повторите 4-6 раз.
- Кобра. Лягте на пол лицом вниз, положите руки рядом с плечами и упритесь ладонями в пол. Сделайте вдох и медленно поднимайте голову, а затем верхнюю часть туловища как можно выше, пригибая назад. Задержитесь в этом положении несколько секунд и на выдохе вернитесь в исходное положение.
- Эти упражнения укрепляют мышцы спины, предупреждают искривление позвоночника.

### **Мячик, поскачи!**

- Бросайте мяч об пол или стенку и ловите его двумя руками, приговаривая: «Мячик, мячик, поскачи!»
- Предложите ребенку повторить ваши действия. Ничего, если мяч несколько раз ударится о пол, прежде чем малыш его поймает.
- Учите малыша несколько раз ударять по мячу одной или двумя руками. Рассказывайте стихотворение:

Мой веселый, звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь?  
Желтый, красный, голубой.  
Не расстанемся с тобой!  
Я тебя ладошкой хлопал,  
Ты скакал и громко топал,  
А потом ты покатился  
И назад не воротился.  
Покатился в огород.  
Докатился до ворот.  
Подкатился под ворота,  
Добежал до поворота,  
Там попал под колесо.  
Лопнул, хлопнул, вот и все.

С. Маршак

- Игра совершенствует координацию движений.

### **Чики-тики-чикалки**

- Научите малыша плясать под веселую песенку:  
Чики-тики – чикалки (ноги вместе, подскоки на месте)  
Едет цуц на палочке (одна нога впереди, подскоки на другой).  
Уточка – на дудочке (пройдитеесь вразвалочку),  
Петушок – на будочке (мелкие, семенящие шаги).  
Зайчик – на тачке (руки перед грудью, прыжки и бег на месте).  
Мальчик – на собачке (подскоки на полусогнутых ногах).
- Игра развивает координацию, творческие способности.

### **Прыжки по коткам.**

Мама рисует на земле геометрические фигуры (кружочки, квадратик и т.п.). Рисовать можно мелками на асфальте или палочкой на земле. Это будут «котки». На самую дальнюю «котку» мама кладет какой-нибудь предмет, например, ведерко с формочками. Мама объясняет ребенку, что он сейчас пойдет в поход за ведерком, но идти надо только по коткам. Малыш начинает движение, передвигаясь, ставит ноги на нарисованные «котки». Эта игра хорошо развивает координацию движений.

### **Игра «Бег к тому, что назову».**

Эта игра очень простая и доступная для малышей. Она учит ребенка ориентироваться в пространстве, ну и конечно дарит ему прекрасную возможность подвигаться.

Мама объявляет ребенку: «Давай мы с тобой будем машинками!» (или паровозиками).

Изображая машинок, можно, стоя на месте, имитировать как мотор машины и «двигаться».

Затем мама объявляет: «А теперь, машинки, поехали к горке!». Все «машинки» «едут» к горке. «А теперь к домику!». Дети передвигаются к домику и т.д.

Если малыш стоит на месте и никуда не бежит, можно помочь ему – взять его за руку и побежать вместе с ним. Постепенно он выйдет в игру и начнет играть самостоятельно.

### **Игра «Птички».**

Дети с мамой бегают по площадке и изображают птичек – машут крылышками, приседают на корточки, «клюют зернышки». Вдруг мама кричит «Ой! Кошка идет, прячемся в домик!». Дети вместе с мамой бежат в домик или другое укрытие на площадке. Затем мама объявляет, что кошка ушла и опять можно идти гулять.

### **Шоферы.**

Эта простая ролевая игра. Взрослый и дети становятся «водителями» машины. Они берут в руки «руль» (что-то круглое, например ведерко или сито), начинают издавать звуки, похожие на шум мотора автомобиля. Крутят руль, «водители» передвигаются по площадке, заезжают в гараж, «заправляются» бензином, заезжают на «ремонт».

### **Самолеты.**

Игра похожая на предыдущую. Взрослый и дети становятся самолетиками. Сначала заводим «самолетик» (делаем круговые движения рукой), а затем расправляем «крылья» и летим (двигаемся в разных направлениях по площадке с расставленными в стороны руками).

### **По дорожке.**

Мама рисует на земле извилистую линию (мелком на асфальте, палочкой на земле). Линия и будет нашей дорожкой. На конец «дорожки» можно положить какой-нибудь предмет – красивую формочку, лопатку. Малышу предлагают дойти до предмета по дорожке, стараясь не сойти с нее.

### **Горочки для малышей.**

Взрослый ставит друг на друга несколько любых предметов, получается «башенка».

Малышу дают мячик и предлагают бросить его так, чтобы эта башенка разрушилась.

Постепенно расстояние до башенки увеличивают.

### **Морковка для зайчика**

Разложите на полу морковку и картошку (игрушечную или настоящую) и посадите на детский столик зайчика. Предложите малышу собрать для зайчика в огороде только морковку.



### **Игра «Бабочки и цусеницы»**

Для этой игры понадобится веревка. Как известно, цусеницы превращаются в бабочек. Не забудьте рассказать об этом ребенку и начинайте играть. Натяните веревку между двумя столбами или деревьями, чтобы она была на уровне пояса малыша. Цусеницы ползают, бабочки летают. Поэтому, когда вы скамандуете «цусеница!», малыш должен проползти под веревкой. А если вы скажете «Бабочка полетела!», то нужно «перелететь» через веревку (перепрыгнуть или перешагнуть).

### **Игра "Мыши водят хоревод".**

Детки становятся в хоревод, ведущий «кот» - становится внутри. Детки идут по кругу и рассказывают потешку (поскольку играть будут малыши, то хоревод устраивается вместе с мамами, и мамы тоже участвуют в игре. Потешку может произносить сам кот или второй взрослый).

Мыши водят хоревод.

На лжанке дремлет кот.

«Тише, мыши, не шумите,

Кота Ваську не будите.

Как проснётся Васька кот...

Разодёт наш хоревод!»

На последних словах «кот просыпается» и ловит «мышей». Чтобы убежать от кота было легче, можно договориться, что мыши могут спрятаться в «домики» - нарисованные на асфальте кружочки или домик на детской площадке.

### **Игра «Белочки»**

Как известно, белочки очень хорошо умеют подпрыгивать. На ветку дерева, или на лестницу на детской площадке привяжите веревку, на конце которой должен быть вкусный сюрприз – например, яблоко в пакетике. Ведь белки собирают орехи и лесные плоды. «Добыча» должна находиться на высоте чуть выше поднятой над головой руки малыша. Ребенку нужно подпрыгнуть и достать «добычу». Задачу постепенно усложняйте, поднимая веревку выше, пусть достает ее с разбега.

### **Игра «Уси, уси»**

Замечательная детская игра. Для игры понадобится несколько детей. Если играть будут совсем малыши, будет лучше, чтобы мамы изображали «усей» вместе с ними.

Детки с мамами выстраиваются в рядок. Ведущий становится на расстоянии нескольких метров от них, он будет волком.

Ведущий говорит: «Уси, уси».

Дети: «Да, да, да».

Ведущий: «Есть хотите?»

Дети: «Да, да, да».

Ведущий: «Ну, летите – раз хотите, только крылья берегите».

Детки бежут на другой конец игрового поля, ведущий пробует поймать усов.

### **Прятки**

Предложите малышу поиграть в прятки. Предложите малышу спрятаться от вас и закройте глаза руками. Отправляйтесь на поиски, громко озвучивая свои действия: «Иде же ...(имя ребенка)? Может он в шкафу. Проверим. Нет, здесь его нет. Может он под столом...» и т.д., пока не найдете. Потом попросите малыша закрыть глаза спрятаться.

### **Прятки с игрушкой**

Покажите малышу игрушку и предложите поиграть с ней в прятки. Спрячьте игрушку сначала на видное и доступное ребенку место, в дальнейшем постепенно усложняя задачу по поиску и всё лучше и лучше пряча игрушку.

### **Кто быстрее**

Скажите малышу: «Кто быстрее добегит до мамы (дивана, шкафа и т.д.)». И начните соревнования. Конечно, малыш окажется победителем!

### **Стоп**

Вместе с малышом выполняйте различные движения: хлопайте в ладоши, приплясывайте, ползайте, топайте ножками и т.д. Как только вы говорите «Стоп!» – всякие действия прекращаются.

### **День – ночь**

Когда вы говорите «день» – можно двигаться, ходить, топать, хлопать. «Ночь» – все останавливаются и стараются не двигаться.

### **Маленькие – большие**

Скажите малышу: «Вот какие мы большие» и поднимите руки вверх. «А теперь маленькие», – присядьте на корточки. Повторите упражнение несколько раз: «Большие, маленькие, большие, маленькие», постепенно можно увеличивать темп.

### **Холодно – тепло**

Сядьте с ребенком на ковер, сложив ноги по-турецки. Скажите: «Подул северный ветер. Стало холодно-холодно». Сожмитесь в комочки, скрестив руки на груди. На слова: «Солнышко вылезло. Стало тепло-тепло» – расслабьтесь, обмахивайтесь руками или платочками.

### **Мишка – зайка**

Рассадите в разных сторонах комнаты большого игрушечного зайку и мишку. Встаньте с малышом посреди комнаты и скажите: «Бежим к мишке».

Когда малыш дотронется до мишки, скажите: «Бежим к зайке». В дальнейшем можно будет усложнить задачу: бегать к большому медведю или маленькому мышонку; большому или маленькому зайке; или добавить еще 1-2 игрушки, к которым можно было бы бегать.

### **Делай, как я**

Попросите малыша повторять за вами: погладьте себя по голове, хлопните в ладоши, присядьте, встаньте, поднимите руки вверх, возьмитесь за уши и т.д.



### **Солнечный зайчик**

Возьмите фонарь и покажите ребенку, как от него на стене появляется желтое пятно: "Это солнечный зайчик". Предложите ребенку поймать ладошками зайчика. Если зайчик окажется на полу – его можно ловить ногами.

Скажут подбегайчики

Солнечные зайчики,

Мы зовем их – не идут,

Были тут – и нет их тут.

Прыг, прыг по углам,

Были там – и нет их там.

Где же зайчики? Ушли,

Мы нигде их не нашли.

(А. Бродский)

### **Порхающая бабочка**

Сделайте из цветного картона или сшейте из ткани (флиса) бабочку. Привяжите её на веревочку, а веревочку – к палочке (получится удочка). Перемещайте над головой ребенка в разные стороны бабочку, а ребенок должен постараться её поймать.

Бабочка-красавица

На цветке спускается.

Над цветком порхает, пляшет,

Крылышком узорным машет.

### **Воробы**

Предложите малышу превратиться в воробья. Покрутите головой, похлопайте крыльями, полетайте по комнате. Полетали, полетали, присели на корточки и отдыхаем.

А теперь посмотрим, нет ли где зернышек, и поклюем их (складываем пальцы «клювиком» и делаем вид, что клюем зерна). Во время игры можно проговаривать слова стихотворения:

Воробушки, воробушки

Летят, летят, летят,

Найти скорее зернышки

Воробушки хотят.

### **Солнышко и дождик**

Когда вы говорите «Солнышко» – можно свободно бегать и веселиться. Если «Дождик», то раскрываете зонт и зовете малыша спрятаться под зонтик от дождя. Пока вы стоите под зонтом, можно проговорить слова потешки, чтобы позвать солнышко:

Дождик, дождик,

Полно лить,

Малых детушек

Мочить!

Можно прятаться не под зонтиком, а под большим платком, полотенцем, в игровом домике – палатке и т.п.

### *Цыплятки и кот*

Вы – курочка, а ребенок – цыпленок. Папа может выступить в роли кота, который будет пока спать. Курочка и цыплятки идут гулять:

Вышла курочка-хохлатка,

С нею желтые цыплятки,

Квохчет курочка: «Ко-ко!

Не ходите далеко.

На скамейке у дорожки

Улеглась и дремлет кошка»

Кошка глазки открывает

И цыпляток догоняет.

На последних словах кот просыпается и бежит догонять цыпленка. Цыпленок бежит к маме-курице под крыло.

### *Непослушные цыплятки*

В эту игру интереснее играть с несколькими детьми или взрослыми. Вы – мама – курица, дети и взрослые – цыплятки.

Цыплятки от вас убегают, вы их догоняете и рассаживаете на стульчики. Но цыплятки не слушаются: как только вы от них отходите, они снова вскакивают со своих мест и начинают от вас бегать.

### *Птичка*

Вы вместе с ребенком садитесь на корточки и говорите:

Села птичка на окошко,

Посиди у нас немножко,

Посиди, не улетай,

Улетела птичка – ай!

На слове ай – встаете и бегаете по комнате, махая руками – крыльями.

## КОЛЛЕКТИВНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

для детей от 2 до 7 лет

### *У медведя во бору*

Один из детей (или взрослый) будет «медведем». Он сидит на стульчике в углу комнаты и «спит». Остальные дети ходят по лесу, собирают «грибы», «ягоды» и перекликаются: «Ау! Ау!». Затем дети, взявшись за руки, начинают приближаться к «медведю» со словами:

*У медведя во бору*

*Много шишек наберу.*

*А медведь слепой –*

*Не бежит за мной.*

*Веточка обломится –*

*Медведь за мной погонится!*

На последнем слове «медведь» просыпается и, грозно рыча, бежит за играющими, стараясь поймать их. Тот, кого поймали, становится «медведем».

### *Медведь и дети*

Один из играющих назначается «медведем». Дети сидят на корточках в углу комнаты – здесь у них «домики». «Медведь» ходит по комнате, делает вид, будто ищет детей и приговаривает:

*Мишка по лесу гулял,*

*Долго, долго он искал,*

*Мишка деточек искал,*

*Сел на травку, задремал.*

Затем «медведь» садится в противоположном углу комнаты на стул и «дремлет».

Дети выходят на середину комнаты, танцуют и поют:

*Стали деточки плясать.*

*Мишка, Мишка, вставай!*

*Стали ножками стучать.*

*Наших деток догоняй.*

На последнем слове дети бегут к своему «домику», а «медведь» пытается кого-то из них поймать.

### *Мышки-трусишки*

«Кот» спит на стульчике, а «мышки» – медленно идут к нему, приговаривая слова потешки и выполняя соответствующие движения:

*Вышли мыши как-то раз*

*Посмотреть который час.*

*«Раз- два - три- четыре»,-*

*Мыши дёрнули за уши.*

*Вдруг раздался страшный звон:*

*«Бом- бом- бом- бом!»*

*Убежали мышки вон!*

На последнем слове «кот» «просыпается» и догоняет «мышей». Детям надо успеть сесть на стульчики.

### **Зайки**

Взрослый спрашивает детей, дети отвечают:

- Зайки, где вы пропадали?
- Мы в капюсте отдыхали.
- А капюсту вы не ели?
- Только носиком задела.
- Вас бы надо наказать.
- Так попробуй нас догнать!

На последних словах дети разбегаются, а взрослый их догоняет.

### **Комарики и лягушка**

Один из детей или взрослый будет «лягушкой», остальные – «комариками». У каждого ребенка в руках платочек. Дети бегают по комнате, машут «крыльями».

«Лягушка» произносит:

Сел комарик на кусточек,  
На еловый на пенечек,  
Свесил ножки под листочек, спрятался!

Дети, услышав эти слова, рассаживаются на заранее приготовленные стульчики и накрывают голову и лицо платочком. «Лягушка» ищет «комариков», приговаривая: «Ква-ква! Где же комарики? Ква-ква!». Если ребёнок выглядывает из-под платочка, то «лягушка» может его осалить. Затем игра повторяется.

### **Пчелки**

Дети – «пчелки» - бегают по комнате, «размахивают крыльями» и жужжат: «ж-ж-ж». Появляется «медведь» (ребенок с игрушкой медведя в руках) и говорит:

Мишка-медведь идет  
Мед у пчелок унесет.

Пчелки отвечают:

Этот улей – домик наш.  
Уходи, медведь, от нас,  
ж-ж-ж-ж!

«Пчелки» машут «крыльями», жужжат, прогоняя «медведя» от своих «ульев». Медведь отступает.

### **Кот и мышка**

Дети образуют круг, взявшись за руки, не замыкая его, т. е. оставляя в нем «ворота». Взрослый выбирает детей кота и мышку. Кот становится за кругом, а мышка – внутри него. Кот старается поймать убегающую мышку, пробегая в ворота круга или под руками детей. Ребята везде пропускают мышку, а кота стараются задержать, приседая и опуская сцепленные руки. Когда кот поймает мышку, они становятся в общий круг, а их роли передаются другим детям.

