

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРО-
ФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУРСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ДЕТСКИЕ ИГРЫ ПРОШЛОГО ВЕКА.

Организация дворовых игр для детей дошкольного возраста

**Курск
2023 г.**

Рецензент: Перминова Л.Я., преподаватель кафедры ДиНО ОГБУ ДПО КИРО.

Руководители проекта: заведующий МКДОУ №77 – Лашова Н.В., заместитель заведующего по УВР МКДОУ №77 – Калущкая О.Л.

Составители: инструктор по физической культуре - Силакова О.В., педагог-психолог - Шаламова А.Н., педагоги дополнительного образования - Ксенз А.П., Алфёрова Л.Н., учитель-логопед - Коршикова В.Н., музыкальный руководитель – Малукова Е.Н., воспитатели - Афанасьева Л.С., Волик И. Б., Докукина А. П., Кабанова Н.Н., Гамолина О.Ю.

Данный практический материал представляет опыт работы педагогов Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад присмотра и оздоровления №77» г. Курска

Проходит время, сменяют друг друга обитатели детских площадок, но у каждого поколения остается все меньше коллективных дворовых игр, которые объединяют, дают возможность раскрыть свои качества, вырасти духовно, подружиться с ребятами разного возраста.

Представленные в этом сборнике игры, помогут родителям, воспитателям, инструкторам по физической культуре, музыкальным руководителям, педагогам-психологам, учителям-логопедам, педагогам ДО ДОУ с пользой организовать досуг детей, привить им необходимые навыки и умения, развить их физические качества.

Игры подобраны с учётом возрастных особенностей дошкольников 5-7 лет, их интересов, физического развития и умственных способностей.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Игры с прыжками	5
Классики	6
Резиночка	12
Веревочка (Скакалка)	26
Игры на развитие мелкой моторики	28
Камешки	29
Плетенка на пальцах	30
Игры с хлопками	49
Игры с мячом	55
Игровой самомассаж	62

Введение

Изменилась действительность, окружающая детей. На дворе XXI век - век компьютеров и смартфонов. Современные дети растворились в компьютерном мире игр и других атрибутах современной жизни. И вот уже не слышны во дворах звон баночек из под гуталина, набитой песком и плотно закрытой, подталкиваемой носком ноги из одного, нарисованного мелом, квадрата в другой, не слышно звука мяча, ударяющегося о стену и непонятных слов после каждого стука: «горы, шлёпы, моты, ...» и споров о том, что «зацепы» - это «зарон», или всё же нет. Исчезли шумные дворовые компании, забыты скакалки, мячи, резиночки, ниточки и многое другое. Дети меньше двигаются, меньше общаются, им порой не интересно совместно играть в настольные и подвижные игры, они мало времени проводят на свежем воздухе.

А ведь игра для ребенка – это его жизнь. В процессе игры ребенок, незаметно для себя, приобретает навыки, жизненно необходимые для него в настоящей жизни. Подвижные игры развивают ловкость, гибкость, силу, волевые качества, к тому же заставляют думать. Игры развивают коммуникабельность, мышление, учат подчиняться установленным правилам, помогают приобрести уверенности в себе в случае выигрыша и контролировать свои эмоции в случае проигрыша.

Играя и общаясь с другими детьми, а особенно с детьми разного возраста, ведь опыт игровой деятельности всегда передавался из поколения в поколение от старших детей к младшим, ребенок приобретает уникальный социальный опыт, который положительно скажется на становлении его личности.

В этом сборнике собраны игры, в которые играли в своём детстве родители и бабушки нынешних детей. Эти игры помогали им становиться сильными и ловкими, учили общаться, находить друзей. Может быть, и нынешние дети заинтересуются ими.

Игра в «классы» требует умений прыгать на одной (правой или левой) ноге, хорошо ориентироваться на ограниченной площадке, соразмерять свои прыжки с размером клеток. В этой игре развиваются координация движений, чувство равновесия, глазомер, меткость, умение попадать в горизонтальную цель, а ещё, как и любая игра с правилами естественно и непринуждённо учит ребёнка управлять своим поведением в соответствии с правилами. И здесь у ребёнка нет протеста, так как правила не диктуются взрослыми, а самой игрой. Именно умение управлять своим поведением в соответствии с правилами, умение не только побеждать, но и проигрывать, является очень важным для подготовки ребёнка к школьному обучению.

Ещё одна игра с прыжками – «Резиночка». Эта игра развивает вестибулярный аппарат, координацию движений, внимательность, скоростно-силовые качества. Учит тренироваться, побеждать, достойно проигрывать, прыгать выше всех и дружить с девочками, даже если в данную минуту они соперницы.

Не менее интересные игры с прыжками – игры со скакалкой. Они развивают прыгучесть, умение владеть своим телом, ловкость. Умение договариваться друг с другом, сотрудничать, воспитывать социальные навыки.

"Классиқи"
Игры с прыжками

"Классики"

Не существует единых правил, по которым можно играть в классики. Игра — дворовая, и каждый, кто в ней участвует, привносит в правила что-то своё. Можно адаптировать эту игру под себя.

Чтобы играть в классики, потребуется мелок для рисования игровой сетки и бита. В качестве последней послужит небольшой плоский камешек или другой аналогичный предмет. Можно сделать битой коробочку из-под монпансье, засыпать туда песок или мелкие камешки, закрыть крышку и заклеить.

Играть в классики можно и в одиночку, но такая игра едва ли окажется интересной, т. к. в отсутствии других игроков утрачивается дух соперничества и мотивация. Поэтому, собравшись играть в классики, лучше пригласить друзей. Общее число игроков не ограничивается.

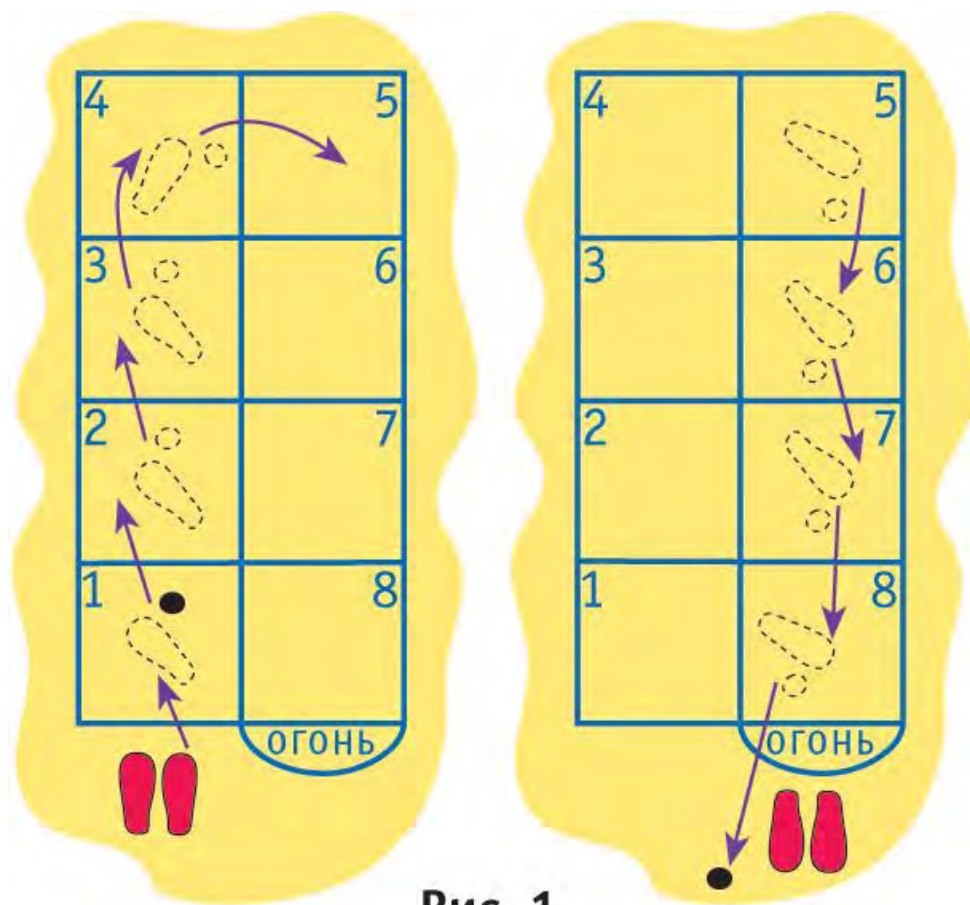


Рис. 1

дм разом задача как бы упрощается. Для усложнения игры существует клетка "огонь". Если в неё попадёт бита или запрыгнет ненароком участник — всё сгорело, игру придется начинать с самого начала.

Если участник ошибся, то он уступает место следующему, а когда очередь прыгать дойдет до него снова, начинает с того, на чём остановился. Выигрывает тот, кто первым прошёл все классы.

Ошибкой считается:

- если бита попала не в ту клетку, которая на очереди, а также на линию или в клетку "огонь";
- если игрок оступися, коснулся второй ногой земли, наступил ногой на линию, разделяющую клетки, или запрыгнул в клетку "огонь".

Обычные классики

Правила игры очень просты. На асфальте мелом чертится поле — прямоугольник шириной 1 м. и длиной 2 м. Поле расчерчивается на клетки, которые пронумеровываются по порядку (рис. 1).

Бросить битку так, чтобы она попала в первую клетку.

Прыгая на одной ноге, носком туфли подталкивать (вести) битку из клетки в клетку через все классы.

Тот, кто без ошибок прошел всю фигуру, снова бросает битку, но теперь уже во вторую клетку. В третьем туре — в третью. И так далее. Так что с каждым

Если все "классы" пройдены успешно, начинаются "экзамены". Обо всех дальнейших условиях испытаний ребята обычно договариваются сами.

Разновидностью игры являются прыжковые классики. В этих вариантах бита не используется.

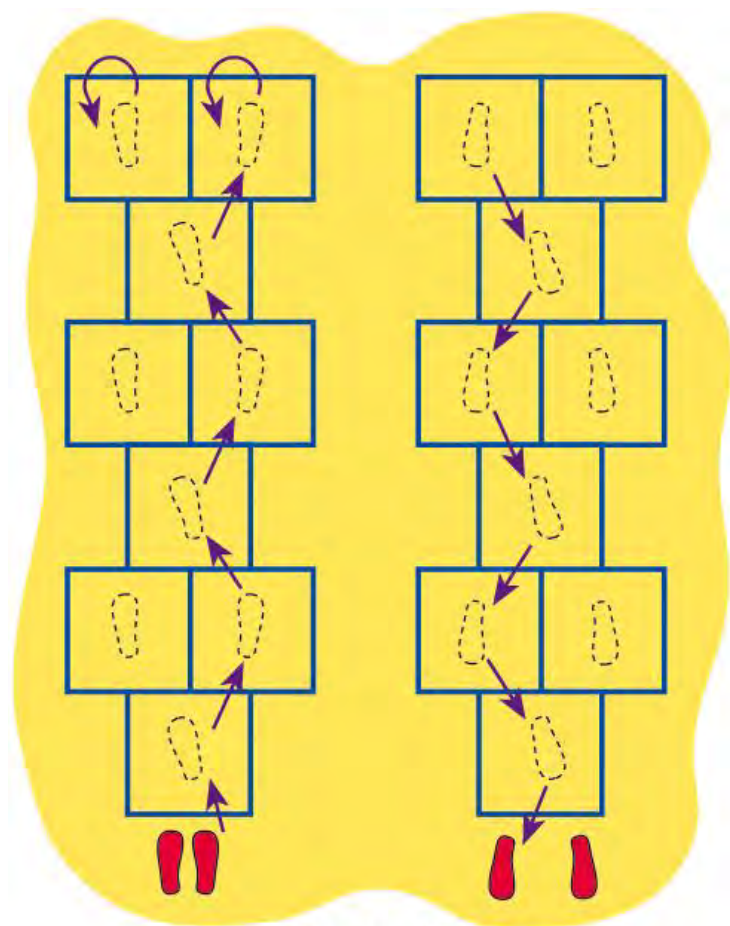


Рис. 2

"Шахматка" (рис.2).