### **Мотыльки**

Дети изображают мотыльков. Взрослый проговаривает слова стихотворения:

На зеленом, на луку

Мотыльки летают.

И с цветочка на цветок

Весело порхают.

Дети бегают, машут руками-крылышками, «порхают»

Маня вышла на лужок,

У нее в руках сачок.

Береись-ка, мотылек,

Улетай скорей, дружок!

(А. Ануфриева)

«Мотыльки» убегают от взрослого, который держит в руках яркий сачок и пытается их поймать.

### **Воронята**

Дети изображают воронят. «Воронята» присаживаются на корточки и «спят». Взрослый говорит:

Воронята крепко спят,

Все по инездышкам сидят,

А проснутся на заре,

Будут каркать во дворе.

На последнем слове стихотворения дети просыпаются и произносят: «Кар-кар-кар!», затем они начинают «летать» по комнате и махать «крыльями». Взрослый сопровождает их действия словами:

Полетели, полетели,

Воронята полетели: «Кар-кар!»

Вышла тетя на дорожку,

Воронятами сыплет крошки.

Воронята прилетали,

Всё до крошки поклевали:

«Тук-тук-тук, тук-тук-тук», –

Клювами стугали.

Дети – «воронята»- присаживаются на корточки и стугают пальчиками об пол, произнося:

«Тук-тук-тук». Взрослый берет игрушку-собачку и говорит:

Музик по двору цуял,

Вороняток испугал:

«Ав-ав, ав-ав!»

(А. Ануфриева)

Собачка «догоняет» «воронят», а «воронята» «улетают» в свои «инездышки» - присаживаются на корточки.

### **Пустое место**

Ребята встают в круг, лицом к середине. Один водящий выходит за круг, а остальные очерчивают вокруг себя кружки. Обегая круг, водящий дотрагивается до кого-нибудь рукой и продолжает бегать вперед. Осаленный выбегает из круга и бежит в противоположную сторону. Каждый из двух бежущих старается возможно скорее обегать круг и встать на пустое место, покинутое осаленным. Не успевший занять пустое место становится водящим, а игра начинается снова.

Обегая круг, нельзя хвататься руками за одежду стоящих в кругу, при встрече бежущие должны держаться правой стороны. Нельзя вторично салить одного и того же ребенка; во избежание этого бежавшие, возвратясь в круг, стоят, заложив руки за спину. Водящий, которому пришлось обегать круг (водить) 2–3 раза, больше не водит, его сменяет стоящий от него справа или слева.

### **Удочка**

Дети образуют круг на расстоянии разведенных в стороны рук. Взрослый встает в центр круга. У него в руках "удочка" – шнур с привязанным к концу мешочком с песком. Он вращает по кругу шнур. Играющие внимательно наблюдают за мешочком и при его приближении подпрыгивают на месте (мешочек не должен коснуться ног). Тот, кого "удочка" заденет по ногам, проигрывает и отходит в сторону, пока не останутся 2–3 ребенка.

### **Самолет**

Каждый ребенок – самолет. Самолеты стоят в ангарах. Ангары располагаются любым способом: кругом, шеренгой, колонной и др. Каждый летчик должен запомнить место своего ангара, чтобы вернуться точно в него. По сигналу летчики совершают полет: руки в стороны, движение в любом направлении. Условие: руки не сгибать (считается поломкой крыльев). Если встретился с другим самолетом, то можно "планировать": наклоняться вправо, влево, вперед, но руки не сгибать. По сигналу летчики возвращаются в ангары. Сигналы дает взрослый. По первому сигналу все поднимают руки в стороны и начинают полет. По второму сигналу все бежит на места за три счета или три удара (в барабан, ладоши) взрослому. Тот, кто не успел добежать за это время, перепутал ангар, не планировал или сломал крылья (опустил их до второго сигнала), один раз не участвует в игре. Игра повторяется до 4 раз.

### **Пятнашки с домами**

Один из детей назначается салкой и становится посреди площадки, комнаты. Остальные дети размещаются по домам. В зависимости от размера помещения таких домов может быть 6 или несколько. Салка не быстро, отчетливо произносит: "Один, два, три! Все скорей беги, я – салка!" Тем временем дети должны выбежать своих домов и разбежаться по площадке, словами: "Не боимся салки мы" – дети беги; и увертываются от салки, укрываясь от нее своих домах. Салка стремится осалить кого-нибудь, т. е. слегка ударить или просто дотронуться рукой. Осаленный становится новым салкой, поднимает руку, кричит: "Я – салка" – и бросается ловить остальных. Определенного конца игра не имеет. Новому салке не разрешается салить того, кем он был только что осален. Салка не имеет права салить тех, кто находится в доме.



### **Ловишка с мячом**

Дети образуют круг. Ловишка находится в центре круга. У его ног лежит мяч. Ловишка предельно быстро подскоки, наклоны, приседания, хлопки. Ребята повторяют за ним все движения. По сигналу взрослого: "Беги из круга!" – дети бегут врассыпную. Задача: ловишка быстро берет мяч с земли и старается попасть им в кого-нибудь из убегающих. Затем по сигналу взрослого: "Один, два, три, в круг скорее беги!" – дети снова образуют круг. Ловишкой становится тот, в кого попал мяч. Если мяч пролетел мимо, остается прежний ловишка, и игра продолжается.

### **Голуби и ястреб**

На одном конце площадки обозначается голубятня, в которой помещаются голуби, на другом – дом ястреба. Хозяин выпускает голубей из голубятни сигналом "Квыш!", и голуби начинают летать по площадке. На возглас: "Ястреб летит!" – ястреб вылетает из своего гнезда, ловит голубей и ведет в свой дом. Подвижная игра кончается, когда ястреб переловит всех голубей. Тогда выбирается новый ястреб, и игра продолжается. Голуби и ястреб вылетают по определенным сигналам. Новый ястреб выбирается из числа пойманных голубей. Голуби не имеют права спасаться в доме.

### **Салки с перебежками**

На противоположных концах площадки два дома. Игравшие становятся в одном из домов. В середине площадки между домами становится водящий. Игравшие говорят хором: "Один, два, три! А ну-ка, догони!" С последними словами все перебегают из дома, где стояли, в другой дом – напротив. Водящий салит или ловит кого-нибудь. Осаленный или пойманный выходит из игры, а дети перебегают из нового дома в прежний и т. д. Подвижная игра кончается, когда водящий поймает всех ребят. Игравшие могут выбегать только по слову "догнать". Водящий имеет право ловить салить только вне дома: пойманные не должны вырываться из рук водящего. Когда он переловит всех играющих, выбирают нового водящего. С началом новой игры все пойманные играют вновь.

### **Птицы и кукушка**

Все играющие изображают птиц и имеют по отдельному очерченному месту – гнезду. Только у кукушки гнезда нет. По сигналу взрослого: "Квыш, полетели!" – птицы летят из гнезд и летают, где им угодно. Кукушка летает вместе со всеми птицами. По сигналу ведущего: "Дома!" все, в том числе и кукушка бегут и стараются занять любое гнездо. Кто остался без гнезда будет кукушкой. Подвижная игра продлится несколько раз по желанию детей.

### **Болото**

Проводят две линии одна от другой на расстоянии 7–10 шагов. Между ними чертят мелом 10–12 кружков на расстоянии 25–30 см друг от друга – это кочки, а кругом болото (можно обвести чертой). Задача играющих: перебраться по кочкам с одного берега (линии) на другой. Дети по очереди перепрыгивают на обеих ногах с кочки на кочку. Пропрыгнувший мимо кочки в болото – "замочил" ноги и выходит из игры (сидит на берегу). Выпрыгивают те, кто благополучно переберется с берега на берег.

### **Зайцы в огороде**

На полу или на земле чертят такой круг, чтобы все дети могли свободно стать вокруг него примерно на шаг один от другого. Один из детей – сторож огорода – становится внутри круга в маленький кружок. Остальные – зайцы – размещаются за чертой и прыгают в огород, чтобы поесть капусту. Сторож старается зажать кого-нибудь из прыгнувших в круг и не успевших своевременно выпрыгнуть. Зажатанный идет в середину круга в маленький кружок и остается в нем. Подвижная игра кончается, когда будут пойманы все ребята.

Попадать в круг, передвигаться по кругу и возвращаться из него можно только прыжками. Прыгать можно заранее обусловленным способом – на обеих ногах или на одной. Ребенок, неправильно выпрыгнувший или выпрыгнувший, идет в середину, в маленький кружок; сторож может пнуть только находящихся в кругу. Когда пойманы 3–5 зайцев, выбирают нового сторожа из стоящих в большом кругу, но не из пойманных или попавших за нарушение правил в середину круга. С возобновлением игры, стоявшие в середине круга возвращаются обратно в большой круг.

### **Ворона и воробьи**

Играющие образуют круг, который изображает большую лужу, образовавшуюся после дождя. В луже купаются воробьи. Выбирается ворона, которая помещается в стороне от круга. Играющие подпрыгивают на обеих ногах: выпрыгивая в круг и выпрыгивая из него. По сигналу руководителя: "Ворона!" – ворона находящаяся вне круга, летит к луже и прогоняет из нее (салиит) воробьев, не успевших вовремя выпрыгнуть. Осаленные выходят из игры. Подвижная игра кончается, когда ворона осалила 2–3 воробьев (согласно условию). Те, которых ворона ни разу не осалила, считаются победителями.

### **Катая мяч**

Все садятся в круг, ноги скрестно, лицом к середине, и начинают перекатывать по земле (друг другу) большой мяч в любом направлении. Каждый, к кому докатывается мяч, старается оттолкнуть его от себя рукой. Если ребенок не сумеет оттолкнуть мяч и последний коснется какой-нибудь части его тела, ребенок отворачивается спиной к середине круга и не участвует в игре. Но как только мяч коснется следующего ребенка, первый поворачивается лицом в круг и снова присоединяется к игре. Подвижная игра кончается, когда одна треть или половина группы нарушит правила. Мяч разрешается только катать по полу. Отталкивать мяч можно обеими руками или одной, смотря по уговору, но не ногами. Нарушивший одно из этих правил выводится из игры на тех же условиях, что и тот, кто не успел оттолкнуть от себя мяч. Если мяч проскочил между двумя детьми, то выходит из игры тот, у которого мяч прошел справа (при условии толкать мяч двумя руками или одной правой) или слева (при условии толкать мяч одной левой рукой).

### **Мяч по кругу**

Играющие встают по кругу, лицом внутрь. Между ними расстояние один-два шага. Им дается задание: каждый нарисует вокруг себя маленький кружочек. По счету: "Один, два, три!" – ребята передают или перебрасывают большой легкий мяч. Тот, кто мяч уронит, покидает игру до тех пор, пока другой ребенок не нарушит правила – не уронит мяч. Игра кончается, когда мяч обойдет круг 1–2 раза.

Условие: передавать или перебрасывать мячик можно только ребенку, стоящему рядом, причем в одну сторону (вправо или влево). Запрещается передавать мячик через одного, ронять его, выходить из очерченного круга. Нарушивший правила временно выходит из игры (поворачивается спиной, пока другой ребенок не нарушит одного из перечисленных условий). Мяч должен быть легким, размером 20 см в диаметре. Вместо мяча можно передавать или перебрасывать небольшую подушку (15–20 см), набитую сеном, тонкими стружками. Когда дети научатся передавать, не роняя, друг другу мяч, можно передачу заменить переброской.

### **Кто быстрее опустит обруч**

Детей поделить на 4 группы. Каждая группа встает перед определенной линией на расстоянии вытянутых рук в стороны. Перед каждой группой положить обруч диаметром 60 см. По сигналу "раз" первые из колонн наклоняют туловище вперед, берут обруч по бокам и поднимают его вверх. Затем опускают на плечи, через туловище и опускают на пол, быстро переступают и спешат в конец колонны. Взрослый фиксирует внимание детей на то, кто правильно пропускал обруч и раньше встал в конец колонны, и отмечает их флажком. Затем по сигналу "раз" это делают другие дети из колонн и т. д. Каждый раз взрослый награждает первого из четырех колонн флажком, а в конце подсчитывается количество флажков в каждой колонне. Выигрывает та колонна, в которой больше флажков. Игра повторяется.

### **Мышеловка**

Дети делятся на две равные группы. Одна группа – "мышки". Они стоят в колонне один за другим. Со второй группы детей сделать 3 круга – это 3 "мышеловки". Дети, которые образуют мышеловки, дерутся за руки и на слова воспитателя: "Мышеловка открыта" дети в кругу поднимают руки. Мышки пробегают сначала через одну мышеловку, а затем через вторую и т. д. На слово "хлоп" мышеловка закрывается (дети в кругу опускают руки). Мышки, которые остались в кругу считаются пойманными и становятся в круг. Игра заканчивается, когда все мышки будут пойманы. Выигрывает та мышеловка, где будет больше пойманных мышей. Игра повторяется. Дети меняются ролями.

### **Пастух и волк**

Из детей выбирают "пастуха" и "волка", остальные дети – "овцы". На одном конце площадки чертят "дом" для овец, на противоположной стороне площадки – поле, где будут пастись овцы. С боку стоит волк. Пастух ведет овец в поле. В поле овцы бегают, пасутся. На сигнал "волк!" овцы разбегаются по площадке и убегают в свой домик. Волк ловит овец. Пастух их защищает. Пойманную овцу волк отводит к себе. При повторении игры пастух, возвращаясь домой, освобождает пойманную волком овечку. Волк старается не допустить пастуха к овце и в то же время ловит остальных. Игра заканчивается, когда у волка будет несколько овечек (по договоренности).

### **Сова**

С одной стороны площадки место для "бабочек" и "жуков". В стороне начертан круг - "гнездо совы". Выделенный ребенок - "сова" встает в гнездо. Остальные дети - "бабочки" и "жуки" встают за линией. Середина площадки свободна. На слово воспитателя: "день" бабочки и жуки летают (дети бегают по площадке). На слово воспитателя: "ночь" бабочки и жуки быстро останавливаются на своих местах и не шевелятся. Сова в это время тихо вылетает на площадку на охоту и забирает тех детей, которые пошевелились (отводит их в гнездо). На слово "день" сова возвращается в свое гнездо, а бабочки и жуки начинают летать. Игра заканчивается, когда у совы будет 2 - 3 бабочки или жука. Воспитатель отмечает детей, которые ни разу не были забраны совой в гнездо.

### **Шоферы**

С одной стороны площадки два "гаража" (нарисовать две параллельные линии на расстоянии 5 - 6 шагов одна от другой). На линиях сделать места для "автомобилей"; поставить кубики. В одном гараже стоят машины с красными рулями (на кубиках лежат красные кружки), а в другом - машины с зелеными рулями (на кубиках лежат зеленые кружочки). Дети - "шоферы", разделены на две равные группы, становятся лицом к своим машинам каждый возле своего руля, которые лежат на кубиках. Взрослый, который выполняет роль милиционера, стоит на одинаковом расстоянии от двух гаражей и руководит движением машин. Когда он отводит левую руку в бок, дети - шоферы с гаража, стоящий с левой стороны, нагибаются, берут обеими руками руль и готовятся к выезду (колонкой). На поднятый вверх зеленый флажок дети выезжают из гаража и разъезжаются по всей площадке. На красный флажок останавливаются, на зеленый едут дальше. На слова взрослого: "В гараж" машины возвращаются на свои места. Взрослый отмечает внимательно шофера, который раньше всех вернулся в гараж. Затем взрослый отводит руку в сторону и дети - шоферы, которые стоят с правой стороны, делают тоже самое.

### **Стоп!**

С одной стороны площадки за линией дети стоят в шеренге. На расстоянии 10 - 15 шагов от детей чертят круг (диаметром 2 - 3 м). Из детей выбирают одного ведущего, который становится в круг спиной к ним. Ведущий закрывает глаза и говорит: "Быстро иди, не отставай, стоп!" В то время, когда он говорит эти слова, дети большими шагами быстро идут вперед по направлению к ведущему. На слово "стоп!" все замораживаются на местах, ведущий быстро смотрит. Если ребенок не успел остановиться и встать ровно, ведущий снова ведет его к линии и он при повторении игры начинает двигаться снова от линии. Ведущий снова закрывает глаза и говорит те же слова, а дети дальше двигаются к ведущему в круг, и так до тех пор, пока кто-нибудь из детей не дойдет к ведущему в круг раньше, чем тот скажет "стоп!" Этот ребенок меняется местами с ведущим, и игра повторяется.



### **Смени флажок**

Дети делятся на 2 или на 4 одинаковые группы и встают перед линией в параллельные колонны, лицом в одну сторону. С противоположной стороны площадки перед каждой колонной лежит по одному обручу, в обручах флажки (например, зеленые). Каждому первому игроку в колонне дается флажок определенного цвета (например, синего). На сигнал "раз" первые дети из колонн (по одному ребенку с каждой) с синими флажками быстро бегут к обручам, меняют синие флажки на зеленые, возвращаются на свои места и поднимают вверх зеленые флажки. Зеленые флажки передают вторым в своей колонне, сами встают в конце колонны. Колонна подходит к линии. Взрослый снова дает сигнал, бегут вторые, затем третьи и т. д. Взрослый каждый раз отмечает того, кто первый сменил флажок и правильно его положил. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок с колонны не сменит флажок. Выигрывает та колонна, которая качественно и быстро выполнила задание воспитателя. Игру можно повторить.

### **Палочка - стукалочка**

С одной стороны площадки посадить детей, поделив их на одинаковые колонны. На расстоянии 1 - 2 шагов от них начертить линию, от которой дети будут бегать на противоположный конец площадки, где стоит стул. Под стулом лежит палочка. На линию выходят по одному из каждой колонны и на слово "раз" или "беги" бегут. Кто быстрее вытянет палочку, тот стучит и говорит: "Раз, два, три, палочка - стукалочка, стучи!", кладет палочку на место и садится на свое место. Колонна, в которой ребенок выиграл, получает флажок. Затем выходит вторая, третья пара и т. д. В конце игры подсчитываются флажки. Выигрывает та колонна, которая имеет больше флажков.

### **Смелее вперед**

Дети делятся на две группы. Строятся в шеренгу и встают лицом к середине площадки. На первый сигнал одна группа поворачивается лицом в противоположный бок и марширует на месте, а вторая шеренгой идет вперед. На второй сигнал дети, которые маршировали на месте, поворачиваются и ловят тех, которые шеренгой шли вперед. Последние быстро убегают на свои места (за линию). Игра повторяется. Дети меняются ролями. Выигрывает та группа детей, в шеренге которой меньше пойманных детей.

### **Где кто живет**

Дети стоят в две шеренги на расстоянии 8 - 10 шагов одна от другой. Посередине между шеренгами начертить два круга, каждое 80 - 100 см диаметром; один круг - "двор", другой - "лес". В каждой шеренге есть одинаковые "птицы" и "животные". Каждый ребенок с первой шеренги выбирает себе название любой птицы или животного, которые живут в лесу, или названия домашних животных и птиц, которые ходят по двору. Такие же названия выбирает себе и вторая шеренга. Например, первые два ребенка в двух шеренгах - зайцы, вторые - кошки и т. д. Когда взрослый называет диких животных, дети, которые имеют названия этих животных, быстро бегут в лес. Например, на сигнал воспитателя "кукушки!" дети - "кукушки" из двух шеренг спешат в круг, которое является лесом; на сигнал "кошки" дети - "кошки" из двух шеренг спешат в круг, которое является двором. Взрослый отмечает того ребенка из пары, который быстрее добегает до круга. Когда все дети будут в кругу, игра заканчивается.

### **К своему флажку**

По середине площадки чертят 5 маленьких кругов один возле другого; В каждом кругу встает ведущий с флажком определенного цвета в руках. Дети делятся на 5 групп. Каждая группа имеет свой цвет, такой же самый, как у ведущего. На сигнал взрослого ведущие по очереди ведут свои колонны на край площадки, маршируют в большом кругу, который был начерчен раньше. На слова взрослого: "Ведущие на места!" Ведущие возвращаются в свои круги и незаметно меняются флажками, а дети продолжают ходить по большому кругу. На слова взрослого: "К своим флажкам!" ведущие поднимают флажки вверх, а дети бегут к ним. Выигрывает та группа детей, которая быстрее найдет флажок своего цвета и встанет в колонну за ведущим. С каждой группы выбирают нового ведущего. Игра повторяется.

### **Хитрая лиса**

Дети стоят в кругу плечо к плечу, заложив руки за спину. Взрослый проходит сзади них и не заметно дотрагивается до любого ребенка. Ребенок, к которому дотронулся взрослый, становится "хитрой лисой". Взрослый предлагает кому - нибудь из детей внимательно посмотреть на своих товарищей, поискать глазами хитрую лису. Если ребенок сразу не найдет, то все дети спрашивают: "Хитрая лиса, где ты?" и внимательно следят за лицом каждого, покажется ли лисичка. После трех вопросов лиса отвечает: "Я тут!" и начинает ловить. Дети разбегаются в разные стороны. Когда лиса поймает 2 - 3 ребенка, игра заканчивается. При повторении выбирают другую лисичку.

### **Караси и щука**

Половина детей образует круг (ставок). Дети стоят на расстоянии вытянутых рук в стороны один от другого. Взрослый выбирает одного ребенка "щукой". Щука встает вне круга. Остальные дети - "караси" плавают (бегают) в середине круга - "ставка". На слово воспитателя: "щука!" ребенок быстро вбегает в круг (ставку) и старается словить карасей, которые спешат сесть или встать за товарища, который стоит в кругу. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманных забирает с круга. Игра заканчивается, когда щука словит определенное количество карасей. Затем взрослый выбирает новую щуку. Игра повторяется.

### **Выручай!**

Дети стоят в кругу лицом в центр. Два ребенка, которых перед этим выбрали, выходят из круга и бегут: один ребенок убеждает, другой - догоняет. Ребенок, который убеждает, может спастись, встав сзади у кого - нибудь из детей, которые стоят в кругу, и сказать: "Выручай!" Тот ребенок, к которому обратились, должен убежать из круга и тоже встать сзади другого. Если ребенок не успеет встать, его поймают. При повторении игры выбирают новую пару детей.



### **Квач, бери ленточку!**

Дети стоят в кругу. Каждый ребенок получает ленточку, привязывает ее на пояс. В центр круга встает "квач", у него ленточки нет. На слова взрослого: "Лови!" дети разбегаются по всей площадке, а "квач" догоняет детей и старается снять ленточки у детей. Ребенок, который остается без ленточки, не надолго выходит из игры. На слова взрослого: "Раз, два, три, в круг вставайте!" дети становятся в круг, а "квач" подсчитывает количество снятых ленточек и возвращает их детям. Игра повторяется с новым "квачом" 3 - 4 раза. В конце игры взрослый отмечает самого ловкого "квача".

### **Квач парами**

Дети бегают по площадке, а ребенок - "квач" ловит их. Если кто-нибудь из детей подаст руку другому ребенку, которого догоняет "квач", и встанет с ним в пару, "квач" перестает его ловить.

### **Ловля бабочек**

Из детей выбирается 4 "ловца". Они встают в пары и отходят к краю площадки в одно место. Остальные дети - "бабочки". На слова: "Бабочки, бабочки в сад полетели" дети - "бабочки" летают - бегают по всей площадке. На слово воспитателя "ловцы!" два ребенка, держась за руки, стараются словить бабочку: окружить ее, соединив свободные руки. Когда ловцы поймут бабочку, они ее отводят на край площадки и садят на скамейку. В это время остальные бабочки присаживаются на корточки. На слова: "Бабочки, бабочки в поле полетели" дети - "бабочки" прыгают по всей площадке. Их ловит другая пара ловцов. Когда будет поймано 4 - 6 бабочек, подсчитывают, сколько поймала каждая пара. Затем выбираются другие ловцы. Игра повторяется.

### **Ищи ведущего**

Выбирают 4 - 5 ведущих, между которыми распределяют всех игроков. Дети становятся в круг, ведущий в центре круга (сколько ведущих столько кругов). Каждый должен хорошо знать своего ведущего. Взявшись за руки, дети маршируют вокруг своего ведущего. "На прогулку!" говорит взрослый. Ведущие остаются на своих местах, а дети гуляют по всей площадке. На команду "стоп!" все останавливаются и закрывают глаза. В это время по указанию взрослого ведущие меняются местами, причем так тихо, чтобы дети не могли догадаться, куда перешел их ведущий. "Ищи ведущего!" и каждая группа детей спешит построиться в круг возле своего ведущего. Взрослый отмечает, какая группа детей это сделала быстрее. Игра повторяется.

### **Жмурка**

Все дети сидят в кругу на расстоянии вытянутых рук в стороны. В середину круга выбирают двух детей: одному ребенку завязывают глаза, другому дают колокольчик в руки. Ребенок с колокольчиком бежит, "жмурка" его ловит. Когда жмурка словит ребенка с колокольчиком, то выбирают других детей в середину круга, и игра продолжается.

### ***Не ошибись!***

Дети, поделены на две одинаковые колонны, стоят на одном конце площадки перед линией. На противоположном конце площадки напротив каждой колонны на линии лежат по 3 разноцветных кубика, а на расстоянии 2 - 3 шагов от кубиков (справа и слева) лежат такие же разноцветные кубики. На слово "раз" первые дети в колоннах бежут по прямой к кубикам, берут один из них, отбегают в сторону (один вправо, другой - влево) и берут кубик такого же цвета, как и в руке, с двумя кубиками одного цвета, возвращаются на место и поднимают вверх. Выпрыгивает тот ребенок, который первый поднял кубики одного цвета вверх, вернувшись на место. Затем дети возвращаются, кладут кубики на места и идут в конец своей колонны. Взрослый отмечает, кто лучше выполнил задание. Потом на линию выходят вторые, третьи и т. д. В конце игры взрослый определяет победителей.

### ***На заводе***

Все дети договариваются, что они будут изображать движения какой - нибудь машины. Один ребенок - "инженер". Он должен быстро заметить, где произошли поломки. Инженер выходит из комнаты. Остальные дети, кроме одного, договариваются, какое движение машины они будут выполнять. Затем входит инженер, смотрит кто как работает. Подходит к ребенку, который неправильно выполняет движение, показывает, как надо делать. Выбирается новый инженер, и игра продолжается.

### ***Найди и промолчи***

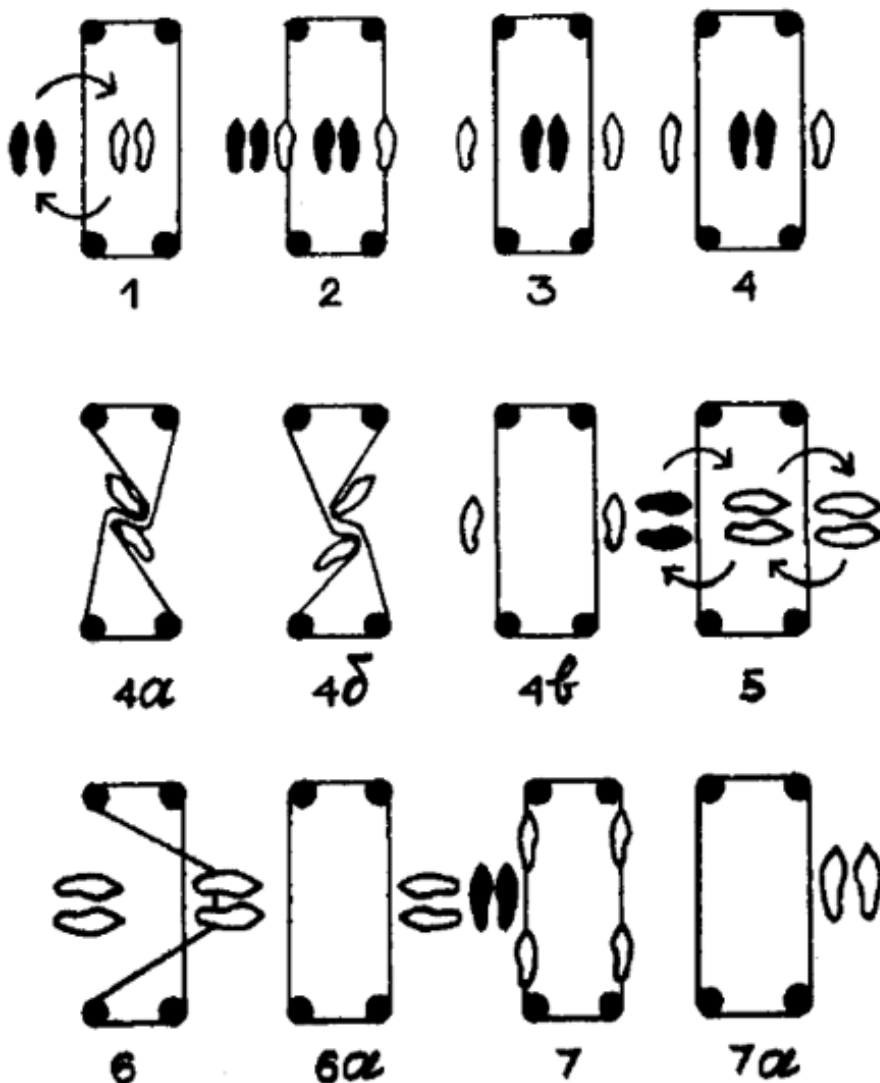
Дети сидят на стульчиках вдоль комнаты. Взрослый предлагает детям встать и повернуться лицом к стене, закрыв глаза. Сам отходит на несколько шагов назад и прячет несколько разноцветных флажков в разные места. На слова взрослого: "Ищите флажки!" дети идут искать. Тот, кто увидел флажок не поднимает его, а идет и говорит взрослому на ухо, где он лежит и садится на место.

## ЛУЧШИЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НАШЕГО ДЕТСТВА

### Резиночки

Как играть. Главный атрибут этой игры – бельевая резинка. Идеальное количество играющих – 3–4 человека. Каждый участник выполняет прыжковые фигуры и комбинации на разной высоте: от уровня щиколоток до уровня шеи. Как только прыгающий ошибается, на его место встает другой участник, а допустивший ошибку надевает на себя резинку. Если игроков четверо, пары меняются местами, когда оба игрока из одной пары поочередно допускают ошибки.

Схема для игры в резиночки:



1. Стоя боком снаружи от резинок, перепрыгнуть внутрь площадки и выпрыгнуть обратно, не задевая резинок.
2. Стоя между резинками боком к ним, подпрыгнуть и наступить на обе резинки, спрыгнуть с резинок на площадку, соединив ноги.
3. Из того же исходного положения перепрыгнуть через резинки и вернуться в исходное положение.

4. Из того же исходного положения перепрыгнуть через резинки, затем, зацепляя резинки ногами, прыгнуть, скрестив ноги, левая впереди, правая сзади; потом, наоборот, правая впереди, левая сзади. Прыгнуть ногами врозь, затем, перепрыгивая через резинки, ногами вместе.
5. Стоя снаружи лицом к резинкам, перепрыгнуть через одну, затем вторую резинку, ногами вместе, затем назад спиной вперед.
6. Из того же исходного положения толчком двумя ногами, зацепив носками ближнюю резинку, перепрыгнуть через дальнюю. Подпрыгнуть с поворотом на  $180^\circ$  так, чтобы резинка соскользнула с ног, и оказаться лицом к резинкам снаружи от них.
7. Стоя снаружи боком к резинкам, прыгнуть, наступив двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на ближнюю резинку. Подпрыгнув, поворачиваясь на  $180^\circ$ , наступить также на другую резинку. Спрыгнуть со второй резинки с поворотом на  $180^\circ$  в обратную сторону. Встать снаружи от второй резинки.

### **Классики**

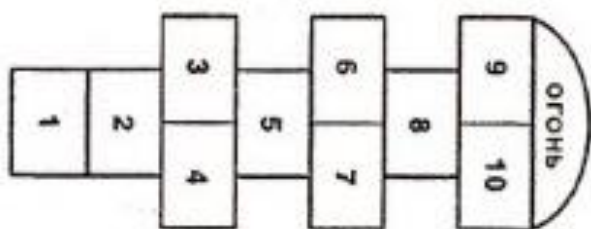
Как играть. Требуются мелки, асфальтовая площадка и камушек (или шайба). Рисуешь мелко клетки с цифрами в определенной последовательности, и можно прыгать хоть в одиночку. Главное – попасть камнем в клетку, допрыгать до нее на одной или двух ногах и вернуться обратно тем же путем. Самым удачливым игроком считается тот, кому удается пройти весь путь от единицы до десятки. Количество игровых в «классики» может быть любое.