Играющие по очереди скачут по прочерченным классам. В одиночную клетку "классиков" надо впрыгнуть на одной ноге, а в парные клетки – двумя ногами, каждая нога – в отдельную клетку. Далее прыгай попеременно то одной ногой, то двумя.

На последних парных клетках развернуться на 180° и прыгай аналогичным образом в обратном направлении.

Если все "классы" пройдены или игрок ошибся, игрок уступает место следующему. Ошибкой считается, если игрок коснулся второй ногой земли в непарной клетке или наступил ногой на линию, разделяющую клетки.

"Японская лестница" (рис. 3).

Играющие по очереди скачут по прочерченным классам на одной ноге.

Если первый игрок проскакал все классы без ошибок, то есть, не наступив ни на одну линию и не опустив вторую ногу, он имеет право поставить свой знак в одном из квадратов. В следующий раз он сможет отдохнуть в том квадрате, где стоит его подпись. Если первый игрок сделает какую-нибудь ошибку, в игру вступает следующий. Победителем становится тот игрок, которому удастся больше всех расписаться в квадратах.

Игра в "классики" – прекрасная нагрузка на ноги, она хорошо развивает глазомер, способствует развитию чувства равновесия, вырабатывает хорошую координацию движений.

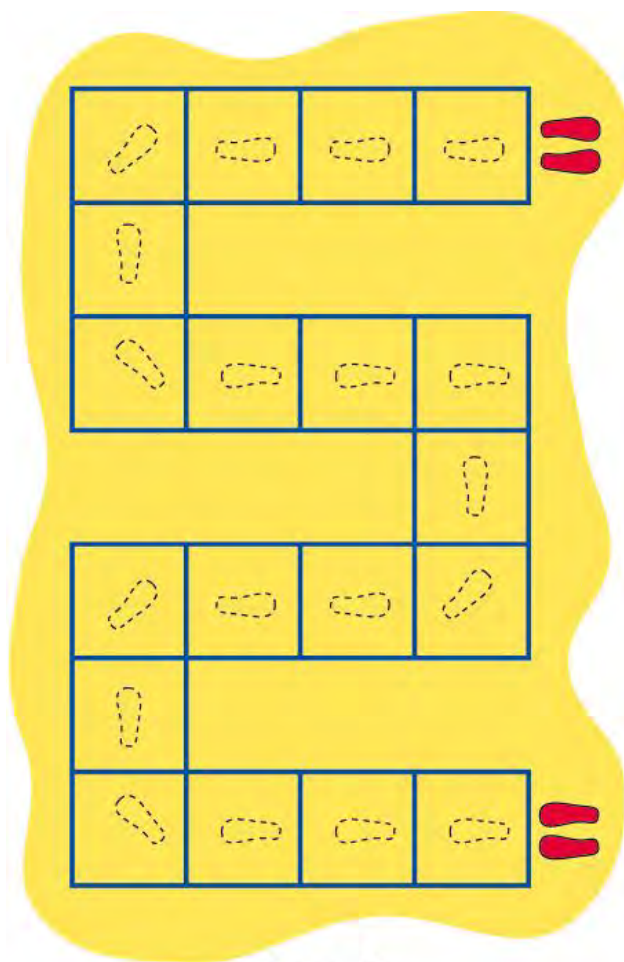


Рис. 3

КЛАССИКИ «УЛИТКА»

Классики «Улитка» состоят из обычных клеточек и заштрихованных клеточек.

Правила игры в классики «Улитка»

- В заштрихованные клеточки нельзя наступать.
- В заштрихованные клеточки нельзя попадать камешком.
- Если попадешь на заштрихованную клетку ногой или камешком (шайбой), то придется начинать всё сначала.
- Если попадешь ногой на любую нарисованную черту улитки, то придется начать сначала.

Если ребенок играет один, то при ошибке он возвращается и начинает всё сначала. Можно ста-

вить задачу на время – за сколько минут удастся пройти улитку без ошибок?

Если играет группа игроков, то при любой ошибке право игры переходит следующему по очереди игроку.

Улитка может быть как очень короткой – счет до 10 (для дошкольников), так и очень длинной с большим количеством клеточек – до 30 клеточек (для школьников).

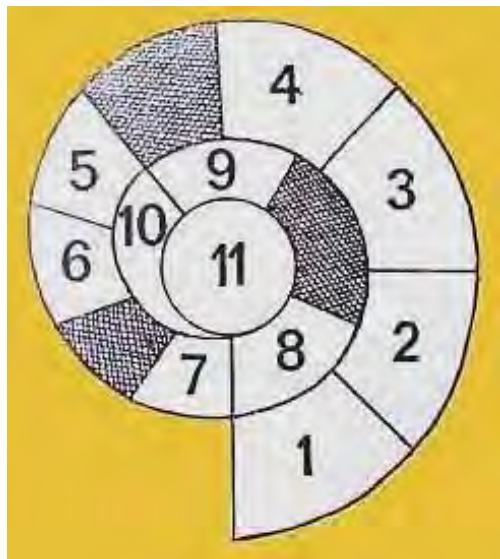
Несомненный плюс классиков «Улитка» — это то, что для них не требуется большой площади.

Играть в классики «Улитка» очень просто. Устанавливается очередность по считалке или по жребию.

Тот, кто будет играть первым, начинает.

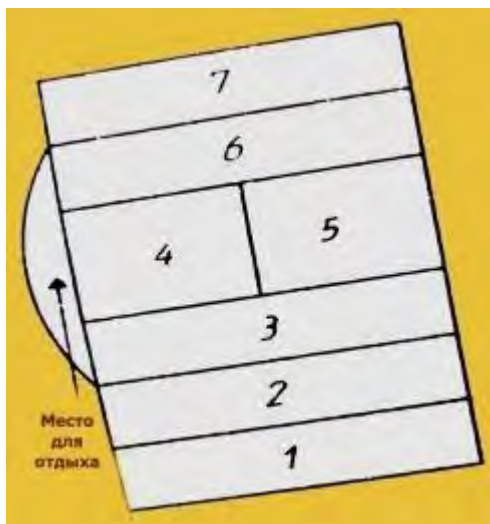
- Игрок *бросает камешек (шайбу) в первую клеточку* и прыгает на одной ноге в эту клеточку так, чтобы не задеть ни одной линии.
- *Затем носком ноги он старается передвинуть шайбу так, чтобы она передвинулась в следующую клеточку.* Если камешек при передвижении попал на одну из линий, то придется начать все сначала и уступить ход другому игроку.
- Когда игрок дойдёт до «огня» (заштрихованной клеточки), надо «огонь» *перепрыгнуть*. Для этого носком ноги нужно подтолкнуть шайбу и передвинуть ее вперед, пропуская заштрихованную клетку «огня». Вслед за шайбой нужно самому перепрыгнуть в эту клеточку. Если шайба или нога задела заштрихованную клеточку или любую линию улитки, то придется уступить ход и начать все сначала.

Задача игрока – провести камешек без ошибок и заступов до середины улитки и вернуться обратно. В середине улитки можно поменять ногу.



КЛАССИКИ С ДОШКОЛЬНИКАМИ

Что делает игрок:



- Бросает шайбу в первый класс. Если он попал в отделение с цифрой 1 (т.е. в первый класс) и шайба не задела ни одной линии, то можно продолжать.

- Игрок впрыгивает в **первый класс**, стараясь не задеть ни одной линии этой фигуры. Если задел линию – то придется передать ход другому игроку. Если не задел линий – можно продолжать дальше.

- Далее нужно носком ноги выбить камешек наружу из первого класса и выпрыгнуть самому из этого класса. Главное – снова не задеть линий ни шайбой, ни ногой. Вот и пройден первый класс. Если была ошибка – то придется начать сначала, если ре-

бёнок играет один, или передать ход другому игроку, если играет группа детей.

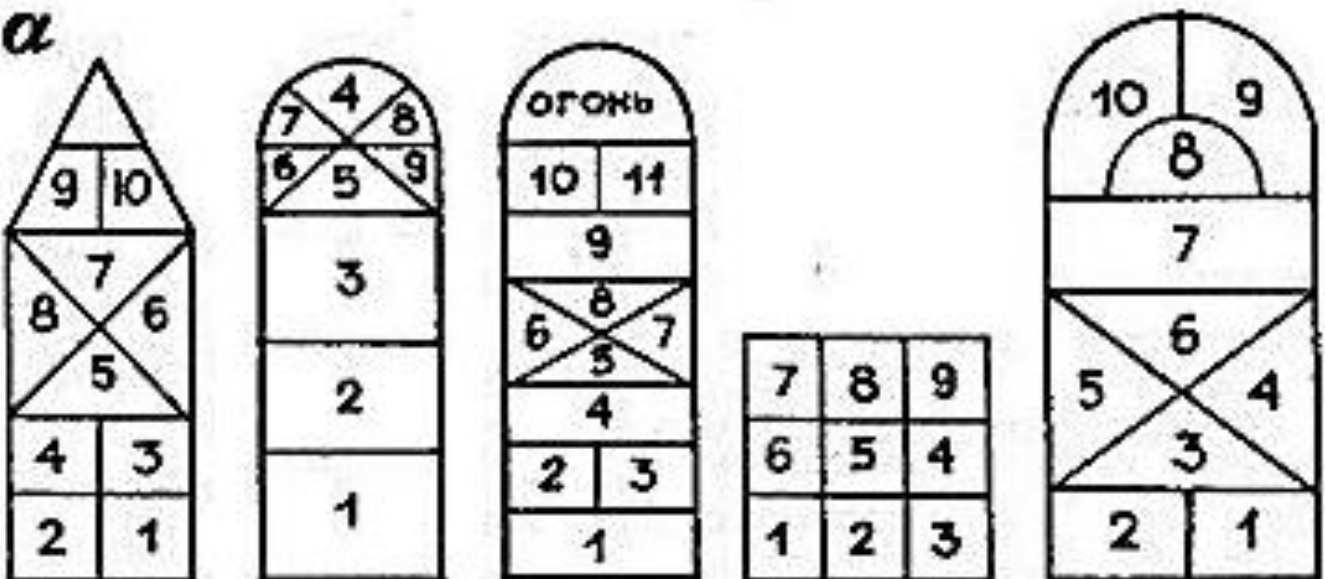
- Далее игрок проходит **второй класс**. Он бросает камешек (шайбу) во второй класс так, чтобы камешек не задел ни одной линии. Прыгает сам на одной ноге сначала в первый класс, а потом во второй класс, не задевая линий фигуры.
- Выбивает шайбу носком ноги и выпрыгивает сам. Наш игрок прошел уже два класса.
- Также проходится **третий класс**.
- А далее задания изменяются. Проходим **четвертый, пятый, шестой и седьмой классы**. Игрок берет шайбу в руки и прыгает в **четвертый класс**. Ребенок встает так, чтобы одна его нога была в четвертом классе, а другая в седьмом (проверьте, когда будете рисовать классики, чтобы это было удобно выполнять ребенку). Далее перепрыгивает так, чтобы одна нога была в шестом классе, а другая в пятом классе.
- В разных вариантах игры бывает, что требуется повторить предыдущие движения три раза, держа в руке шайбу. Иногда сбоку от классиков рисуют полукруг – место для отдыха. Туда можно впрыгнуть один раз за игру и чуть-чуть отдохнуть.
- **Возвращаемся обратно**. Игрок бросает камешек в седьмой класс и запрыгивает в него. Носком ноги ребенок пытается толкнуть шайбу и передвинуть ее в шестой класс. Если это удалось, шайба попала в нужный класс, и ни шайба, ни ноги не задели линий, то ребенок прыгает сам в шестой класс. Дальше он передвигает шайбу в пятый класс, и вслед за ней прыгает в пятый класс. И так доходит до первого класса, выбивает шайбу из него и выпрыгивает сам из классиков. Все классы пройдены!
- Теперь нашего игрока ждет «экзамен» — так же как и в школе. «Экзамен» может проходить по-разному. Например, можно положить шайбу на носок обуви и пройти через все классы, не уронив шайбу и не заступив на линии или за линии. Если это удалось, то игра в классики закончена. Игрок может оставить игру (другие игроки в это время проходят разные классы) или начать играть снова.