### **Классики с битой**

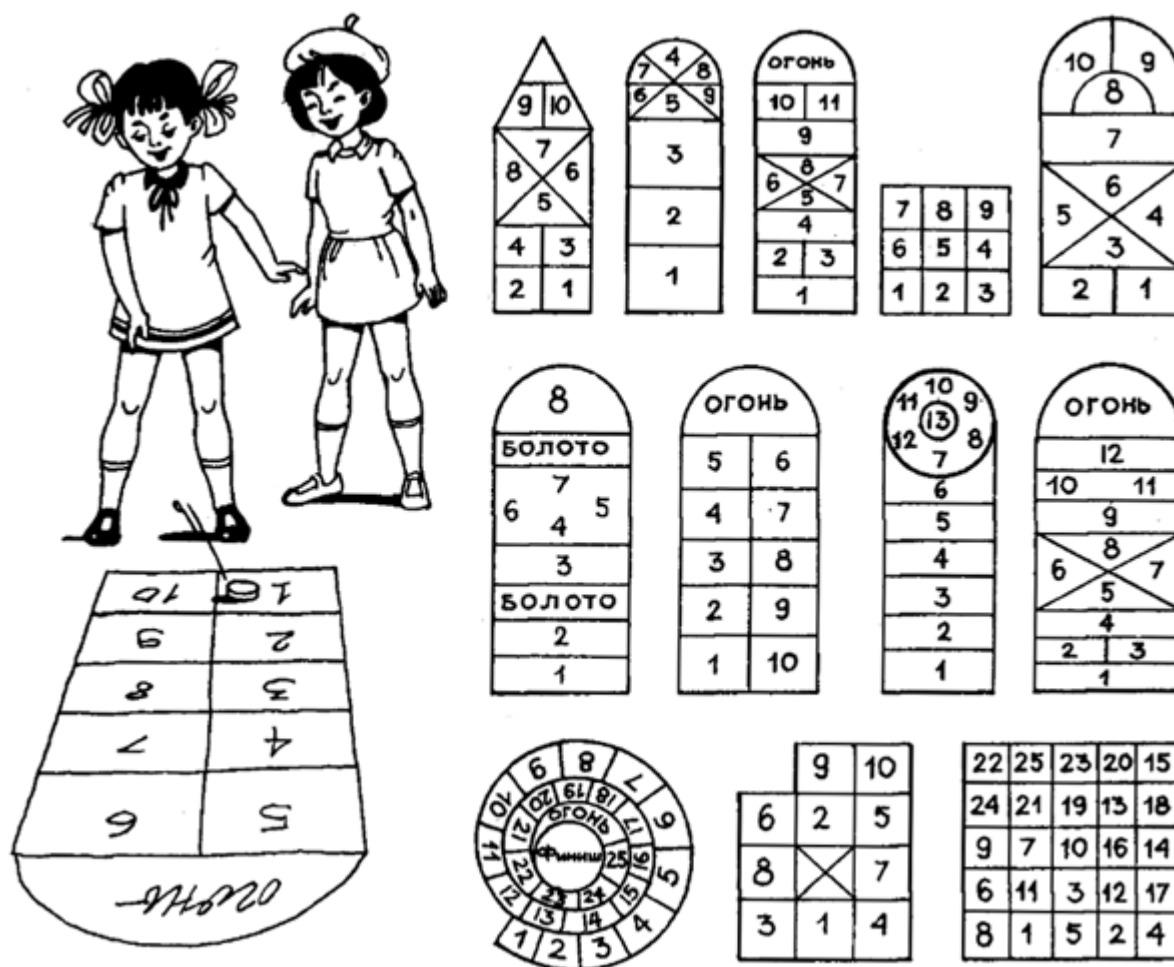
Бита для «Классиков» должна быть небольшая круглая и достаточно плоская. Идеальная форма – шайба. Но настоящая шайба не подойдет, слишком тяжелая. Поэтому для биты используют небольшие плоские круглые баночки, например, металлические из-под леденцов или из-под крема. Диаметр биты должен быть небольшим, от 5 до 10 см, чтобы ей было удобно пользоваться. Кон начинается с броска коробочки в соответствующий квадратик. Затем в этот же квадратик запрыкивает играющий. Его задача вытолкнуть битку ногой в квадратик со следующим номером и прыгнуть туда за ней. Нарушением считается не только заступ на линию, но и если бита оказывается на контуре квадрата или вылетает за его пределы. Такая игра подходит для детей старшего возраста, требует навыков, умения и тренировок.

Схемы для «Классиков» бывают самые разные. Прямоугольные, круглые, закругленные в круг как улитка, последовательные и нет.

Самая распространенная схема выглядит так:



А вот несколько не таких привычных схем:



### Миге едемь, дальше будемь – стоп

Как играть. Задача водящего – стать спиной к участникам на линии финиша (чем больше будет расстояние между водящим и участниками, тем лучше) и громко произнести: «Миге едемь, дальше будемь – стоп». Пока водящий говорит (а делать он это может в любом темпе), участники стараются как можно дальше убежать по направлению к финишу. Как только водящий замолкает, нужно застыть на месте. Тот, кто не успел остановиться или сделал случайное движение, выбывает из игры. Побеждает тот, кто доберется до линии финиша первым и дотронется до водящего.

### Колдунчики

Как играть. Участники убегают от водящего (эта игра – разновидность салок). Водящий догоняет игрока и дотрагивается до него – осаливает. Осаленный расставляет руки, а любой другой участник может подбегать, дотронуться до него и «выручить». Задача водящего – не отходить далеко от осаленного и не подпускать к нему никого ни на шаг. Летний вариант колдунчиков – бегать с «брызгалками» и поливать друг друга водой из дырявых бутылок. Обычно через пять минут после начала игры все мокрые, зато очень веселые.



### **Море волнуется раз**

Как играть. Ведущий отворачивается от игроков и произносит считалочку:

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три,

Морская фигура на месте замри!

Пока он говорит, участники хаотично двигаются в любом порядке, изображая руками движения волн. Как только ведущий замолкает, нужно замереть в какой-нибудь фигуре.

Ведущий подходит к одному из игроков и допрашивается до него. Ирок изображает свою фигуру в движении, а ведущий угадывает, что это такое. Ирок, чью фигуру не удалось угадать, сам становится ведущим.

### **Казаки-разбойники**

Как играть. Ироки делятся на две команды – «казаков» и «разбойников». Договариваются, на какой территории играют. Это может быть двор, подъезд, улица, несколько дворов.

«Разбойники» загадывают секретное слово. «Казаки» отходят в сторону так, чтобы не видеть «разбойников».

«Разбойники» убегают, пометая стрелками на асфальте (стенах домов, бордюрах, деревьях и т.п.) направление своего движения. Начинают бегать группой,

а потом разбегаются кто куда, стараясь запутать стрелками «казаков».

Задача «казаков» – найти по стрелкам «разбойников». Каждого «разбойника» «казак» приводит в «тюрьму» и сторожит его, стараясь выведать секретное слово, например, при помощи пыток крапивой.

«Казаки» побеждают, как только узнают секретное слово или находят всех «разбойников».

### **Вышибалы**

Как играть. «Вышибалы» – два игрока – встают с двух сторон площадки. Остальные игроки находятся в центре. Задача «вышибал» – бросая мяч друг другу, попасть в любого из «центральных» игроков.

Задача игроков – увернуться от летящего мяча. Тот, в кого попали, выходит из игры. Другие участники могут «спасти» выбывшего игрока, поймав мяч в воздухе (главное условие – не от земли, иначе тоже вылетаешь).

Когда в команде «центральных» игроков остается один участник, он должен увернуться от мяча столько раз, сколько ему лет.

Если ему удастся это сделать, все выбывшие возвращаются на прежние места.

### **Я знаю 5 имен**

Как играть. Первый игрок берет мяч в руки, произносит: «Я знаю одно имя девочки»,

ударяет одной рукой мячом о землю и называет имя. Потом продолжает с разными вариациями: «Я знаю одно имя мальчика», «Я знаю один цвет», «Я знаю одно животное»,

«Я знаю один город». Когда все комбинации использованы, игрок произносит те же самые считалки, только уже на счет два: «Я знаю два имени девочки» – и далее по кругу. Игра

продолжается до десяти. Если, отбивая мяч, игрок не успел назвать имя или ударить по мячу, ход переходит к другому участнику. Когда мяч, пройдя через всех участников,

возвращается к первому игроку, он продолжает играть с той фразы, на которой ошибся. Побеждает тот, кто первым добивается в этой речевке до десяти.



## Съедобное-несъедобное

Как играть. Все игроки садятся или встают в ряд. Водящий кидает мяч одному из участников и одновременно называет какой-нибудь предмет. Если предмет «съедобный», игрок ловит мяч. Если нет – отбивает. Задача водящего – запутать игрока, например, в цепочке «яблоко-дыня-морковь-картошка» неожиданно произнести: «утюг». Если игрок ошибается и «съедает» «несъедобное», то сам становится водящим. Чем быстрее водящий кидает мяч и называет предметы, тем азартнее и интереснее играть.

## Ножички

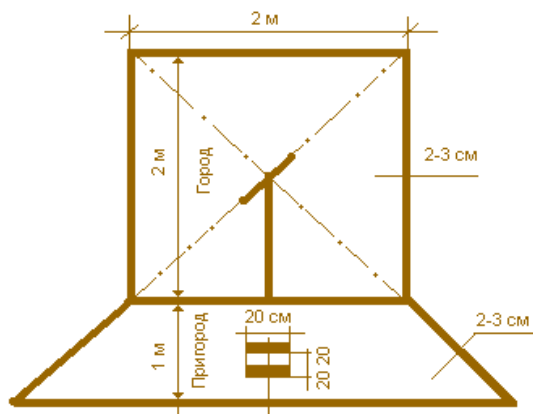
Как играть. Игроки обозначают на земле круг. Далее по очереди стараются попасть ножиком на очерченную территорию противника и таким образом отвоевать у него как можно больше земли. Ножик можно кидать в том числе с плеча, с переворотом, с носа и даже с головы. Существует множество версий игры в «ножик» под разными названиями: «земля», «порода», «скамейки», «бабки-дедки», «танчики», «кораблики», «футбол», «морской бой». Ножик можно втыкать в землю, песок и даже деревянную скамейку. Но помните о безопасности, такая игра подойдет только для осторожных и ответственных детей старше 5 лет.

## Колечко-колечко

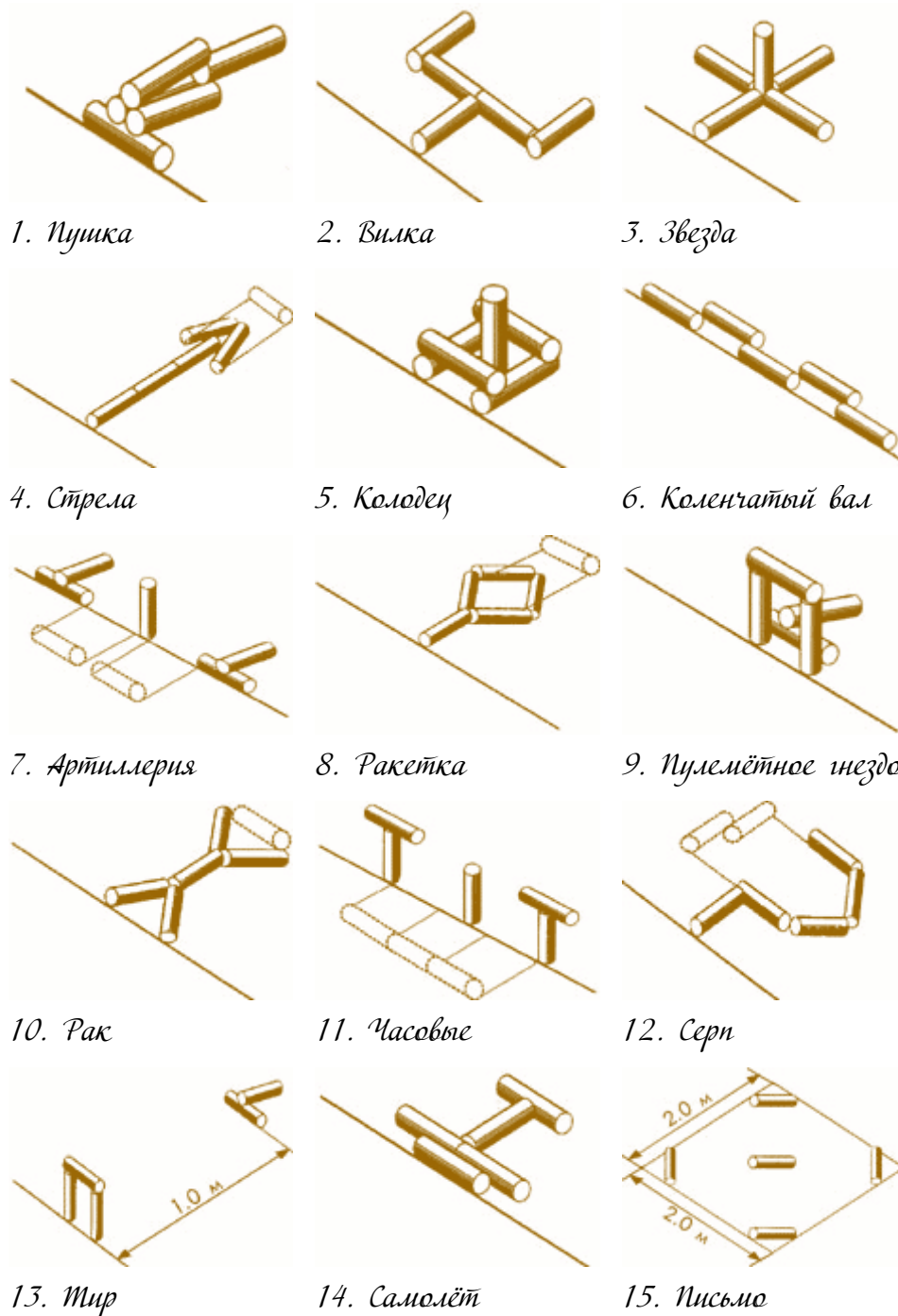
Как играть. Игроки садятся в ряд и складывают ладони лодочкой. Водящий держит в кулаке или сложенных ладонях мелкий предмет, например монетку, пуговицу, колечко. По очереди обходит каждого игрока, вкладывая в его «лодочку» свою и произнося считалку: «Я ношу-ношу колечко и кому-то подарю». Задача водящего – незаметно вложить «колечко» одному из игроков и произнести «Колечко-колечко, выйди на крылечко!» После этого игрок, которому достался предмет, вскакивает и пытается убежать. Задача остальных участников – задержать убегающего.

Городки

Суть игры – бросками бий (палок) выбить из «порода» (отсюда и название) поочередно определённое количество фигур, составленных из 5 породков – цилиндрических столбиков из берёзы, липы, бука. Главная задача – затратить на выбивание 15 фигур как можно меньше бросков. Кто по итогам трёх туров использовал меньше попыток, тот и победил. Для игры выбирается ровная площадка на любом покрытии – на асфальте, на земле, на газоне – и делается разметка.







Для игры с маленькими детьми достаточно и пяти фигур городков. Детям постарше можно уже в игре давать и десять фигур. А для подростков и взрослых можно использовать весь набор фигур.

На заметку: Сейчас распространены задания для детей дошкольного возраста по выкладыванию фигур из палочек по образцу. В городках тот же вариант этого задания, но более интересный, так как ребенку понятно, зачем нужно выкладывать фигуру. И такое выкладывание фигур становится уже не скучным учебным заданием, а настоящей интересной игрой!

### **Светофор**

С помощью считалочки выбирается водитель, рисуются 2 линии на расстоянии нескольких метров друг от друга.

Игроки встают за одну из линий. Водитель встает в центр между линиями и поворачивается к игрокам спиной.

Далее он называет любой цвет и поворачивается к игрокам.

Дети ищут у себя этот цвет на одежде, если они его находят, то показывают его ведущему, и спокойно проходят на ту сторону. Если у игрока этого цвета нет, он должен перебежать на другую сторону, задача водителя попытаться осалить его.

Тот, кого осалил, становится водителем.

Если все прошли-перебежали на другую сторону, водитель отворачивается и загадывает новый цвет.

### **Собачка**

Выбирается один игрок – "собачка" (считалочками либо голосованием). Далее все игроки становятся в круг, и начинают перебрасывать мяч друг другу. Задача "собачки" – поймать мяч (перехватить его на лету), для чего приходится изрядно потрудиться, много побегать и попрыгать. В итоге, когда "собачка" поймала мяч, она имеет право стать в круг к игрокам, а ее место занимает тот игрок, по чьей вине мяч был упущен (тот, кто "неправильно" его кинул или тот, кто не успел поймать).