Другие варианты игры в классики во дворе:

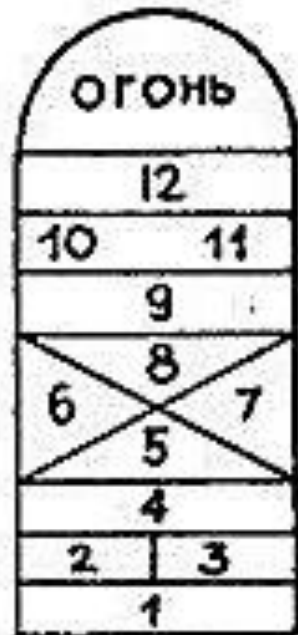
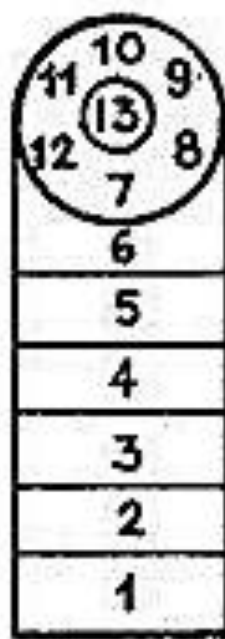
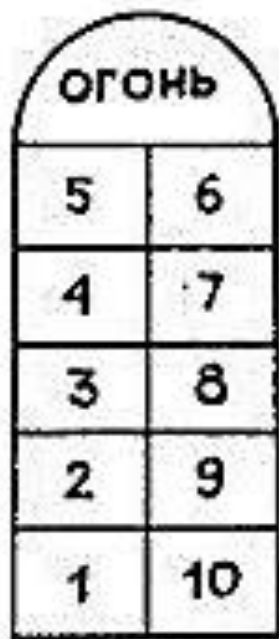
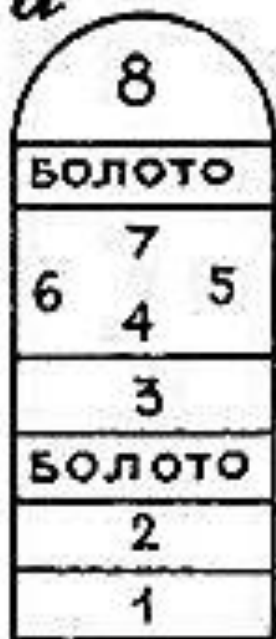
- Игроки не выбивают шайбу за пределы классиков, а ведут ее последовательно от класса к классу (как это делается в классиках «улитка»).
- В классиках после последнего класса есть полукруглый «дом». В нем можно отдохнуть, постояв на двух ногах перед обратным путем к первому классу. В дом можно попасть, перепрыгнув через огонь.
- Если игрок случайно попал ногой или шайбой в «огонь», то ему придется пройти дополнительный экзамен. Какой будет этот «экзамен» в игре – решают сами игроки. Варианты экзамена – пропрыгать (без камешка) на одной ноге все классы без ошибок, при этом другие игроки смешат – корчат рожицы, поют смешные песенки или зажав вещь (кепку, коробочку) под коленом согнутой ноги, пропрыгать все классы (без шайбы) на другой ноге туда и обратно. Если это удалось, то дается еще одна попытка забросить шайбу в дом. Если это не удалось, то игрок уступает ход следующему игроку.



а



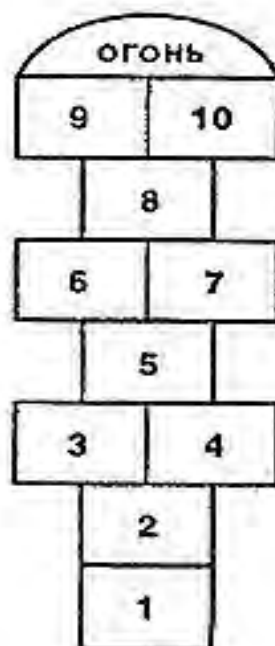
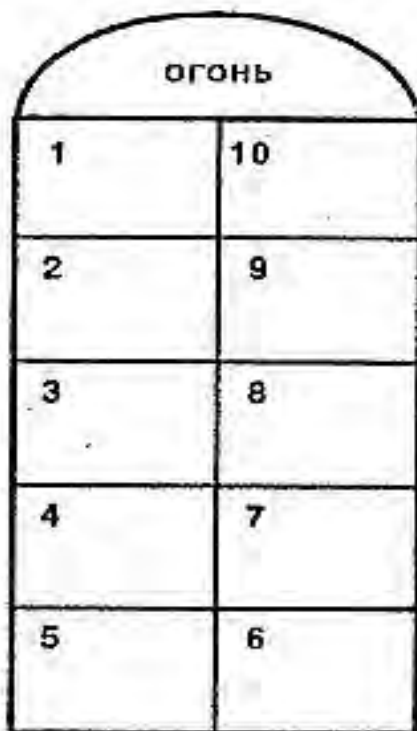
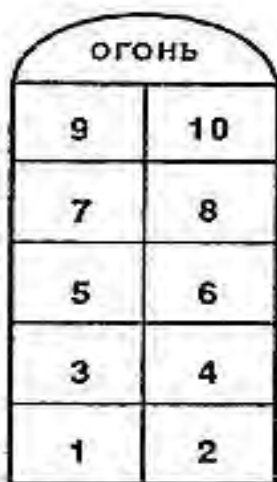
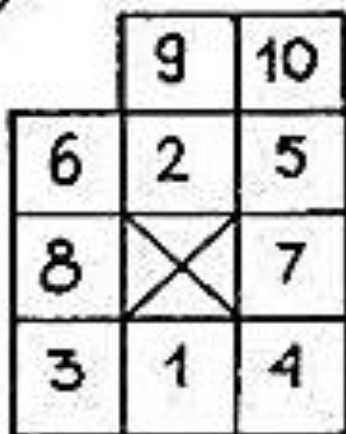
α



α



δ



«Резиночка»

Правила игры:

Берется бельевая резинка длиной около двух с половиной метров и связывается так, чтобы получилось кольцо.

Двое играющих растягивают резинку и надевают ее на ноги. Третий играющий прыгает через нее, совершая разные комбинации прыжков.

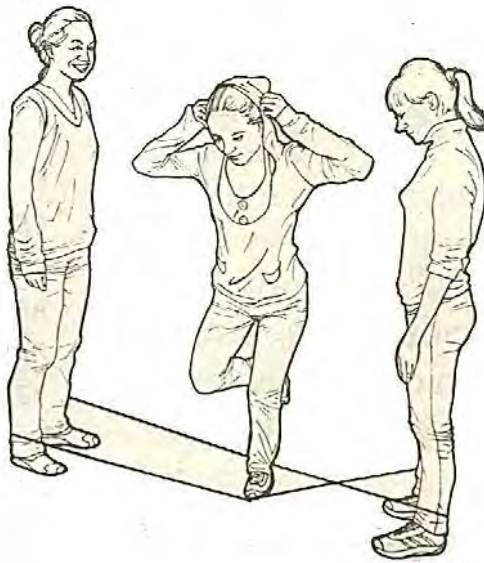
По мере безупречного исполнения игроком комбинаций прыжков резиночка поднимается выше, на следующий уровень. Там вся комбинация повторялась. И так до самого сложного уровня, который назывался «по шейку» — резинка держалась на шеях. (Был еще уровень «на ушах», но до него мало кто доходил.)

Комбинаций прыжков множество.

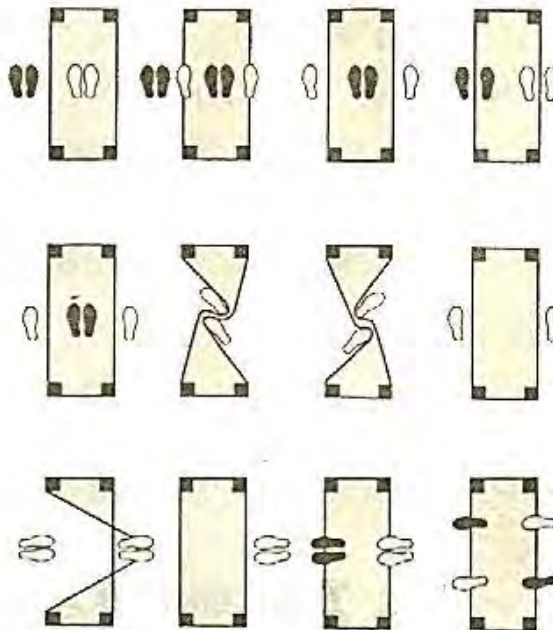
Были «широкие» — когда две ноги держащих в резиночке.

«Узенькие» — резиночка у держащих только на одной ножке.

По три-два-одному прыжку.



КОМБИНАЦИИ ПРЫЖКОВ



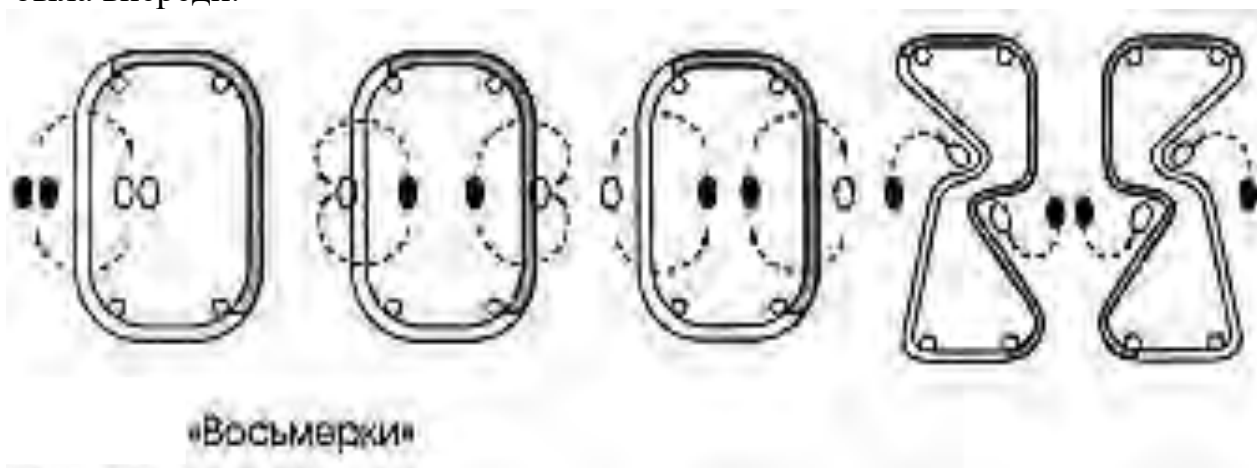
«РЕЗИНОЧКА»

Берется резинка длиной 150 см, ее концы связываются. Для этого варианта игры одна половина резинки красится в красный цвет, другая в синий. Играть можно втроем. Два помощника, растянув резинку ногами на высоте 15 см от земли, встают друг напротив друга, ноги врозь. Резинка ограничивает площадку шириной 45 см (расстояние расставленных в сторону ног) и длиной 140 см (промежуток между двумя игроками).

Третий начинает прыгать, проделывая по пять упражнений каждой, из трех фигур: «восьмерки», «самолетки», «конфетки». При ошибке он меняется местом с одним из стоящих с резинкой. Первым, кто выполнит все упражнения, становится чемпионом веселых прыжков. Резинку можно натянуть на четыре столбика, тогда не надо помощников.

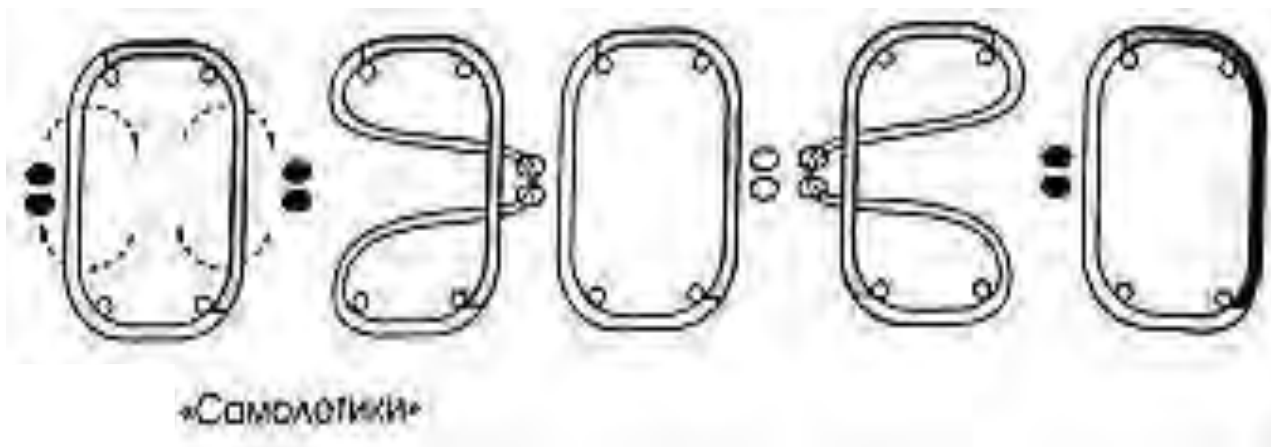
«Восьмерки»

1. Встать боком за резинкой. Перепрыгнуть через нее на площадку и выпрыгнуть обратно, не задевая резинку.
2. Встать между резинками боком. Подпрыгнуть и, разведя ноги, наступить на обе резинки. Спрыгнуть с резинок на площадку, соединив ноги.
3. Встать между резинками боком. Перепрыгнуть через них, разведя ноги, и прыгнуть обратно через резинку на площадку, соединив ноги.
4. Встать между резинками боком. Перепрыгнуть через них, скрестив ноги (левая нога впереди) и зацепив ногами резинки. Получится «восьмерка». После чего прыгнуть вверх, соединив ноги, освобождая их от резинок. Приземлиться на площадку.
5. То же, что и четвертое упражнение, но делать «восьмерку»! так, чтобы правая нога была впереди.



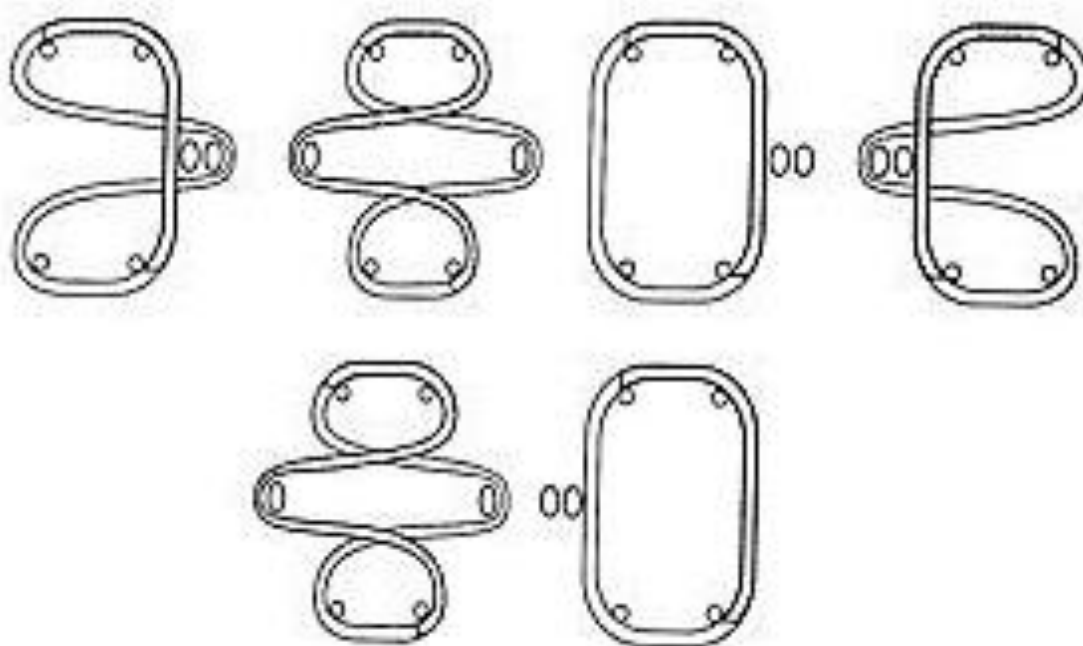
«Самолетки»

1. Встать за красной резинкой, лицом к ней. Сделать четыре прыжка ноги вместе: вперед через красную и синюю резинки и назад.
2. Встать за красной резинкой, лицом к ней. Толчком двух ног зацепить красную резинку, перепрыгнуть через синюю (красный «самолетик»).
3. Подпрыгнуть так, чтобы красная резинка на лету соскользнула с ног, и оказаться лицом к синей.
4. Толчком двух ног зацепить синюю резинку, перепрыгнуть через красную (синий «самолетик»).
5. Подпрыгнуть так, чтобы синяя резинка на лету соскользнула, и оказаться лицом к красной.



«Конфетки»

1. Встать боком за красной резинкой. Толчком двух ног, зацепив красную резинку, перепрыгнуть через синюю.
2. Прыгнуть влево, разведя ноги и зацепив ногой синюю резинку (первая «конфетка»).
3. Подпрыгнуть, соединив ноги так, чтобы обе резинки соскользнули с ног; приземлиться за синей резинкой.
4. Толчком двух ног, зацепив синюю резинку, перепрыгнуть через красную.
5. Прыгнуть вправо, разведя ноги и зацепив правой ногой красную резинку (вторая «конфетка»).
6. Подпрыгнуть, соединив ноги, так, чтобы обе резинки соскользнули с ног; приземлиться за красной резинкой.



«Конфетки»

“Резиночка”

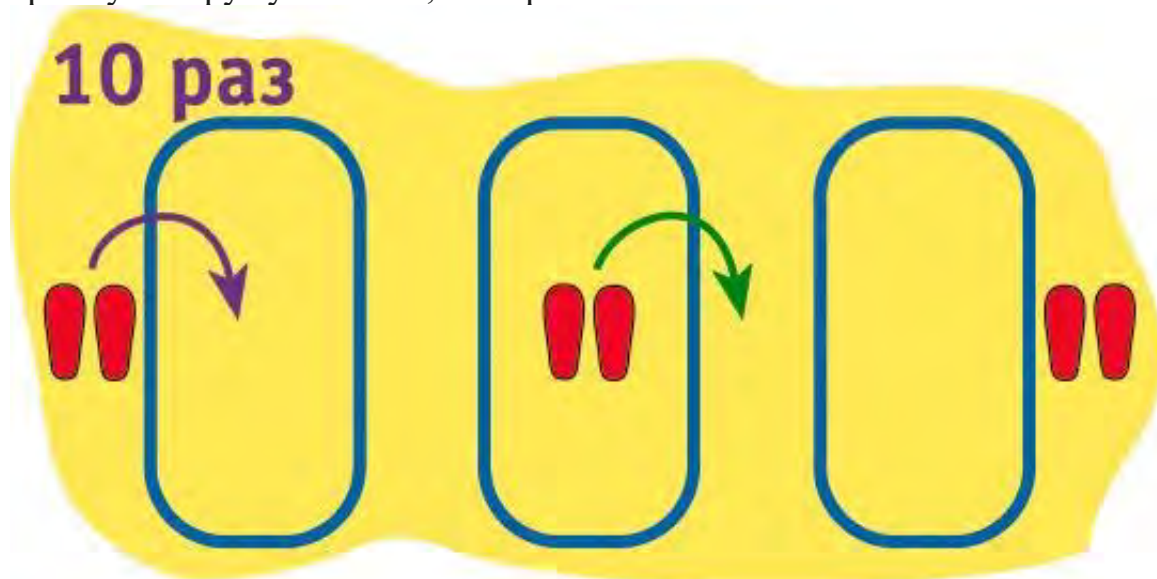
Уровни игры:

- первые - резиночка находится на уровне щиколоток
- вторые - резиночка на уровне колен
- третьи - резиночка на уровне бедер ("под попой")
- четвертые - резиночка на уровне пояса
- пятые - резиночка на уровне груди
- шестые - резиночка на уровне шеи
- и даже седьмые - резиночка держалась руками на уровне ушей.

Комбинации:

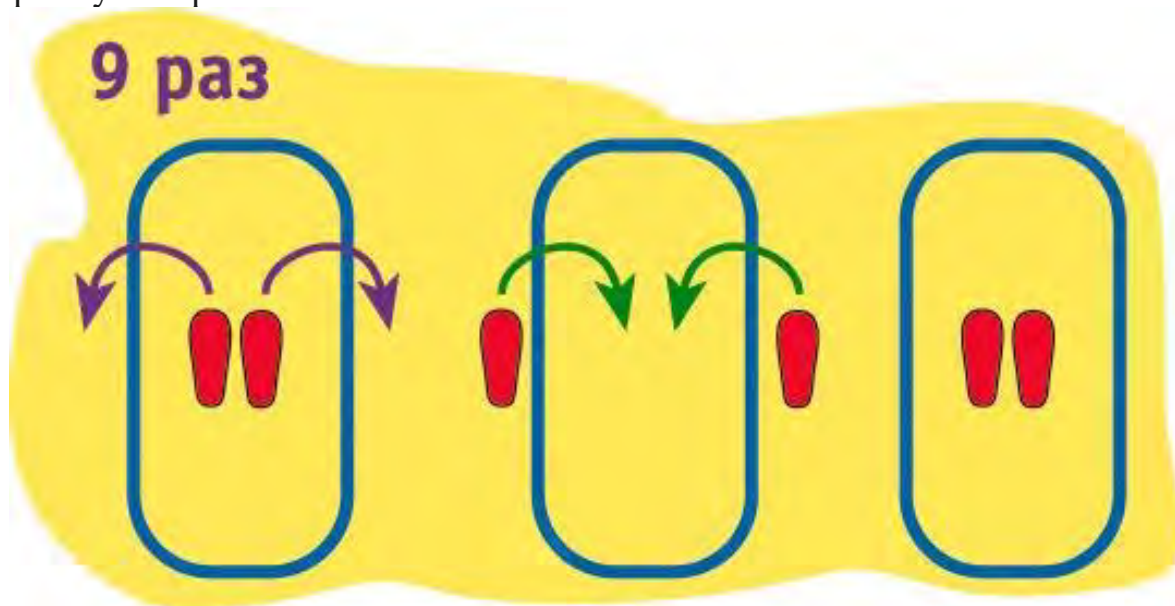
“Десяточки” выполняются 10 раз:

1. стать боком снаружи от резинки;
2. впрыгнуть внутрь резинок;
3. выпрыгнуть наружу то слева, то справа.



“Девяточки”:

1. стать боком между резинками;
2. перепрыгнуть через них, разведя ноги;
3. впрыгнуть обратно.



“Восьмёрочки”:

1. стать боком между резинками;
2. подпрыгнуть и наступить на обе резинки;
3. впрыгнуть обратно.