### **Олимпиада**

Для этой игры обязательно понадобится резиночка.

Играть может неограниченное количество человек, но чаще всего играют в командах «два на два». Двое игроков одной команды становятся на расстоянии примерно 2 метра друг от друга, с резиночкой в руках. Далее, не выпуская резинку из рук, они произносят «неприличную» речовку:

О-ли-мпи-а-да – малина помада – папины трусы – раз-два-три

При этом постоянно двигаются, запутывая резинку. На нее можно наступать, скручивать ее, меняться местами – главное запутать как можно больше. Руки передвигать нельзя, где взяли резиночку – там и держим. На счет «три» игроки замирают, в итоге получается «паутинка» из резиночки.

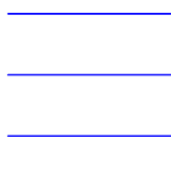
Задача игроков второй команды – перебраться по очереди на другую сторону «паутинки», не задевая ее. Как правило, чтобы перебраться, нужно проползти в небольшой треугольник или квадратик, можно было проползать по земле или даже перепрыгивать «конструкцию». В усложненной версии игры требовалось, чтобы каждый игрок пролазил в «свое собственное» отверстие, а не повторял «ход» другого игрока.

Когда все перебрались и не задели резинку – игра начинается снова. Если кто-то зацепил резиночку, игроки меняются местами.

### **4 Камушка**

Для игры нам потребуется нарисовать квадратное поле, отделить в нем углы, посередине поля нарисовать круг, в круге – квадрат. В квадрат устанавливаются друг на друга (башенкой) четыре камня. Камни должны быть достаточно большими и плоскими.

Выглядит игровое поле так:

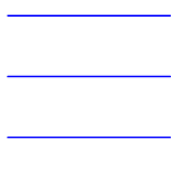
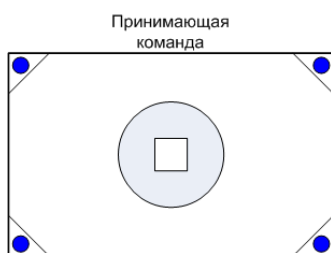


Подающая команда

Все игроки подающей команды становятся за последней линией (это четвертый уровень). Игроки подающей команды по очереди пытаются выбить камни мячом (разрушить башенку). Главная задача – выбить камни из круга (идеальным был бросок, когда все камни разлетались в разные стороны).

Если выбит хотя бы один камень из круга, игрок принимающей команды должен положить выбитый камень в один из углов игрового поля.

В конце концов, все четыре камня оказываются в разных углах поля:



Подающая команда

После чего принимающая команда начинает «охоту» на соперников с мячом (по сути, игра в вышибалы). Задача игроков подающей – уворачиваясь от мяча, собрать все 4 камня снова и построить башенку. Если всех игроков команды «вышибают» до того, как им это удалось – уровень считается непройденным, команды меняются местами. Если башня была успешно построена – игроки переходили на следующий уровень (начинали кидать мяч с третьей черты). Побеждает та команда, которой первой удалось добраться до первого уровня и выиграть его.

## ИГРЫ С МЯЧОМ

### «Охотники и утки»

Играющие делятся на 2 команды: одна – охотники, другая – утки. Чертится большой круг, за которым становятся «охотники», а «утки» внутри. По сигналу «охотники» стараются попасть волейбольным мячом в «уток», которые, бегая внутри круга, избегают мяча. Ирок, осаленный мячом, выбывает из игры. Когда все «утки» будут выбиты, команды меняются местами, и игра продолжается. Игру можно проводить на время. Отмечается, какая команда выбила больше «уток» за одинаковое время. «Утка», которой коснулся мяч, считается осаленной.

### «Передал – садись!»

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения требуется 2–3 волейбольных мяча. Играющие делятся на 2–3 равные команды, которые строятся за линией в колонку по одному. Впереди каждой команды в 6–8 метрах становится капитан с мячом в руках. По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей команды. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его вверх, а вся команда быстро встает. Выпрыгивает команда, которая первой выполнит задание и ее капитан поднимет мяч вверх. Ирок, уронивший мяч, должен его взять, вернуться на свое место и продолжить передачи. Также игроки не должны пропускать свою очередь.

### «Мяч среднему»

Участники делятся на 2–3 команды, которые образуют круги. В центре каждого круга находится капитан команды с мячом в руках. По сигналу капитан бросает мяч первому игроку своей команды. Тот ловит мяч и бросает его второму игроку и т. д. Получив мяч от последнего игрока команды, капитан поднимает руки с мячом вверх. Затем выбирают другого капитана, и игра продолжается. Передача мяча может выполняться определенным способом (двумя руками из-за головы, от груди, с отскоком от пола, одной рукой) или произвольно. Во время игры нельзя наступать на линию круга, за которой стоят участники. Ирок, уронивший мяч, должен взять его, встать за линию круга и продолжить игру. Выпрыгивает команда, которая первой правильно выполнит броски мяча.

### «Мяч соседям»

Играют на площадке или в зале. Для игры требуется 2 волейбольных мяча. Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу руководителя игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечают участники, которые хорошо передавали мяч. Ирок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.



### **«Стой»**

Игра может проводиться на площадке или в зале. Для ее проведения требуется волейбольный или резиновый мяч. Игроки становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Ведущий с мячом в руках стоит в центре круга. Он подбрасывает мяч высоко вверх и называет любой номер. Вызванный игрок старается поймать мяч, а остальные разбегаются в стороны. Если игрок ловит мяч, не дав ему упасть, он называет другой номер и подбрасывает мяч снова вверх. Игрок, поймавший мяч с отскоком от земли (или пола), кричит «Стой!» Все останавливаются, а ведущий пытается попасть мячом в ближайшего игрока, который старается увернуться от мяча, не сходя с места. Если ведущий промахнется, то вновь бежит за мячом, е взяв в руки, снова кричит «Стой!» и старается осалить мячом ближайшего игрока. Осаленный игрок становится ведущим, а игроки снова становятся в круг, и игра продолжается. После команды «Стой!» все игроки останавливаются, а пока ведущий не поймал мяч, игрокам разрешается передвигаться по площадке в любом направлении.

### **«Горячая картошка»**

Все игроки становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч, отбивая его. Если кто-то из игроков мяч не отбил, он садится на корточки в центр круга ("котел"). Игра продолжается. Любой игрок по желанию может выручить «провинившихся». Для этого он, отбивая мяч, старается попасть им по сидящим в центре круга. «Освобожденный» (тот, кого коснулся мячом) вновь принимает участие в игре.

Сидящие внутри круга стараются поймать летящий мимо мяч. Важно – при этом нельзя вставать с корточек в полный рост, можно только пытаться подпрыгнуть, не вставая в полный рост. Если кому-то из игроков это удалось, то все «наказанные» возвращаются в игру, а игрок, бросивший мяч, занимает их место.

Для игроков помладше – то же самое, но мяч можно не отбивать, а ловить в две руки и быстро (!!! – картошка же горячая, обожжемся !!!) перекидывать следующему игроку. Если кто-то замешкался – тоже идет в круг "провинившихся".

### **«Беги, лови»**

Цель: Развитие ловкости, быстроты движений.

Материал: Мяч.

Ход игры: Взрослый с большим, красивым мячом стоит перед ребёнком на расстоянии 1,5-2 м. Подбрасывая мяч вверх и ловя его, взрослый отступает на несколько шагов, приговаривая; «Бросаю раз, бросаю два, бросаю три – беги, лови!» Ребёнок бежит и старается поймать мяч, но взрослый сам ловит мяч и говорит: «Не поймал – беги обратно!» Ребёнок возвращается на своё место. Игра повторяется 2-3 раза, после чего взрослый даёт ребёнку возможность поймать мяч. Ребёнок идет по кругу, держа мяч над головой.

### **«Мяч в ворота»**

Цель: Тренировка точности движений.

Материал: 6 кубиков высотой 10-20 см, рейка длиной 1,5-2 м, мяч.

Ход игры: Взрослый расставляет кубики на расстоянии друг от друга и кладёт на них рейку. Получаются несколько «ворот». Перед воротами на расстоянии 1,5 м от них лежат мячи. Ребёнок берёт мяч, катит в ворота и бежит за ним. Пройдя ворота на четвереньках, ребёнок выпрямляется, догоняет мяч и, положив его на прежнее место, садится отдыхать, дожидаясь своей очереди.

### **«Большой мяч»**

Цель: Тренировка точности движений, концентрации внимания, быстроты реакции.

Ход игры: Играющие становятся в круг и держатся за руки. Ведущий с мячом находится в середине и старается выкатить мяч из круга ногами.

Тот, кто пропустил мяч между ног, становится ведущим, но уже за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру, а ведущий должен вкатить мяч в круг. Так игра повторяется несколько раз.

Мяч нельзя брать в руки в течение всей игры. Он не должен подниматься выше колен играющих.

### **«Передай мяч»**

Цель: Тренировка точности движений, концентрации внимания, быстроты реакции.

Материал: мячи среднего диаметра (1-3 шт.).

Ход игры: Стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.

### **«Бесконечное движение»**

Цель: Тренировка точности движений, быстроты реакции. Развитие умения распределять внимание. Материал: мячи маленького диаметра (3-10 шт.).

Ход игры: Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга небольшие мячики (2-3). Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать ногой или рукой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей. Если мяч останавливается в центре ведущий его убирает. Смысл игры – установить командный рекорд по количеству мячей в круге.

## **ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ**

Соедините между собой четыре обруча так, чтобы полученная фигура была похожа на цветок. Положите ее на землю. Задание такое: нужно кидать монетки или камешки в импровизированный цветок, стараясь при этом, попасть в центр. Если попали в центр между обручами – 3 очка, если в круг одного обруча – 1 очко. Победитель тот, у кого наберется больше очков.

Взрослый держит обруч вертикально земли. Ребенок должен пролезть через него ногами вперед, опираясь на руки сзади. После удачной попытки задание можно усложнить – пролезть через обруч сначала одним боком, а потом другим.

Ребенок стоит внутри обруча и придерживает его одной рукой. Другой рукой он держит согнутую ногу. Его задача – дотрять до финиша на одной ноге быстрее соперника.

Ребенок должен постараться попасть небольшим мячиком в центр обруча, который вы держите в вытянутой руке.

### **«Раз, два, три, из обруча беги»**

Обручи раскладываются по кругу. Под музыку дети идут, перешагивая из обруча в обруч. По сигналу: «Раз, два, три, из обруча беги!» ребята разбегаются по всему залу. После слов «Раз, два, три, в обруч беги!» бежут к обручам. В каждом обруче должен быть один ребенок. При повторении игры количество обручей можно уменьшить.

### **«Прокати мяч в туннеле»**

Несколько участников игры становятся в колонну на расстоянии 1 м друг от друга. В правой руке держат обруч, касаясь им пола. Остальные играющие берут мячи диаметром 15–20 см. Они по очереди наклоняются и толкают свой мяч двумя руками так, чтобы он прокатился через обруч. Затем пролезают за ним в обруч, толкая мяч в следующий обруч. При повторении игры дети меняются ролями. Ребенок, у которого мяч выкатился из туннеля, отходит в сторону.

### **«Кошки-мышки»**

На одной стороне зала в линию раскладывают обручи на небольшом расстоянии друг от друга – это «норки» для «мышек». На расстоянии 2–3 м от «норок» – линия, за ней живут «кошки». По сигналу: «мышки», «мышки» выбегают из норок, бегают по залу. «Кошки» в это время «спят». По сигналу: «кошки-мышки», «кошки» выбегают из-за линии и стараются поймать «мышек» (осалить рукой). А «мышки» бежут к норкам и закрывают в них. Затем дети меняются ролями.

### **«Закати обруч в ворота»**

Играющие держат обруч рукой хватом сверху, становятся в одну линию. Напротив каждого играющего делают ворота шириной 60–80 см, используя любые два предмета. По сигналу дети бежут и катят обруч, толкая его правой рукой. Побеждает тот, кто ни разу не уронил обруч и закатил его в «ворота». Игру можно усложнить, если на пути к «воротам» прокатывать обруч между стойками.

### **«Кто быстрее переплывет на лыжине»**

Дети делятся на две команды. Первые игроки стоят в обручах. По сигналу они начинают перемещаться до стойки, передвигая обруч пальцами ног вперед. Заступать ногами за обруч нельзя. «Доплыв» до стойки, берут обруч в руки и бегом возвращаются назад. Кладут обруч на пол перед вторыми игроками и встают в конец команды.

### **«Быстрый змей»**

По команде первый игрок пары начинает катить обруч руками вперед, а второй игрок в это время пролезает сквозь обруч сначала в одну сторону, потом в другую. Докатив обруч до обозначенной линии на другой стороне зала, один игрок берет обруч, и оба бегом возвращаются назад. Передают обруч следующей паре и встают в конец команды.

### **«Кто быстрее пройдет по дорожке»**

Дети делятся на две команды. Командам дается задание, например, «В обруч смело ты шагай, четко фрукты (страны, имена) называй». По сигналу дети начинают перешагивать из обруча в обруч и на каждый шаг называют один из фруктов. Выигрывает тот, чья дорожка окажется длиннее (кто дальше пройдет от линии старта).

### **«Перебрось мяч сквозь обруч»**

По три человека из каждой команды становятся у линии старта. По сигналу один из играющих катит обруч, двое других игроков бежат рядом друг напротив друга. Один бросает мяч через обруч, а второй игрок ловит его и бросает обратно. Тройка добегает до стойки, игроки берут мяч и обруч в руки и бегом возвращаются назад. Выигрывает та тройка, которая быстрее закончит эстафету.

### **«Перевези утопающего»**

Дети выстраиваются у старта в две колонны. У первых игроков в руках обручи. По сигналу первый игрок с обручем в руке бежит до стойки, обегает ее, возвращается к старту и забирает игрока под вторым номером. И уже два участника соревнования бежат до стойки, обегают ее и возвращаются на старт и т.д. Побеждает та команда, которая быстрее всех перевезла «утопающих».

### **«Катание на лошадке»**

Проводится аналогично игре «Перевези утопающего», только здесь первый игрок стоит в обруче. По команде добегает до стойки, обегает ее, возвращается к старту. Следующие игроки цепляются руками за ободок обруча, «сажаются в тележку».

### **«Птичка и птенчики»**

Дети делятся на группы по 5–6 человек. Каждая группа имеет свой домик – инездышко (положенный на пол большой обруч). Малыши, сидя на корточках, изображают птенчиков в инездышках, воспитатель – птичку. На слова «Полетели – полетели!» птенчики выпархивают из инездышек и стараются улететь за кормом подальше от своего домика. На слова воспитателя «Полетели домой!» птенчики возвращаются в свои инездышки.

### **«С кочки на кочку»**

Дети стоят в одной стороне зала или спортивной площадки. Воспитатель раскладывает на полу (земле) обручи на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. По сигналу педагога дети переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч.

### **«Кто быстрее докатит обруч до флажка»**

Играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за стартовой чертой. На расстоянии 10–15 м от них расположены флажки (кегли). Первый ребенок в каждой колонне держит в руках обруч и палочку. По сигналу воспитателя «Кати» дети с обручами в руках катят их по направлению к флажкам, подталкивая палочкой, оббегают флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи и палочки следующим участникам эстафеты. Как только игрок получит палочку, он сейчас же бежит к флажку, прокатывая палочкой обруч, и т.д. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне последним выполнит задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.



## **ИГРЫ СО СКАКАЛКОЙ**

**По дорожке мы пойдём...** (развиваем навыки ходьбы и бега)

Скакалку кидают на пол или землю или раскладывают в виде определенной фигуры. Задача ребенка – пройти фигуру от начала до конца, не сходя с нее.

**Ручеек перешагнем** (учим ребенка перешагивать и перепрыгивать)

Скакалку раскладывают на полу или, привязав к двум стульям, поднимают над уровнем пола. Задача ребенка – перешагнуть скакалку вперед лицом или боком. Если фигура замкнутая, в нее удобно запрыгивать и выпрыгивать.

**Побежали**

Многие малыши ходят лучше, если везут за собой машинку. Если у вас с собой такой машинки не оказалось, ее вполне может заменить скакалка. Да и бегать со скакалкой, держа ее за одну ручку и волоча другую по земле, куда интереснее, чем просто так.