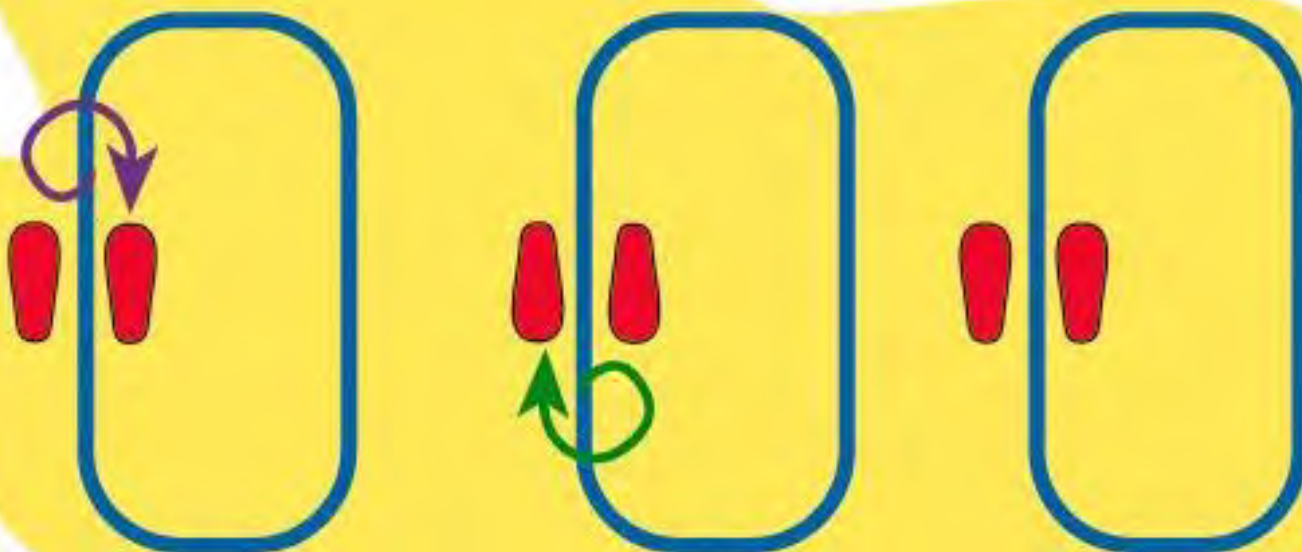
8 раз



“Семёрочки”:

1. одну ногу поставить между резинок, другую – снаружи;
2. подпрыгнув с поворотом на 180°, поменять положение ног;
3. опять, подпрыгнув с поворотом на 180°, вернуться в исходное положение.

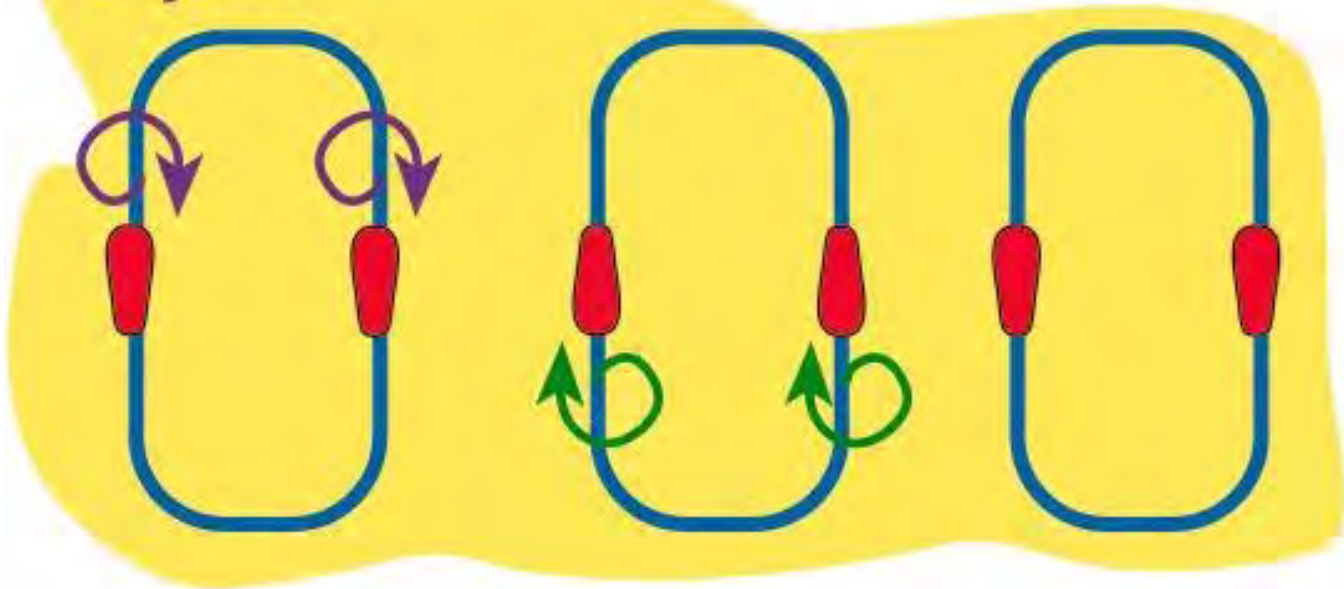
7 раз



“Шестёрочки”:

1. встать боком на резинку так, чтобы одна ступня была на одной, а вторая – на другой резинке;
2. подпрыгнув с поворотом на 180° , поменять положение ног;
3. опять, подпрыгнув с поворотом на 180° , вернуться в исходное положение.

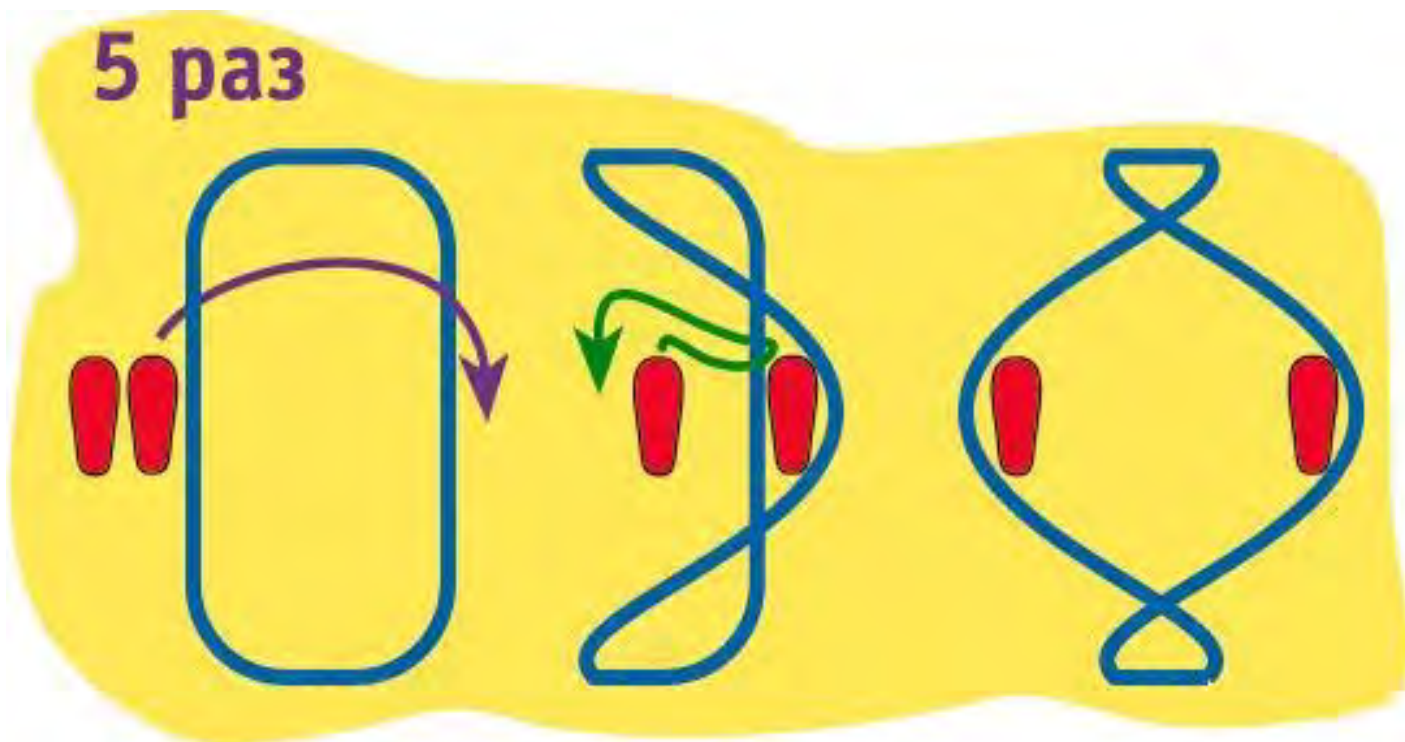
6 раз



“Пятёрочки”:

1. встать боком снаружи от резинки;
2. зацепив ногой ближайшую резинку, перепрыгнуть через дальнюю, чтобы одна нога оказалась в треугольнике между двумя резинками, а другая – снаружи;
3. второй ногой натянуть прямую резинку в сторону так, чтобы получился угол;
4. выпрыгнуть, освободив ноги от резинок, в исходное положение.

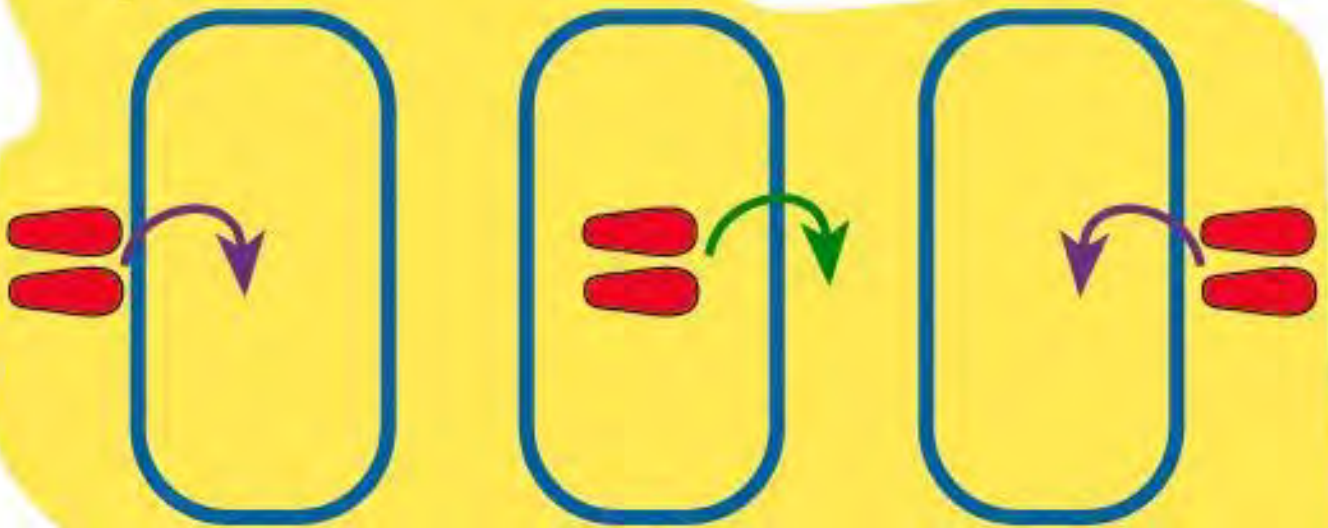
5 раз



“Четвёрочки”:

1. стать снаружи, лицом к резинке;
2. перепрыгнуть через ближнюю, а затем дальнюю резинку (ноги вместе);
3. прыгать в исходное положение спиной вперед.

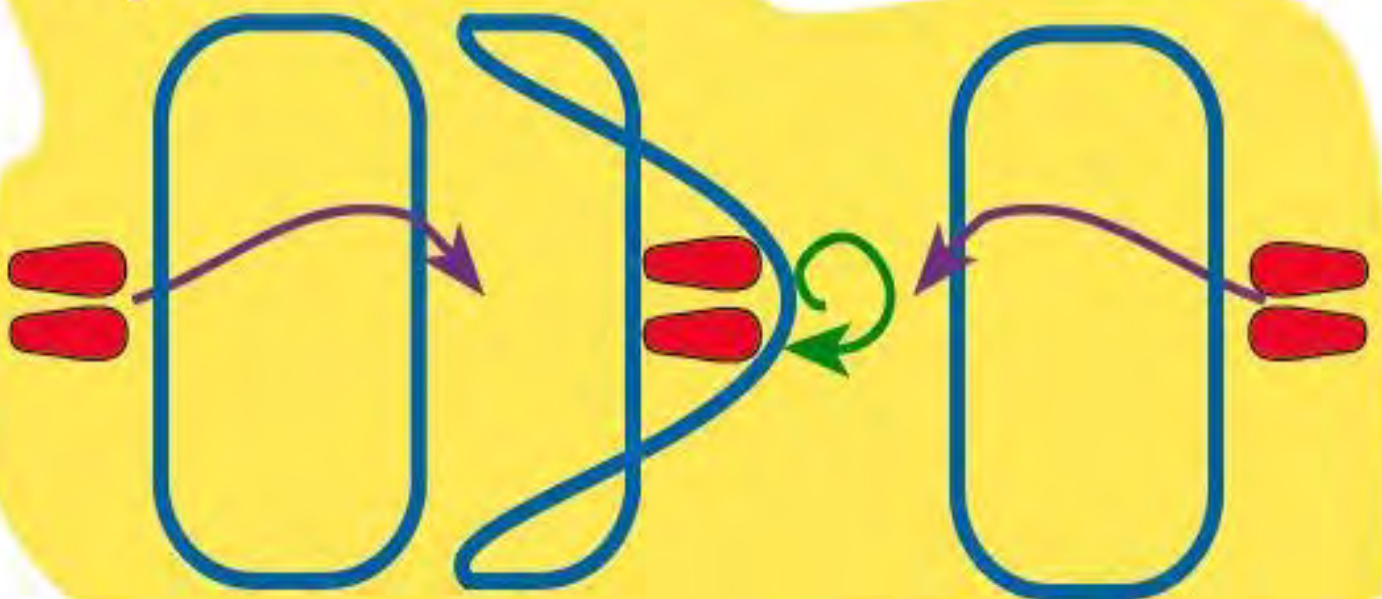
4 раза



“Троечки”:

1. стать снаружи, лицом к резинке;
2. прыгнуть двумя ногами, зацепив носками ближнюю резинку, через дальнюю;
3. подпрыгнуть с поворотом на 180° так, чтобы резинка соскочила с ног, и оказаться лицом к резинкам;
4. эту же комбинацию проделать в обратном направлении.

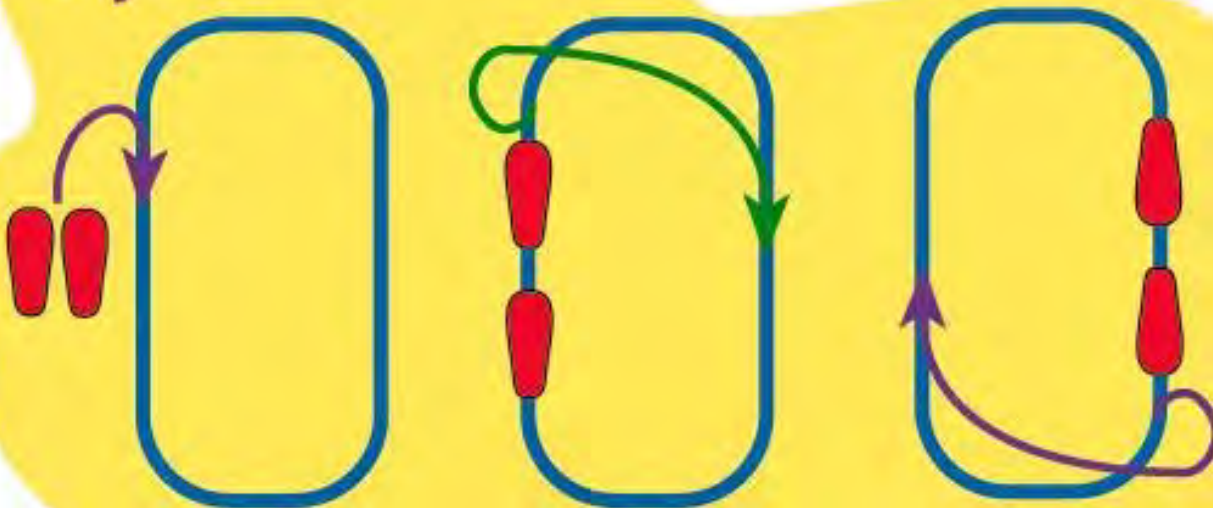
3 раза



“Двочки”:

1. стать боком снаружи от резинки;
2. прыгнуть, наступив двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на ближнюю резинку;
3. подпрыгнув с поворотом на 180° , наступить двумя ногами (одна впереди, другая сзади) на дальнюю резинку;
4. эту же комбинацию проделать в обратном направлении.

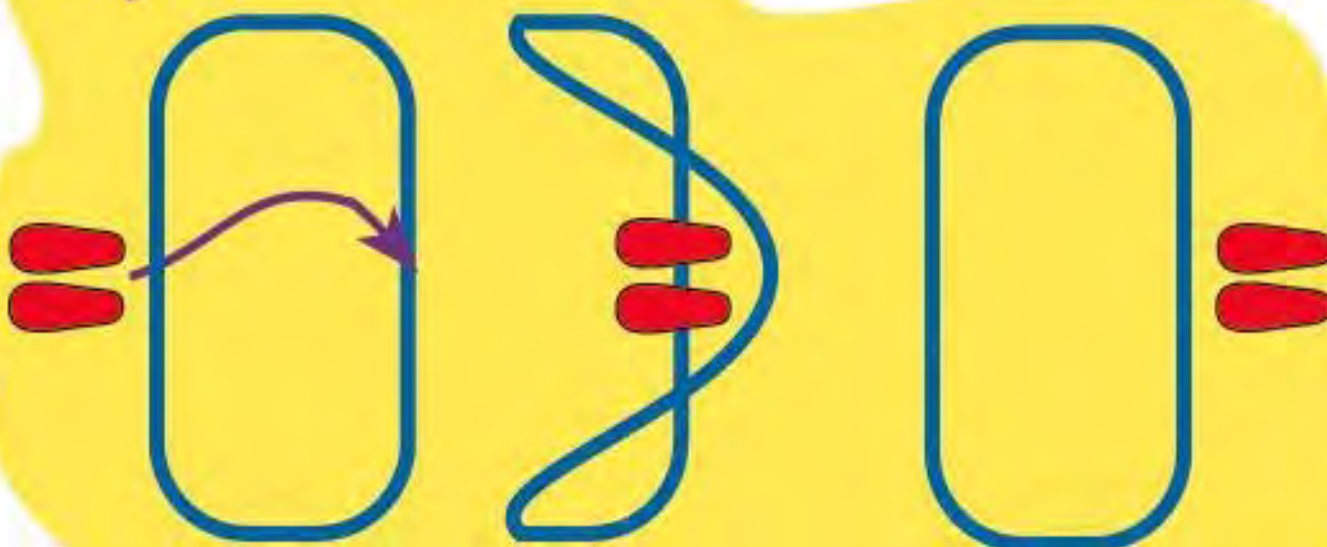
2 раза



“Единички”:

1. стать снаружи спиной к резинке;
2. оттолкнуться двумя ногами и, зацепив пятками ближайшую резинку, запрыгнуть на дальнюю;
3. выпрыгнуть, освободив ноги от резинок, и приземляясь за резинкой и лицом к ней.

1 раз

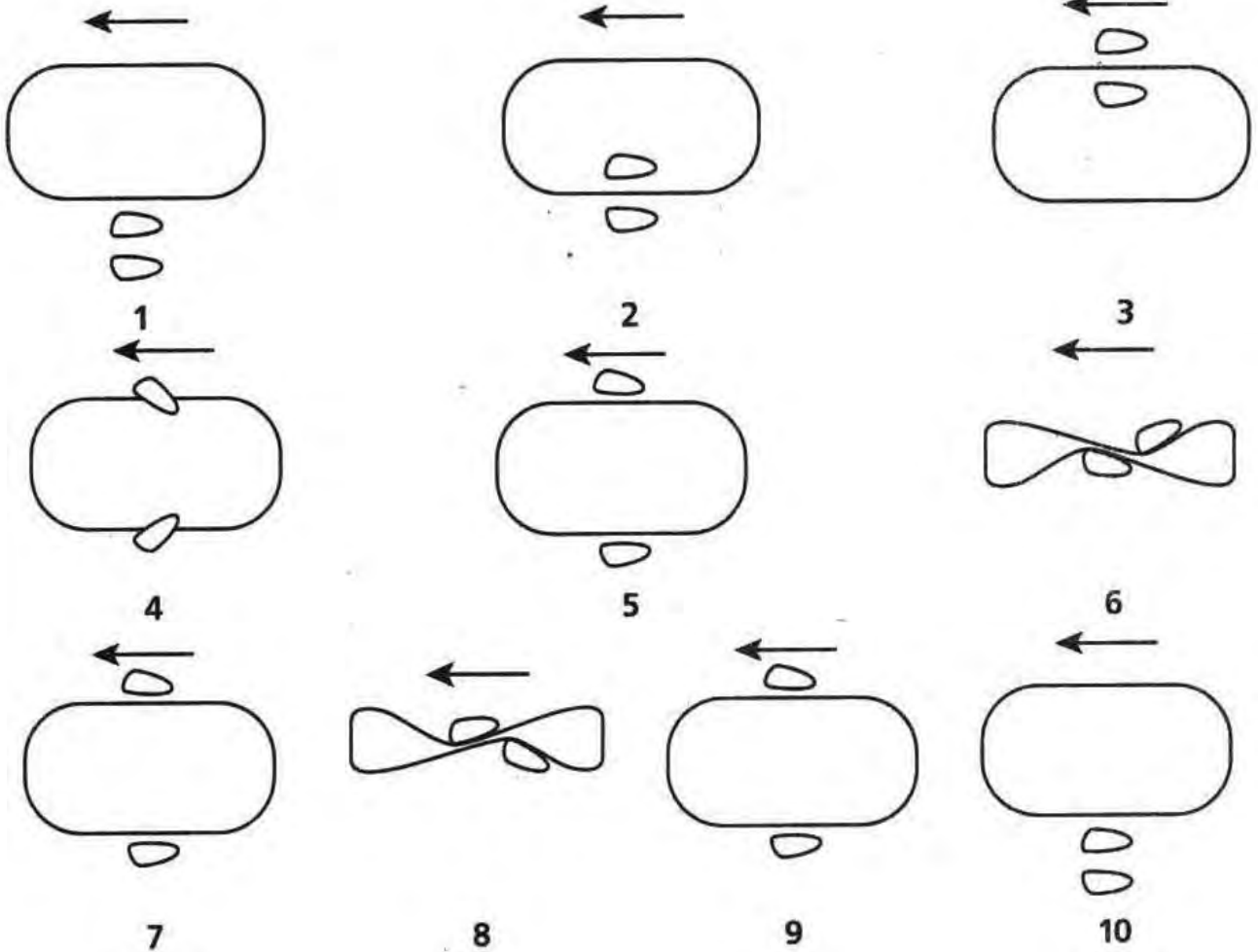


«Резиночка»

-  резинка над ступнями

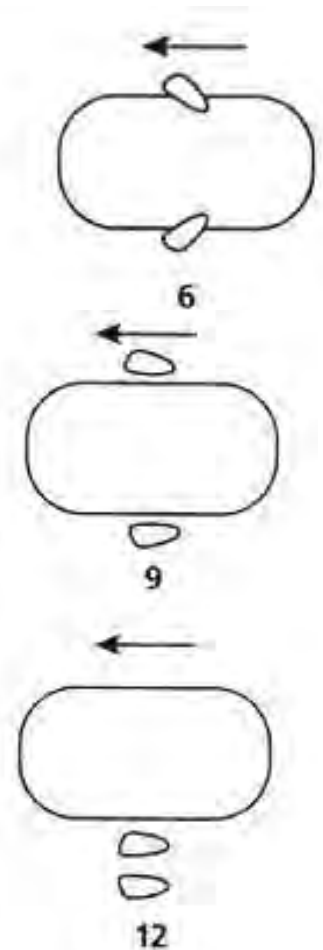
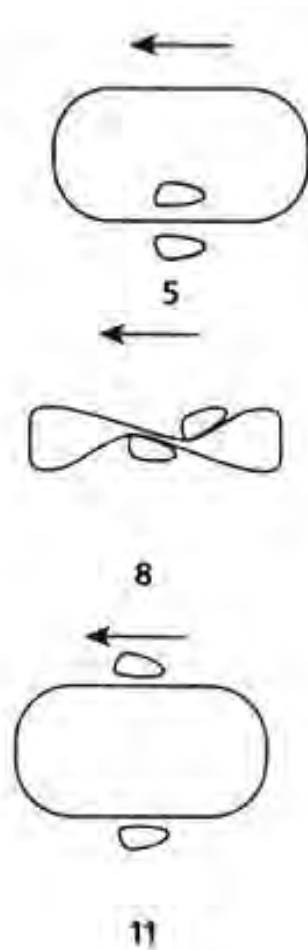
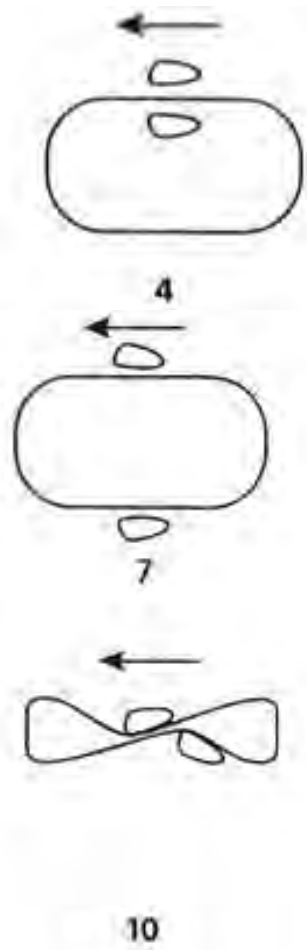
-  резинка под ступнями

Упражнение 1.