**Тянем – потянем**

Прячут скакалку так, чтобы торчала только одна ее ручка. Задача ребенка – вытянуть из тайника всю скакалку. Ребенок может вытягивать скакалку, отходя назад или передвигая ее руками (последнему способу ребенка нужно специально учить).

**Рисуем скакалкой**

Из скакалки можно выкладывать на полу или земле геометрические фигуры (малыш может их обходить или «прятаться» в них), цифры и буквы, образы предметов (предложите малышу угадать, что вы выложили на полу). Красиво смотрятся на земле узоры из нескольких скакалок контрастных цветов.

**Увернись от змейки** (развиваем ловкость и координацию движений)

Держим скакалку за одну ручку и создаем небольшие волны, пытаемся задеть ребенка. Задача ребенка – увернуться от змейки.

**Запутать и распутать** (развиваем ловкость рук)

Родитель запутывает скакалку вокруг скамейки, шведской стенки, дерева (дома – вокруг стула, стола, спортивного уголка и так далее). Задача ребенка – распутать паутинку. Потом можно поменяться ролями.

**Не задень** (развиваем ловкость и координацию движений)

Двое взрослых держат скакалку на высоте груди игроков. Можно натянуть скакалку между деревьями. Игроки должны пройти под скакалкой, выгибаясь назад и пытаясь не задеть ее. Игрок, задевший скакалку, выбывает из игры. Когда все игроки пройдут под скакалкой, ее опускают на несколько сантиметров ниже. Побеждает игрок, оставшийся последним.

### *Перешагни через скакалку (развиваем ловкость и координацию движений)*

Скакалку кладут на пол. У одного из ее концов кладут приз – это будет финиш. Предложите ребенку у другого конца скакалки перешагнуть через нее, повернуться, опять перешагнуть через скакалку и так далее, пока ребенок не доберется до другого конца скакалки и не сможет взять приз. Когда ребенок освоит перешагивание через скакалку, лежащую на полу, можно привязать скакалку к двум стульям на расстоянии 10 см от пола. Постепенно скакалку можно привязывать выше. Можно перешагивать только с правой или только с левой ноги. Когда ребенок станет старше, через скакалку можно не только перешагивать, но и перепрыгивать: на двух ногах, на левой или на правой, или туда на левой, а обратно на правой ноге.

### *Возьми скакалку (развиваем навыки бега и координацию движений)*

На некотором расстоянии друг от друга устанавливают два флажка (кубика, стула и так далее) – к ним побегут двое соревнующихся. На пол кладут скакалку – она обозначает линию старта. Каждый игрок встает у своего конца скакалки лицом к своему флажку. По сигналу ведущего игроки должны как можно быстрее одеть свои флажки, вернуться к скакалке и дернуть ее к себе.

### *Дотянись до кубика (развиваем силу рук)*

Два игрока берутся за концы скакалки. На одинаковом расстоянии от каждого кладут по кубику. По сигналу ведущего игроки расходятся в стороны, натягивая скакалку и пытаясь достать свой кубик.

### *Море волнуется*

Для этой игры понадобится длинная скакалка. Если такой нет, можно связать две скакалки. Два игрока делают «волны»: сначала близко к земле, потом все выше и выше. Остальные игроки перепрыгивают скакалку по очереди или одновременно. Тот, кто задел скакалку, выбывает из игры. Когда волны большие, можно прыгать под ними.

### *Великаны*

Игроки становятся у стартовой линии. По команде ведущего игроки начинают делать беговые прыжки через скакалку. Когда ведущий подает команду «Стоп», игроки останавливаются. Побеждает тот игрок, у кого будут самые длинные прыжки, и он окажется дальше всех.

### *Рыбак и рыбки (развиваем координацию движений)*

Игроки становятся в круг, ведущий – в центр круга со скакалкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы она скользила по полу, делая круг за кругом под ногами игроков. Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы скакалка не задела их ног. Если скакалка задела игрока, он меняется местами с ведущим. Чтобы игроки не приближались к ведущему во время игры, можно нарисовать для них круг мелом на асфальте.

### *Прыгаем и учим*

У детей очень хорошо развита моторная память, поэтому прыгая через скакалку очень хорошо учить порядковые числа (один, два, три, четыре и так далее), алфавит, стихи.

### **Рыбаки и рыбки** (развитие координации, навыков командной игры)

Это игра для большого количества участников. Мелом очерчивают круг – это будет озеро, в котором плавают рыбки. При помощи считалки выбирают двух рыбаков, им дают в руки скакалку – сеть. Ироки – рыбки, делая плавательные движения, перемещаются в пределах очерченного круга, а рыбаки растягивают скакалку как сеть и пытаются окружить и поймать рыбок. Те из рыбок, кого коснулась скакалка, выходят на берег – за пределы круга, как пойманные. Игра заканчивается, когда рыбаки поймают всех рыбок в озере.

### **Десяточка**

В эту игру обычно играют дети постарше, которые уже хорошо прыгают на скакалке. Она предполагает прохождение нескольких этапов. Первый игрок начинает их выполнять последовательно до первой ошибки. Если он ошибся, ход переходит к следующему игроку. Когда ход вновь дойдет до того игрока, который ошибся, он начинает с того этапа, на котором ошибся. Этапы могут быть самыми разными (с каждым этапом прыжки усложняются, а их количество уменьшается на один):

прыжки через скакалку на двух ногах – 10 раз;

прыжки на правой ноге – 9 раз;

прыжки на левой ноге – 8 раз;

прыжки на правой и левой ноге попеременно – 7 раз;

бегающие прыжки вперед – 6 раз;

бегающие прыжки назад – 5 раз;

прыжки назад на двух ногах – 4 раза;

прыжки вперед на двух ногах, скрестив руки спереди – 3 раза;

прыжки назад на двух ногах, скрестив руки спереди – 2 раза;

свой особенный прыжок – 1 раз.

Побеждает тот игрок, который первым дойдет до 10 этапа и справится с ним.

### **Эстафета**

Со скакалками можно организовать эстафету. Главная особенность эстафеты состоит в том, что каждый участник выполняет одно и то же задание, и от участника к участнику передается какой-либо предмет. Участники делятся на две команды. Каждая команда выстраивается у линии старта друг за другом. На некотором расстоянии для каждой команды устанавливают маячок. Это может быть палка, воткнутая в землю, перевернутое ведро, стул и так далее. Ведущий дает задание. Например, прыгая через скакалку, добежать до маячка, обратно вернуться просто бегом. Или такое: добежать до маячка, сделать 10 прыжков на скакалке на двух ногах и вернуться обратно. Первый игрок выполняет задание, отдает скакалку следующему участнику, второй выполняет задание и передает скакалку следующему и так далее... Очко получает команда, закончившая выполнять задание быстрее всех. Потом ведущий дает следующее задание. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

## ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

### 1. Паровоз и вагоны

Подготовка: Участники разбиваются на 2 команды. Каждая стоит на старте в затылок друг другу. Впереди команд на расстоянии 8 - 10 метров отсчитывается финиш. Игра: По сигналу первые номера бежут вперед к финишу, оббегают его и снова бежут к своей команде. К первому игроку присоединяется второй, обхватив его за пояс, теперь они бежут к стулу уже вдвоем, потом к ним присоединяются третий номера и т.д. Победитель: Команда, закончившая первой соревнование.

### 2. Я самая красивая

Инвентарь: Два сарафана, две косынки, два стула. Подготовка: Участники разбиваются на 2 команды. Каждая стоит на старте в затылок друг другу. Впереди команд на расстоянии 8 - 10 метров ставятся стулья, на них кладут по сарафану и косынке. Игра: По сигналу каждый участник команды побеждает к стулу надевает сарафан, повязывает косынку и громко говорит: "Я самая красивая". Все снимает, кладет на стул и возвращается за стартовую линию. Победитель: Команда, закончившая первой соревнование.

### 3. Бег сороконожек

Инвентарь: 2 длинные веревки. Подготовка: Участники разбиваются на 2 команды. Ведущий обвязывает каждую команду веревкой. Игра: По сигналу группы "сороконожек" начинают движение к финишу. Победитель: Команда, закончившая первой соревнование.

### 4. Скачки

Инвентарь: 2 длинные веревки, 2 листа фанеры. Подготовка: Участники разбиваются на 2 команды. Команды делятся на пары: один - конь, другой - жокей. К фанере крепятся веревки. Игра: Команды строятся на старте. Жокеи садятся на фанеру. По сигналу кони, взявшись за веревку, бежут к финишу, оббегают его и возвращаются обратно. Пара на старте меняется на следующую. Победитель: Команда, закончившая первой скачки.

### 5. Эстафета троек

Подготовка: Участники разбиваются на 2 команды. Команды делятся на тройки. Крайние участники становятся спиной по направлению финишу, а средний к нему лицом. Игра: По сигналу ведущего тройки бежут к финишу, средний - лицом, крайние - спиной вперед, и, добежав до финиша, меняются и бежут к старту: крайние лицом, средний спиной. Тройка на старте меняется на следующую. Победитель: Команда, закончившая первой соревнование.

### 6. Яйцо в ложке

Инвентарь: Две ложки, два яйца. (Яйцо можно заменить картошкой, теннисным шариком и т.п.) Подготовка: Участники разбиваются на 2 команды. Игра: Команды становятся на линии старта. Первому дают ложку с лежащим в ней яйцом. По сигналу ведущего первые участники бежут к финишу и обратно, следя за тем, чтобы яйцо не упало, и передают ложку следующему игроку. И так вся команда. Победитель: Команда, закончившая первой. Вариант: стакан с водой на теннисной ракетке.

### 7. Бег в мешках

Инвентарь: 2 мешка. Подготовка: Участники разбиваются на 2 команды. Игра: Команды становятся на линии старта. Первому дают мешок. По сигналу ведущего первые участники одевают на себя снизу мешок и бегут к финишу и обратно. Далее мешок передается следующему игроку. И так вся команда. Победитель: Команда, закончившая первой.

### 8. Верхом на бочке

Инвентарь: 2 бочки. Игра: Участники становятся на линии старта, перед ними ставят по бочке. По сигналу ведущего первые участники залезают на бочку и, перебирая ногами, продвигают ее к финишу. Победитель: Участник, пришедший первым к финишу.

### 9. Рога, подъем

Инвентарь: 2 стула, 2 комплекта одежды (штансы, шапка, куртка). Подготовка: Участники разбиваются на 2 команды. На финише перед каждой командой на стуле кладут одежду.

Игра: По сигналу ведущего "Рога, подъем" первые участники, добежав до стульев, надевают лежащую одежду. Надев одежду, бегут назад к старту, снимают одежду и передают следующему игроку. Тот должен одеться и бежать к стулу, там раздеться - и обратно.

И так пока все участники команды не пройдут процедуру одевания

Победитель: Команда, закончившая первой.

### 10. Виды эстафет с использованием бега:

- 1) Бег с прыжками на одной ноге;
- 2) Бег вдвоем, надев один обруч;
- 3) Бег прыжками через скакалку;
- 4) Передвижение прыжками сидя, как лягушки;
- 5) Прыжки на одной ноге, со сменой ног на финише;
- 6) Бег с подбиванием рукой воздушного шарика;
- 7) Бег обручами, прыгая сквозь них, как на скакалке;
- 8) Бег с ведением мяча;
- 9) Бег с ведением клюшкой шайбы;
- 10) Бег с подбиванием (вверх) шарика ракеткой для настольного тенниса;
- 11) Ехать на самокате до финиша и обратно;
- 12) Передвижение на ходулях;
- 13) Бег с пролезанием сквозь лежащий на земле брезентовый мешок без дна;
- 14) Бег с преодолением несложных препятствий;
- 15) Бег с промерением дистанции землемерным циркулем;
- 16) Бег с переноской на себе различных предметов: мешок с мячами, ирра, стопка книг и т. д.;
- 17) Бег с привязанными к ногам надувными шарами;
- 18) Бег с одной лыжей на ноге;
- 19) Бег в ластах;
- 20) Прыжки боком;
- 21) Бег на четвереньках;
- 22) Бег задом наперед (на четвереньках);



- 23) Бег задом наперед (стоя);
- 24) Бег с яблоком на голове;
- 25) Бег с передачей флажков, колокольчиков;
- 26) Передвижение на детских трехколесных велосипедах;
- 27) Проскакать на метле верхом;
- 28) Передвижение тачкой: один игрок держит другого за ноги, а тот идет на руках;
- 29) Бег с кубышками через юловы;
- 30) Передвижение в танце (летка-енька, ламбада);
- 31) Бег с переноской на спине партнера (на конях);
- 32) Бег с двумя надутыми шариками, прижав их друг к другу между ладонями;
- 33) Бег со спичечными коробками на плечах;
- 34) Бег с пирамидой из 10 кубиков.
- 35) Бег с подбиванием рукой воздушного шарика.
- 36) Бег вклятером, надев обруч.
- 37) Бег на ходулях.

#### 11. Виды эстафет с передачей мяча.

Передача мяча двумя руками сверху с наклоном назад, последний игрок, получив мяч, перекачивает его по полу направляющему между ног участников;

Передача мяча так же, обратно мяч передается из рук в руки внизу, между ногами;

Передача мяча двумя руками сбоку (слева и справа) с поворотами туловища.

#### 12. Папанель

Инвентарь: 2 детских сачка, нечетное количество (15-21) шариков для пини-поня.

(Можно сделать шарики, скоткая газет) Подготовка: Участники разбиваются на 2 команды. На финише кладут 15 шариков - "бабочки" Игра: Команды становятся на линии старта. Первым участникам дают по сачку. По сигналу ведущего первые участники бегут к финишу берут сачок и кладут в него один мяч, затем несут его к стартовой черте и выкладывают "бабочку" в коробку. Сачок передается следующему участнику. Игра останавливается, когда кончатся шарики. Победитель: Команда, поймавшая больше "бабочек" Вариант: Использовать воздушные шарики, ловя их без рук.

#### 13. Ловкий плотник

Инвентарь: 2 деревянные плахи, 2 молотка, 2 больших гвоздя. Подготовка: Участники разбиваются на 2 команды. На финише ставят плахи, на них молотки, и в каждую слека забивают гвоздь. Игра: По сигналу ведущего, каждый участник команды должен подбежать к плахе, один раз сильно ударить молотком по гвоздю и вернуться к стартовой черте. Победитель: Команда, забившая гвоздь первой или лучше. Вариант: На финише нечетное количество средних гвоздей, и побеждает команда, забившая больше гвоздей.

#### 14. Посадка картошки

Инвентарь: 2 ведерка, в ней "картошка" - кубики, мячики и т.п. Подготовка: Участники разбиваются на 2 команды. Игра: По сигналу ведущего, первый участник раскладывает "картошку" в "лунки", второй собирает, и так по очереди. Победитель: Команда, первая закончившая битву за "урожай"

### *15. Встречная эстафета*

*Игра: Участвуют несколько команд. Половина игроков строится в колонну по одному, напротив вторая половина команды. Расстояние между ними 10-20 метров. По сигналу ведущего первые номера бегут навстречу друг другу, обмениваются флажками, бегут ко второй половине команды, отдают флажок следующим участникам, а сами становятся в конец колонны. Следующие делают то же самое. Игра заканчивается, когда первые игроки вновь получают флажок.*

*Во встречающих эстафетах, так же как и в простых, можно использовать многие приемы:*

- 1. Передавать мяч, проскакав, зажав его между колен.*
- 2. Меняться скакалками.*
- 3. Меняться деталями одежды (брюки, шляпа).*
- 4. Передавать стакан с водой.*
- 5. Передавать ложку с яйцом.*
- 6. Бег в мешках (мешок служит своеобразной эстафетной палочкой).*
- 7. Бег с подбиванием головой воздушного шарика.*
- 8. Бег и передача на середине трех волейбольных мячей.*
- 9. Дуть на кусочек разрыхленной ваты и передавать, не уронив на пол другому.*
- 10. Идти с повязкой на глазах, встретившись меняться повязками.*

## НАРОДНЫЕ ИГРЫ

### *У бабушки маланы.*

Дети идут хороводом, приговаривая:

«У маланы, у старушки,  
Жили в маленькой избушке  
Семь сыновей,  
Семь дочерей,  
Все без дровей,  
С вот такими вот носами,  
(показывают жёсткими)  
С вот такими бородами,  
Все они сидели,  
Ничего не ели,  
Делали вот так...»

(воспроизводят действия, показанные Ведущими)

### *Шатёр.*

Участники игры делятся на 3-4 подгруппы. Каждая подгруппа образует круг по углам площадки. В центре каждого круга ставится стул, на котором вешают платок с узорами. Дети берутся за руки, идут по кругу шагом вокруг стульев, поют и приговаривают:

Мы весёлые ребята.

Соберемся все в кружок,

Попляшем и попляшем,

И помчимся на лужок.

С окончанием пения дети перестраиваются в один общий круг. Взявшись за руки, подскоками двигаются по кругу. С окончанием музыки (или по сигналу «Строим шатёр») дети быстро бежут к своим стульям, берут платки и натягивают их над головами в виде шатра (крыши). Выигрывает группа, которая первой построит «Шатёр».

### *Огородник.*

В центре большого круга ставят «пенёк» (стульчик), в круге складывают колышки (либо ирушки, обозначающие овощи). Все играющие стоят за кругом. «Огородник» сидит на пенёчке и «тешет колышки», при этом приговаривает:

На пенёчке я сижу,

Мелки колышки тешу,

Огород юрочку.

С окончанием слов играющие стараются быстро вдевать в огород и унести колышки («овощи»). Ребенок, до которого дотронулся «огородник», выбывает из игры. Побеждает тот, кто больше всех наберёт колышков.

### **Катай каравай.**

Одному из детей завязывают глаза, потом поворачивают его несколько раз вокруг оси и, продолжая поворачивать поют:

Катай каравай,  
Поворачивай, давай,  
К лесу – куролесу,  
В огород залезу,  
Плетень изломаю,  
Гряды ископаю.  
Говори, слепой,-  
Куда головой?

«Слепой» должен отгадать и назвать место, куда он повернут головой. Например, к стене, к окну и т.д. Если он отгадывает правильно, тот его место занимает другой участник.

### **Аисты и лягушки.**

Дети делятся на две группы: «аисты» и «лягушки» - и располагаются на противоположных сторонах площадки. Аисты стоят на одной ноге, а лягушки прыгают к ним со словами:

На одной ноге стоишь,  
На болоте ты мядишь,  
А мы весело, прыг – скок,  
Догони – ка нас, дружок!

Аисты догоняют лягушек. На следующий раз дети меняются ролями.

### **Селезень.**

Играющие строятся в круг, выбирают «селезня» и «уточку». Дети идут по кругу, держась за руки, и поют:

Селезень утку догонял  
Молодой утку загонял:  
«Ходи, утинца, домой,  
Ходи, серая, домой!»

Селезень идет внутри круга по часовой стрелке, а Уточка за кругом против часовой стрелки. С окончанием пения селезень ловит уточку по типу игры «кошки- мышки». Поймав «Уточку», Селезень приводит ее в круг и целует в щеку.

### **Родничок.**

Ребята обхватывают друг друга за пояс и становятся туськом вдоль весеннего ручья. Все поют:

Разлился родничок,  
Золотой рожок. У -ух!  
Разлился ключевой,  
Белый, снеговой. У-ух!  
По мхам, по болотам,  
По тинным колодам. У-ух!

Затем боком стараются перепрыгнуть ручей, не коснувшись воды. Но при этом каждый мешает своему соседу. Тот, кто коснется воды, из игры выбывает.

### **Гори ясно.**

Дети стоят в кругу и держатся за руки. В середине – ребенок с платочком в руке (водящий). Сначала дети идут по кругу вправо, а водящий машет платочком. Затем дети останавливаются и хлопают в ладоши. Водящий двигается прыжками внутри круга. С окончанием музыки останавливаются и поворачиваются лицом к двум стоящим в кругу детям. Затем играющие хором поют считалку:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Раз, два, три!

На слова «Раз, два, три» дети три раза хлопают в ладоши, а водящий три раза взмахивает платочком. После этого двое бежит, напротив которых остановился водящий, поворачиваются спиной друг к другу и оббегают круг. Каждый стремится прибежать первым, чтобы взять у водящего платок и поднять его вверх.

Игра повторяется.

### **Гори, гори ясно. (2)**

Дети выстраиваются пара за парой. Водящий становится впереди. Ему не разрешается огибаться. Все поют:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Лянь на небо –

Птички летят, колокольчики звенят!

Когда песня заканчивается, дети, стоявшие в последней паре, разъединяются и оббегают стоящих в парах (один слева, другой справа). Они стараются впереди схватиться за руки. Водящий, в свою очередь, старается поймать кого –нибудь из бежущих. Пойманный становится с водящим в первой паре, а оставшийся без пары становится новым водящим. Если же пара бежущих успевает соединиться раньше, чем водящий успеет кого – либо поймать, то эта пара становится впереди, игра продолжается с прежним водящим.

### **Ворон.**

Дети стоят по кругу. Выбирается заранее один ребенок – ворон. (он стоит в кругу вместе со всеми).

Ой, ребята, та-ра-ра!

На горе стоит гора,

(дети идут к центру круга дробным шагом)

А на той горе дудок,

А на дубе воронок.

(тем же шагом дети идут назад, расширяя круг, и оставляют в центре «ворона»)

Ворон в красных сапогах,

В позолоченных серых.

(ворон пляшет, дети повторяют его движения)

Черный ворон на дубу,

Он играет во трубу.

Труба точеная, Позолоченная,

Труба ладная, Песня складная.



С окончанием песни «ворон» выбегает из круга, все закрывают глаза. Ворон обегает круг, дотрагиваясь до чьей – нибудь спины, а сам становится в круг. С началом песни ребенок, до которого дотронулись, становится вороном.

### **Ворон (2).**

Выбираются Ворон и Заяц. Остальные дети – зайчата. Они цепляются за Зайца, растягиваясь в длинную цепочку и приговаривают:

Вокруг Ворона идем,

По три зернышка несем.

Кому два, кому одно,

А Ворону – ничего!

Ворон садится на землю и ковыряет ее палочкой. Заяц подходит к нему и спрашивает:

-Ворон, Ворон, что ты делаешь?

-Ямку копаю – отвечает Ворон.

-На что тебе ямка?

-Денешки ищу.

-На что тебе денешки?

-Ситчику куплю.

-На что тебе ситчик?

-Мешочек шить.

-Зачем тебе мешочек?

-Камушки класть.

-На что тебе камушки?

-В твоих деток кидать!

-Что тебе мои детки сделали?

- В огород мой прибежали

Лутик да мячик потаскали!

А репку, да мяточку –

Топотали пятачками!

Кар-р-р!- кричит ворон и бросается на зайчат, а заяц защищает. Тот зайчонок, которого вытянет ворон из цепочки и становится новым вороном.

### **Краски.**

Играющие выбирают хозяина и покупателя – черта. Все остальные – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и так, чтобы не услышали покупатель, называет его хозяину. Потом хозяин приглашает покупателя. Подходит черт, стучит палочкой о землю и говорит с хозяином:

- Тук, тук!

- Кто пришел?

- Я черт с рогами, с юрзичлими порогами,

С неба свалился, в юршок провалился!

-Зачем пришел?

- За краской.

- За какой?

- За красной.

Если красной краски нет, хозяин говорит:

- Нет такой. Ступай домой. По своей дорожке кривой.  
Если краска есть, хозяин говорит:  
Скажи на одной ножке по красной дорожке  
Найди красные сапожки.  
Ноноси, ноноси  
И назад принеси!  
В это время красная краска убегает. А черт пытается ее догнать.

### **Грачи летят.**

Дети становятся в круг. Один выходит на середину и поет:

Грачи летят,

На всю Русь трубят:

-У-у-у-

Мы несем весну!

Он поднимает руки вверх, показывая, как летят грачи.

Летят! Летят! – кричат дети и поднимают руки

Журавли летят

На всю Русь кричат.

У-у-у!

Не догнать нас никому!

Летят! Летят! – кричат дети и поднимают руки.

Поросята летят,

Полосатые визжат.

Хрю-хрю-хрю

Надоело нам в хлеву!

Летят, ле... - ошибаются некоторые дети и поднимают руки вверх. Кто ошибается – тот выходит из игры. Далее можно называть и других птиц и животных.

### **Колечко.**

Ведущий берет в руки кольцо. Все остальные участники садятся на лавку, складывают ладошки лодочкой и кладут на колени. Ведущий обходит детей и каждому вкладывает в ладошки свои ладони, при этом он приговаривает:

Я по горенке иду, колечко несу! Угадайте – ка, ребята, где золото упало?»

Одному из игроков ведущий незаметно кладет в руки кольцо. Потом отходит на несколько шагов от лавки и произносит нараспев слова:

Колечко, колечко,

Выйди на крылечко!

Кто с крылечка сойдет,

Тот колечко найдет!

Задача игрока, у которого в руках колечко – вскочить с лавки и убежать, а дети, сидящие рядом, должны догадаться, у кого оно спрятано, и постараться придерживая руками, не пустить этого игрока. Если игроку с кольцом не удастся убежать, он возвращает кольцо ведущему. А если сумеет убежать, то становится новым ведущим и продолжает игру

### **Капустя.**

Рисуеться круг – огород. На середину круга играющие складывают свои шапки, пояса, платки, обозначающие капусту. Все участники игры стоят за кругом, и один из ребят, выбранный хозяином садится рядом с капустой. Хозяин, показывая движениями воображаемую работу поет:

Я на камушке сижу  
Мелки колышки тещу/ 2 раза  
Огород свой горюжу,  
Чтоб капусту не украли,  
В огород не прибежали  
Волк и лисица,  
Бобр и куница,  
Занька усапый  
Медведь толстопый.

Ребята пытаются быстро забежать в огород, схватить «капусту» и убежать. Кого Козлик коснется рукой в огороде, тот в игре больше не участвует. Ирок, который больше всех унесет из огорода «капусты», объявляется победителем.

### **Баба Яа.**

По считалке выбирается Баба Яа. Затем на земле рисуеться круг. Баба Яа берет в руки ветку – помело и становится в центр круга. Ребята бегают по кругу и дразнят:

Бабка Ёжка - костяная ножка,  
С пеньки 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 Яа скачет из круга на одной ноге и старается коснуться ребят своим помелом.

### **Волк и овцы.**

Играющие выбирают волка и пастуха, все остальные – овечки. Пастух становится посреди лужки с палкой в руках. Около него пасутся овечки. Волк прячется за деревом. Пастух поет:

Пасу, пасу овечек недалеко от речки  
Волк за горю, серый за крутою.  
И днем и ночью рыщет, моих овечек ищет.  
А я волка не боюсь. батожком оборонюсь,  
Кочережкой отобьюсь.

«Пойду, буду спать!» - говорит пастух, ложится и делает вид, что овечек нет, и засыпает:

Пасу, пасу до вечера,  
А инать домой нечего!

Пришел серый волк  
Моих овечек стюлк?  
А я заснул и духом не чул!  
Настух начинает искать овечек, стучит палкой о землю и приговаривает: «Тут волчий след, тут овечий след..»  
Подходит к волку и спрашивает:  
-Волк, ты не видел моих овечек?  
-А какие они? - Беленькие.  
- Побежали по беленькой дорожке. (овечки, у кого светлые волосы убегают от волка к настуху) Затем волк говорит «Побежали по черненькой дорожке» и убегают овечки с темными волосами.

### **Пчелы.**

Выбирается участник – изображающий цветок. Остальные ребята делятся на 2 группы – сторожей и пчел. Сторожа, взявшись за руки ходят вокруг цветка и поют:

Пчелки яровые

Крылья золотые

Что вы сидите?

В поле не летите?

Аль вас дождиком сечет,

Аль вас солнышком печет?

Летите за горы высокие,

За леса зеленые.

На круменький лужок,

На лазоревый цветок.

Пчелы стараются забежать в круг, а сторожа, то поднимая, то опуская руки мешают им. Как только одной из пчел удастся проникнуть в круг и коснуться цветка, сторожа не сумевшие уберечь цветка разбегаются. Пчелы бежат за ними стараясь ужалить и поужимать в уши.

### **Золотые ворота.**

Одна пара играющих берет за руки и поднимает их вверх, образуя ворота. Остальные участники игры, взявшись за руки, цепочкой проходят через ворота и напевают:

Идет матушка Весна,

Отворяй-ка ворота.

Первый март пришел –

Всех детей привел.

А за ним и апрель –

Отворил окно и дверь.

А уж как пришел май –

Сколько хохот теперь слышай!

Пропустив всех несколько раз, игроки, образующие ворота, каждого спрашивают, какую он выбирает сторону – правую или левую.

Разделившись на 2 команды все составляют новые пары и взявшись за руки, подняв их вверх, становятся в ряд за воротами. Один из играющих, не имеющий пары, входит в ворота, и ему поют:

Ходит матушка Весна  
По полям, лесам одна  
Первый раз прощается,  
Другой раз запрещается  
А на третий раз не пропустим Вас!  
Затем он ребром ладони разъединяет руки стоящих пар . образовавшиеся 2 команды  
мерзятся силой – перетягивают канат.

#### **Дятел.**

Играющие выбирают участника, изображающего дятла. Остальные игроки подходят с  
дятлом к дереву и поют:  
Ходит дятел по пашнище,  
Ищет зернышко пшеницы,  
Не нашел и долбит сук,  
Раздается в лесу стук.  
Тук-тук-тук!  
После этого дятел берет палку и считая про себя, стучит по дереву задуманное  
количество раз. Кто из игроков первым правильно назовет число и столько раз обегит  
вокруг дерева, становится новым дятлом и игра повторяется.

#### **Заря – Заряница.**

Один из ребят держит шест с прикрепленными на колесе лентами. Каждый играющий  
берется за ленту. Один из играющих – водящий. Он стоит вне круга. Дети идут по кругу  
и запевают песню:  
Заря -Заряница, красная девица,  
По полю ходила, ключи обронила.  
Ключи золотые, ленты юлудые.  
Раз, два – не воронь  
А беги, как огонь!  
С последними словами игрового припева водящий допрашивается до кого – нибудь из  
игроков, тот бросает ленту, они вдвоем бежут в разные стороны и обегают круг. Кто  
первым схватит оставленную ленту, тот победит, а неудачник становится водящим. Игра  
повторяется.

#### **Ерыкалище.**

Очерчивается круг. По считалке выбирается Ерыкалище. На него надевают маску  
страшного чудовища. Он становится в круг. Остальные бегают вокруг и припевают: Эко  
диво, чудо – юдо, Морская чуда – Ерыкалище! Эко диво, чудо – юдо, С юрынова дуба –  
хромое поланище!  
Неожиданно игрок, изображающий Ерыкалище, выскакивает из круга, и прыгая, на одной  
ноге, ловит бегающих вокруг детей. Кого он поймает, того уводит в плен в круг и  
отдыхает. Затем его снова дразнят, и Ерыкалище уже вместе с пленным игроком  
прыгают на одной ноге, ловят оставшихся. Игра продолжается, пока Ерыкалище с  
помощниками не переловят всех детей.



### **Дедушка Мазай.**

Играющие выбирают дедушку Мазая. Остальные участники договариваются, какие движения, обозначающие работу, будут ему показывать (молотью, татву и т.д.) они подходят к дедушке Мазая и поют:

Здравствуй, дедушка Мазай,

Из коробки вылезай!

Где мы были – мы не скажем,

А что делали – покажем!

После этих слов все изображают движениями работу, о которой договорились. Если дедушка Мазай отлаживает, дети разбегаются и он их ловит. Кто первого поймает, тот становится новым дедушкой Мазаем и игра повторяется. Если не отлаживает, ему показывают другую работу.

### **Вор – воробей.**

Выбирается огородник и воробей. Остальные играющие образуют круг и берутся за руки. Огородник выходит на середину хоровода, воробей остаётся за кругом. Дети водят хоровод и огородник поёт:

Эй, вор – воробей,

Не клюй мою конопель,

Ни мою, ни свою, ни соседову.

Я за ту коноплю

Тебе ножку передёну.

Огородник бежит ловить воробья. Дети впускают в круг воробья и выпускают, а огородник может ловить его только за кругом. При этом все поют:

Наш воробьишка

В сером армячишке

В чистое поле не идёт,

Коноплю не клюёт,

По двору шинялёт,

Крохи собираёт.

Поймав воробья, огородник меняется с ним местами, или выбирают новые огородник и воробей, и игра повторяется.

### **Сова.**

Один из играющих изображает сову, остальные – мышей. Сова выкрикивает: «Утро!» и тут же мыши начинают бегать, скакать. Сова кричит: «День», мыши продолжают двигаться. Затем сова говорит: «Вечер!», тогда мыши начинают ходить вокруг нее и петь:

Ах, ты, совушка-сова,

Золотая голова,

Что ты ночью не спишь,

Всё на нас глядишь?