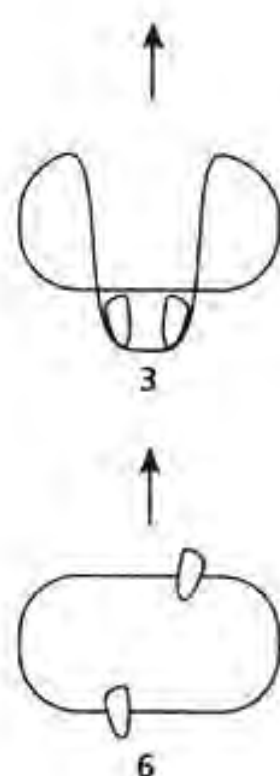
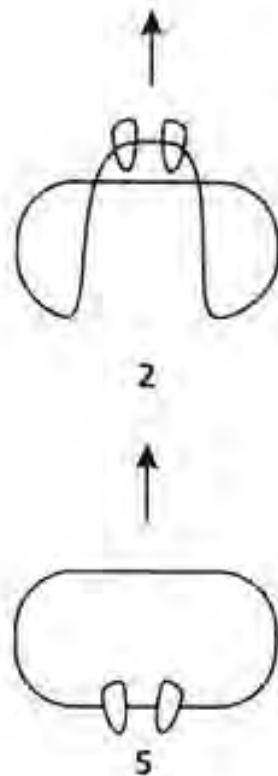
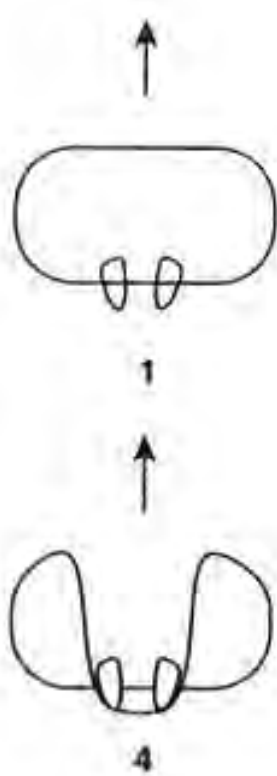


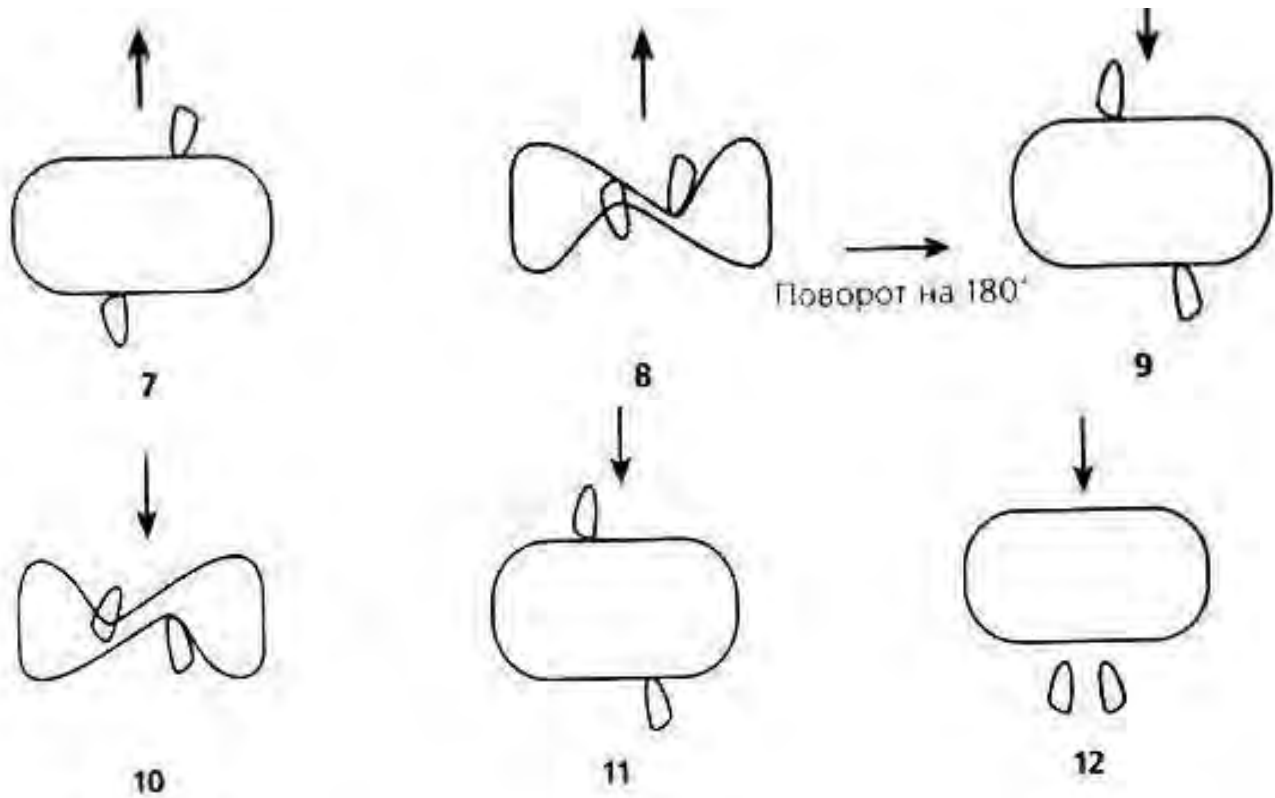
Упражнение 2.



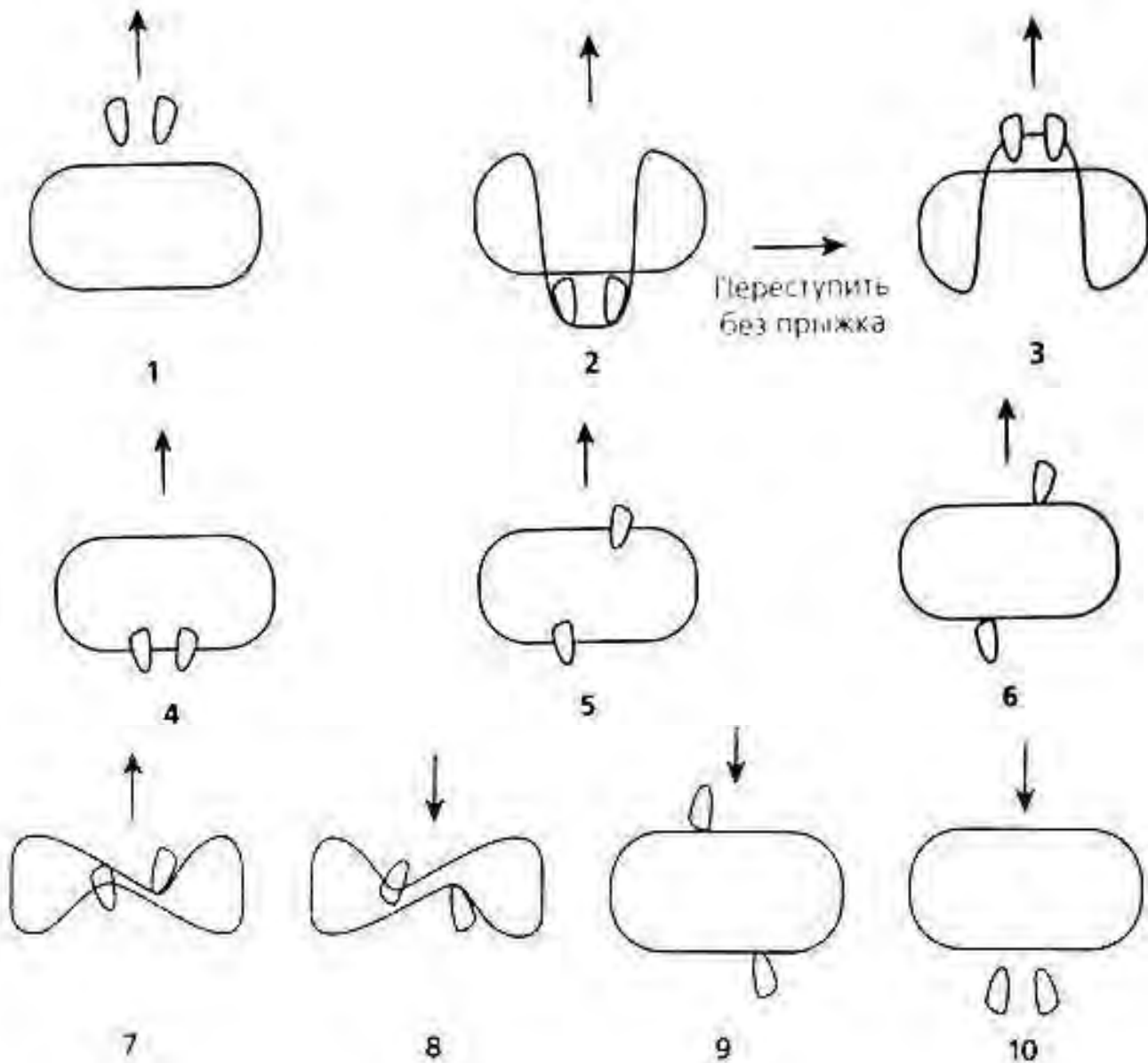


Упражнение 3.