Сова говорит «Ночь». При этом слове мыши мгновенно замирают. Сова подходит к каждому из играющих и различными движениями и веселыми гримасами старается рассмешить. Тот, кто засмеется или сделает какое – либо движение, из игры выбывает. Тот, кто не рассмеется остаётся в игре.

### **Молчанка.**

Играющие выбирают ведущего, садятся вокруг него и поют:

Кони, кони, мои кони,  
Мы сидели на балконе,  
Чая пили, чашки мыли,  
Но – турецки говорили:  
-Чаб – чалыби, чаб – чалыби.

Прилетели журавли  
И сказали нам: «Замри!»  
А кто первый отомрет,  
Тот получит шишку в лоб.

Не смеяться, не болтать,  
А солдатиком стоять!

Как только спюют последнее слово, все замолкают. Ведущий старается рассмешить каждого из детей – движениями, смешными гримасами. Если кто – то из игроков засмеется или скажет слово, то отдает ведущему фант. В конце игры каждый из участников свой фант выкупает: по желанию ведущего выполняют различные действия (поют, читают стихи...)

### **Жмурки.**

Играющие выбирают участника, изображающего кота, завязывают ему глаза платком, - он и есть жмурка, - подводят к двери и поют:

Иди, кот, на порог,  
Где сметана и творог!

Повернись пять раз,  
Лови мышек, а не нас!

После этих слов все разбегаются, а кот их ищет. Дети увертываются, приседают, ходят на четвереньках (однако, прятаться или убежать очень далеко нельзя!). Если кот подойдет близко к какому – либо предмету, о который можно удариться, его предупреждают, говоря: «ОЮНЬ!». Когда кот – жмурка поймает кого – либо из детей, тот занимает его место, и игра повторяется.

### **Мельница.**

Играющие встают в круг, каждый участник, не сходя с места, кружится. При этом все поют:

Мели, мели мельница,  
Черновочки вертятся!

Мели, мели засынай  
И в меточки надивай!

На последнем слове песни все должны остановиться и стоять не шевелясь. Кто упадет или не сумеет вовремя остановиться, тот из игры выходит, остальные повторяют песню, и опять кружатся. Остается в круге самый выносливый. он и выигрывает.

### **Лыдинка.**

Играют зимой. Дети встают в круг. На середину выходит ведущий. Он прыгает на одной ноге, а другой толкает перед собой лыдинку. Ему напевают:

Капитан, капитан,  
Не бей льдинкой по ногам,  
По кривым сапогам!  
У тебя нос сучком,  
Голова лучком,  
Спина хитрючком!  
На это водичный отвечает:  
Скачу по дорожке на одной ножке,  
В старом лапоточке,  
По пенькам, по кочкам,  
По холмам, по горкам.  
Бух! По норкам!  
С последними словами водичный старается попасть льдинкой в ноги игроков. Дети подпрыгивают, пропуская льдинку. Кого льдинка коснется, тот становится новым водичным и продолжает игру.

### **Подкиды.**

Один из играющих берет в руки мяч и напевает:  
Оля, Коля, дуб зеленый  
Ландыш белый, заяка серый  
Брось!  
Со словом «Брось!» сильно подбрасывает мяч вверх. Кто из игроков первым на лету его подхватит, тот поет тот же игровой припев и подбрасывает мяч.

### **Чурилки.**

Играющие выбирают двоих. Одному завязывают глаза платком, другому дают бубенцы. Затем ведут вокруг них хоровод:  
Трынцы – брынцы бубенцы,  
Позолочены концы.  
Кто на бубенцах играет –  
Того жмурка не поймает!  
После этих слов игрок с бубенцами начинает в них звонить и ходить в круге, а жмурка стараться его поймать. Как только жмурка его поймает, их заменяют другие игроки, и игра продолжается.

### **Перстень.**

Дети садятся в ряд и складывают ладони лодочкой. Водичный вкладывает свои ладони в ладони каждого участника игры. Одному из них он должен незаметно оставить «перстень» – колечко, камушек, орех, который зажат у него между ладонями. При этом напевают:  
Я по лавочке иду,  
Золот перстень хороню –  
В матушкин теремок,  
Под батюшкин замок.  
Вам не отгадать, не отгадать!  
Мне вам не сказать, не сказать!  
Сидящие отвечают:

Мы давно уже гадали,  
Мы давно перстень искали-  
Все за крепкими замками,  
За дубовыми дверями.

Затем один из играющих пытается отгадать, у кого спрятано кольцо. Ему приговаривают:  
«Покапайтесь колечко с красного крыльца – по обинам, по клетям, по амбарам, по сеням. Найди золотое колечко!» Если он найдет, с тем у кого было колечко обещают лавку. Бегут в разные стороны. Кто первый прибежит, тот и становится водящим.

### **Жаворонок.**

В небе жаворонок пел,  
Колокольчиком звенел.  
Порезвился в тишине,  
Спрятал песенку в траве.

Дети стоят в кругу, поют. Жаворонок – водящий ребенок с колокольчиком двигается поскоками внутри круга. С концом песни останавливается и кладет колокольчик на пол между двумя детьми. Эти дети поворачиваются спинами друг к другу. Все говорит: «Тот, кто песенку найдет, будет счастлив целый год». Эти двое обещают кругу, двигаясь в противоположные стороны. Кто первым схватит колокольчик, становится Жаворонком. Игра повторяется.

### **Катай каравай**

Одному из детей закрывают глаза, поворачивают несколько раз вокруг и припевают:  
Катай каравай,

Поворачивай, давай,

К лесу-куролесу.

В огород залезу,

Плетень изломаю,

Гряды ископаю.

Говори, слепой,

Куда юловой?

Ребенок должен отгадать и назвать место, куда он повернут юловой. Если он отгадывает правильно, его место занимает другой участник.

### **Барин**

Дети располагаются по кругу. Внутри круга стоят два стула спинками друг к другу.

Выбирают ведущего-барина, он ходит внутри круга.

Дети.

Ходит барин по хороводнику,

Ищет барин себе девицу.

(Барин берет одну из девочек за руку и выводит в круг)

Дети. Нашел! Барин. Хороша ли моя девица?

Дети. Хороша, работяща, красива. Присаживайтесь (Барин и девица садятся на стулья спиной друг к другу.) Раз, два, три! (На счет «три» барин и девица поворачивают головы, если повернули в одну сторону, барин и девица становятся парой, если в разные – значит не судьба)

### **Здравствуй дедушка Прокоп!**

Дети стоят в кругу. Выбирают Дедушку Прокопа, он встает в центр круга.

Дети. Здравствуй, Дедушка Прокоп! (Идут к центру круга, кланяются) Не созрел еще горох? (Возвращаются на прежнее место) Ох! Ох! Ох! Ох! Вкусный, сладкий горох! (ритмично прищипывают)

Дедушка Прокоп. Нет, не созрел, только посадил, дождик надо.

Дети. Дождик, дождик поливай, будет славный урожай! (поднимают и опускают руки имитируя струйки дождя) Здравствуй Дедушка Прокоп! (Идут к центру круга, кланяются) Не созрел ли твой горох? (Возвращаются на прежнее место) Ох! Ох! Ох! Ох! Вкусный, сладкий горох! (ритмично прищипывают).

Дедушка Прокоп. Нет, не созрел, только налибается. Тепла, солнышка надо.

Дети. Красно солнце, припевай, будет славный урожай! (рисуют в воздухе солнце двумя руками.) Здравствуй, Дедушка Прокоп! (идут к центру круга, кланяются) Не созрел еще горох? (возвращаются на прежнее место) Ох! Ох! Ох! Ох! Вкусный, сладкий горох! (ритмично прищипывают)

Дедушка Прокоп. Созрел! Молотить пора! (идут друг к другу, имитируя молотьбу гороха) Обмолотили!

Все убегают, Дедушка Прокоп догоняет.

### **Золото**

Дети становятся в круг, один ребенок присаживается в середине на корточки и закрывает глаза. Дети протягивают в центр одну руку, раскрыв ладонку, а ведущий со словами:

Лиси-лебеди летели

Они золото теряли

А ребята прибрали

И золото собирали

Одному из детей кладут в руку «золото». Дети сжимают руку в кулак и быстро переворачивают его. Сидящий в центре круга встает и старается угадать у кого в руке «золото». Все громко считают до трех. Если ведущий не угадал, то ребенок со словами «Вот золото!» убегает, а тот его догоняет.

**Игра «Дитя»** Участники выбирают из числа играющих по одному «ребенку» и сажают их кругом на некотором расстоянии друг от друга. Один из играющих не имеет «дитяти». Он подходит к каждому играющему и говорит: «Куш, или кума продай дитя». Те отвечают: «Не продажное». Ведущий подходит к одному из играющих, берется с ним за голову его «дитяти» и по слову: «Раз, два, три!» оба бегут в противоположные стороны вокруг сидящих. Кто первый добегит до «дитяти», того оно и есть. Оставшийся, без «дитяти» становится ведущим.

**Игра для мальчиков.** Все играющие, кроме одного, который стоит в кругу садятся на землю на некотором расстоянии друг от друга и передрасывают шапку один другому в произвольном порядке. Стоящий в кругу, должен поймать шапку, когда она летит от одного к другому играющему. Кто из сидящих не поймал шапку, становится ведущим. Затем ведущий берет шапку, садится на землю и ставит шапку на голову верхом в низ, остальные играющие друг за другом перепрыгивают через сидящего. Тот кто первым свалит шапку. Тот заменяет сидящего. Реквизит: шапка и карматый.



**Игра «Передай подкову».** Формируется 2 команды, от первого к последнему передаются подковы над головами. Побеждает та команда, которая сделает это быстрее.  
Реквизит: две или более по числу команд, подковы.

**«Меткий стрелок»** – игра на развитие внимания, ловкости, сноровки.

Посадка капусты – всем детям, живущим в сельской местности знаком это вид работы. Раньше посадив первую капусту, накрывали его большим чуном, чтобы выросли большие козаны капусты. Затем накрывали чуном чистым рушником, затем клали венок и говорили заветный заговор: «Расти моя капуста, не коленаста, а пузаста, не будь пустая, а будь цустая, не будь красна, а будь вкусна, не будь стара, а будь молода. Не будь мала, а будь велика, как это рушник бела».

А теперь вопрос – перечислите все пожелания какой должна вырасти капуста? Надеваем венок на голову тому, кто ответил лучше всех, чуном переворачиваем, играющему даём мячик и идёт следующая часть игры «Меткий стрелок» (мячиком попасть в чуно)

Реквизит: два чуно, два мячика.

**Игра «Кузнец».**

Дети, стоя в кругу, говорят считалку:

«Конь ретивый, дологоривый  
Скачет полем, скачет нивой.  
Кто того коня поймает,  
С нами в салочки играет».

По считалке выбирается «кузнец». Остальные – «жеребцы». Они подходят к «кузнецу» и говорят:

«Эй, кузнец-молодец!  
Расковался жеребец.  
Ты подкуй его опять».

«Кузнец» отвечает:

«Отчего не подковать?  
Вот – воздь, вот – подкова.  
Раз-два – и готово!»

«Жеребцы» на слове «готово» убегают, а «кузнец» их ловит.

**«Кто сильнее».** В центре площадки чертится круг радиусом 50 см. По разным сторонам круга друг напротив друга, становятся 2 участника игры. Каждый из участников одной рукой держится за половину подковы. По команде ведущего играющие, держась за подкову, стараются затащить друг друга в круг. Побеждает тот, кто заставит соперника заступить за линию круга, т.е. тот, кто окажется сильнее и перетянет соперника в круг.  
Реквизит: мел, подкова.

**Игра «Вердохлест»** проводится весной.

Мы все знаем, что освящённой в церкви вербой принято было хлестать всех членов семьи, так и говорили «Вердохлест – бьёт до слёз». Так вот раньше не просто так хлестали всех веточками вербы, а в определённом порядке: брали пучок веточек вербы и со ступни правой ноги хлестали до пупка и до кончиков пальцев левой руки, затем от ступни левой ноги до пупка и до кончиков пальцев правой руки, а затем хлестали по спине.

При этом приговаривали: «Не я бью, верба бьёт, Господь силу даёт».

Задание для играющих: рассказать схему, по которой надо хлестать вербовыми веточками, кто быстрее соберёт пучок вербных веточек, кто быстрее сосчитает количество почек на своей веточке. Реквизит: вербные веточки.

### Игра «Голубки»

Ведущий с помощью считалки выбирал мальчика и девочку, они становятся спиной друг к другу, все громко считают «Раз, два, три!». На счёт три мальчик и девочка, не словариваясь, поворачивают голову вправо или влево. Если играющие повернули голову в одну сторону, то они целуются, если в разные, то все кричат «Голубок улетел».

Считалка для выбора пары:

«Конь ретивый, с длинной гривой,  
ходит, ходит по полям.

Тут и там, тут и там.

Где проходит он, выходи из круга вон».

### Игра «Платочек».

Девочка берёт в руку платочек и подходит к любому парню и спрашивает «Платочек, платочек, кого выбираешь? Выбираю я тебя, потяни за уголок меня». Мальчик тянет за любой уголок платочка, который держит в руках девушка. Если платочек сложился треугольником, то мальчик и девочка целуются, если прямоугольником, то нет.

Реквизит: платочек.

### Игра «Лунная дорожка»

Каждый из живущих на Земле людей, видит Луну. У нас есть такая легенда. В далёкие времена, когда на Луне не было никаких пятен, жила в станице казачка поразительной красоты и было ей мало того, что в станице она была первой красавицей. Однажды вечером, когда на небе ярко сияла луна, девушка вышла с ведрами к колодезю. В это время Луна заглянула в колодезь и залюбовалась своим отражением. А девушка только этого и ждала, затерпнула ведром лунное отражение начала читать заговор:

Луна, луна отдай своё сияние, Чтобы я затмила всех своей красотой,

Чтобы все люди на свете красовались Не тобой Луной, а лишь мною одной.

Луна рассердилась и наказала самовлюблённую девушку. Как вы думаете, что она сделала? Забрала девушку к себе навсегда. И если внимательно посмотреть на Луну, то можно увидеть очертания девушки с коромыслом. Так весь мир смотрит на девушку, а любуется Луной.

С тех пор станичные девочки и мальчики играют в игру с коромыслами «лунная дорожка».

Для игры необходимо: семь коромысел, к одному из них подвязывают ленточку с колокольчиком. Пары по количеству коромысел, берут коромысла и становятся в шеренгу друг за другом, играющие загадывают желание, но, конечно по скромнее, чем у нашей красавицы, и проходят лунную дорожку, вперёд спиной, чтобы высказать своё почтение Луне. Идти нужно быстро, но осторожно, чтобы не задеть висящий на одном из коромысел колокольчик. А то зазвонит колокольчик и потаённое желание «улетит» на Луну и не исполнится. Затем играющие и держащие коромысла меняются местами.

Реквизит: коромысла, ленточка, колокольчик.

### **Лантѝ.**

Вычерчивается большой круг на земле или выкладывается на полу из верёвки. Водящий встает в центр круга, участники игры – за кругом, спиной к центру. Каждый перебрасывает через юлову какой-либо предмет – «лапотъ». Повернувшись к водящему спрашивают: «Смели лантѝ?» водящий отвечает: «Нет!» Играющие ещё спрашивают. Водящий отвечает: «Да!» Дети вбегают в круг, чтобы взять свой предмет. Водящий караулит «лантѝ» и старается «занять» играющих (только в кругу) Кто не успел взять предмет, выбывает из игры.

### **Лантѝ2.**

Дети стоят в кругу, внутри круга сидит Скоморох с лантями и поет:

Ох, лантѝ мои

Лапоточки мои!

Огороды вы пахали,

Танцевать сюда попали.

Цуляй, Матвей,

Не жалей лантей!

До субботы доживём

Новы лантѝ наживём.

Скоморох идет по кругу, останавливаясь между двумя детьми. По команде «раз, два, три – беи» дети бежут в разные стороны за кругом. Выигрывает тот, кто первым прибежит к лантям.

### **Платочек.**

Играющие передают платочек по кругу и произносят слова, тот, у кого платочек окажется на последнее слово, выходит в круг и пляшет.

Слова:

Наш платочек юлудой,

Понравь хотим с тобой.

Ты беи платок по кругу,

Выбирай скорее друга!

Покружись, попляши

И платочек покажи!