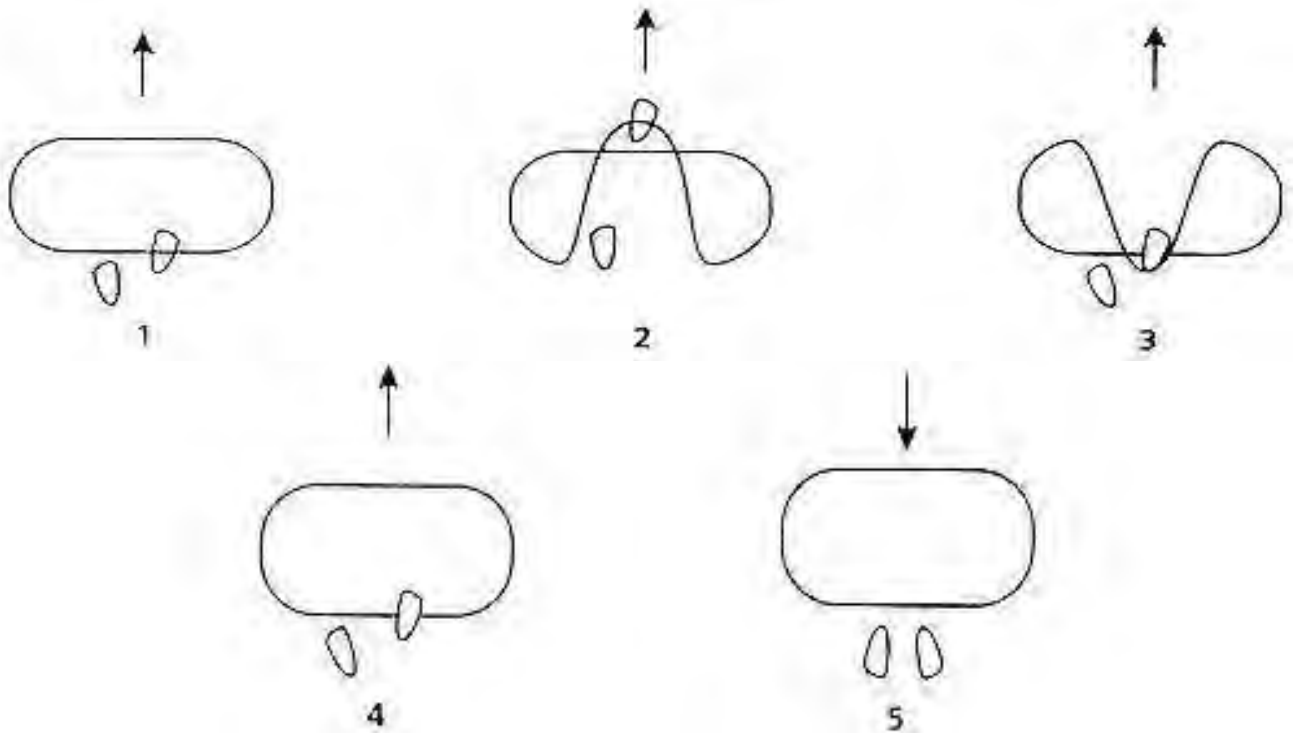




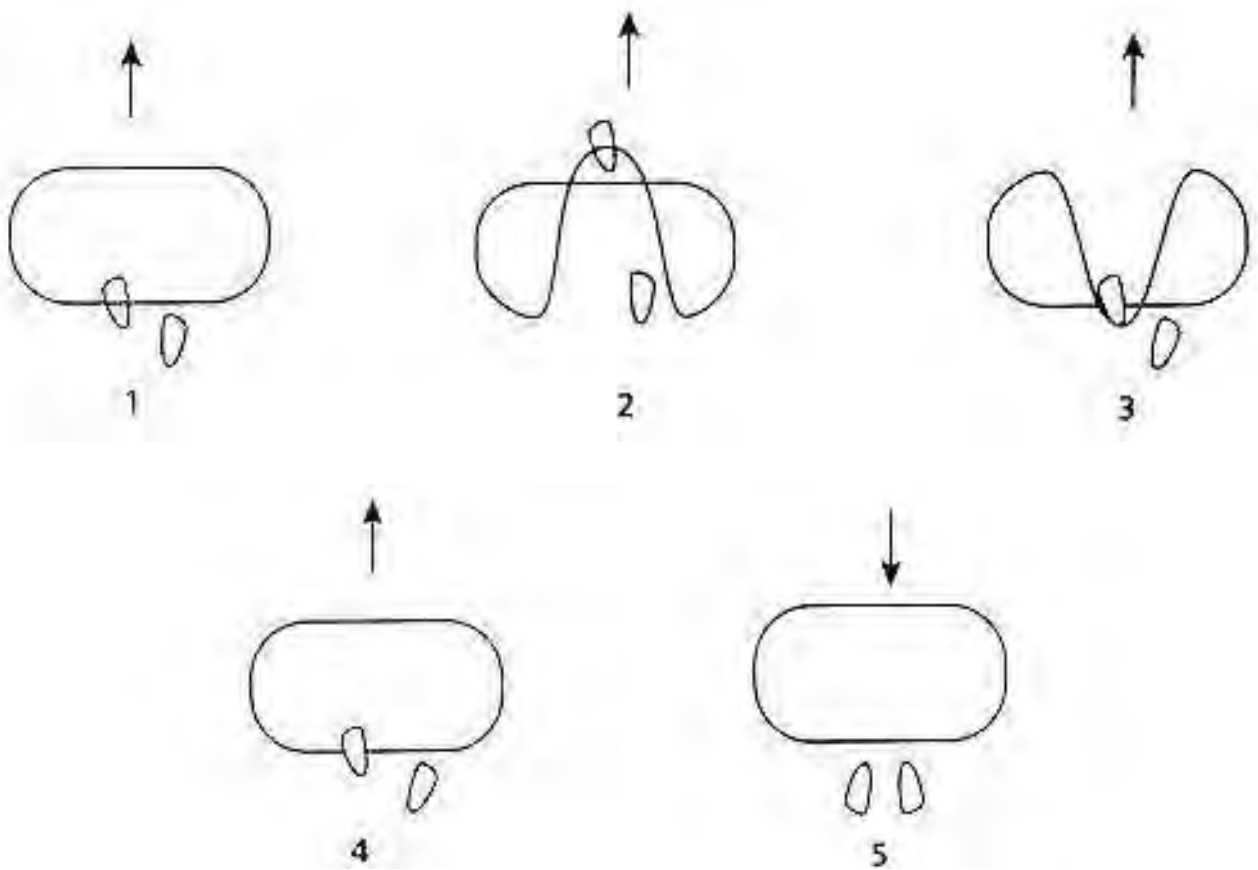
Упражнение 4.



Упражнение 5.

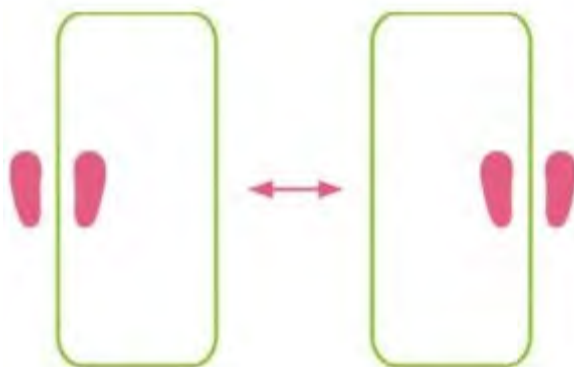


Упражнение 6.

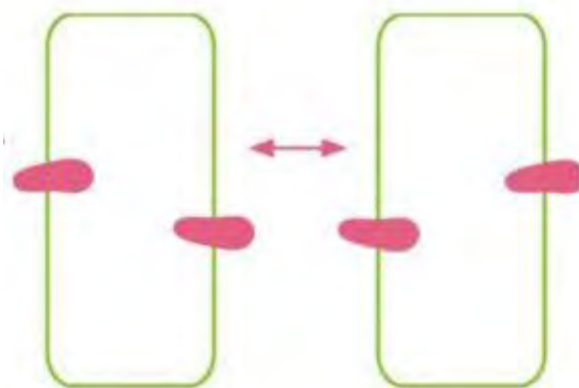


«Резиночка»

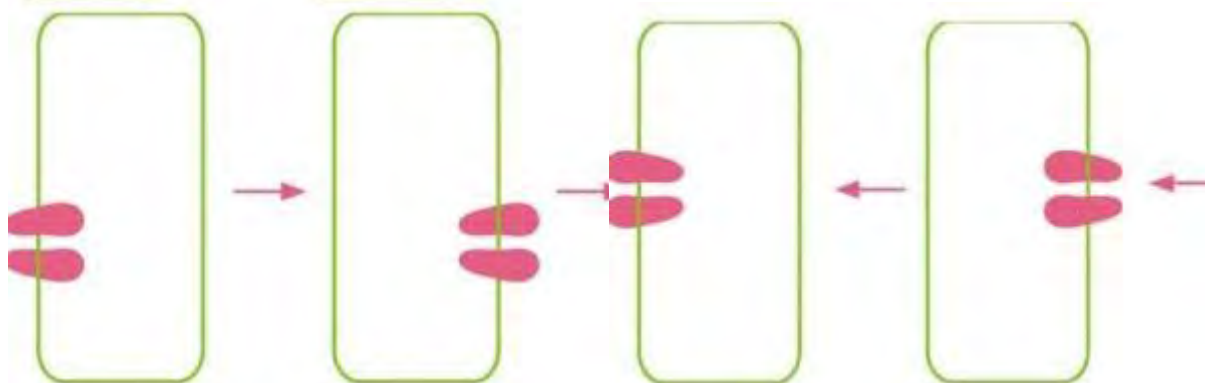
1. «Березка». Исходное положение: стоя к резиночке боком. Перепрыгиваем сначала через одну половинку резиночки, а затем через вторую таким образом, чтобы резинка оставалась между ногами. Выпрыгиваем за резиночку.



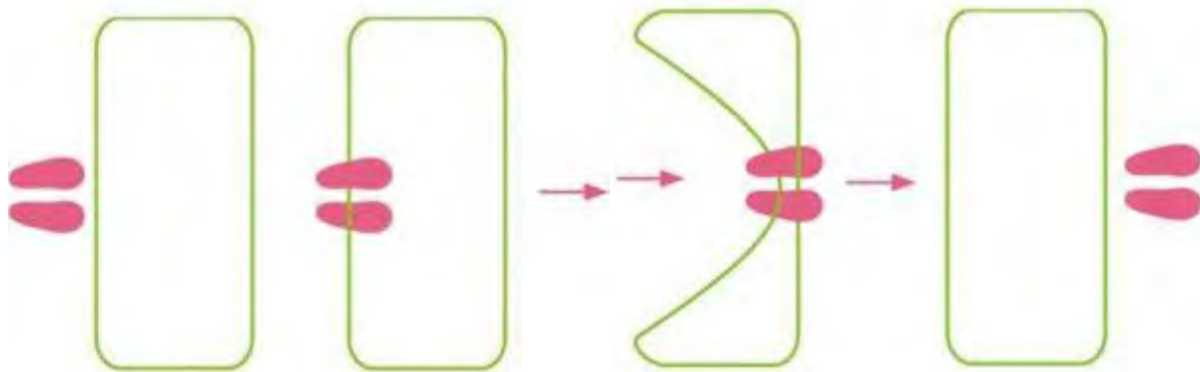
2. «Пешеходы». Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на резиночку таким образом, чтобы прижать каждую половинку к земле ногой, затем меняем ноги.



3. «Ступеньки». Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на ближнюю половинку резиночки так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле. Перепрыгиваем на вторую половинку резинки, меняя положение ног. Выпрыгиваем из резиночки и повторяем упражнение в обратную сторону.



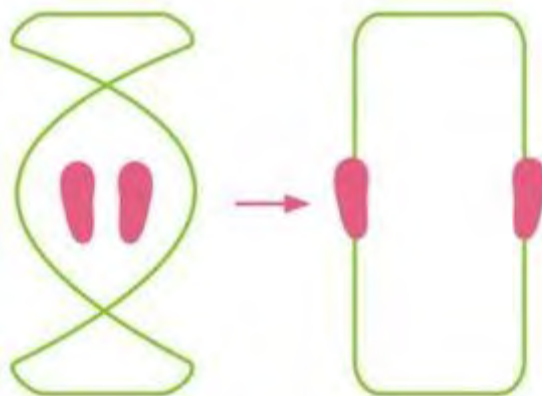
4. «Бантик». Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на ближнюю половинку резиночки так, чтобы одна нога была под ней, а другая прижимала ее к земле. Не отпуская резиночку, прыгаем на вторую половинку, располагая ноги симметрично. Выпрыгиваем за пределы резинки.



5. **«Платочек»**. Исходное положение: лицом к резиночке. Прыгаем на дальнюю половинку резинки, прижимая ее двумя ногами к земле. Ближняя половина резинки при этом должна зацепиться за ноги. Выпрыгиваем за пределы резиночки. В другом варианте необходимо не напрыгнуть, а перепрыгнуть через дальнюю половину резиночки.



6. **«Конфетка»**. Исходное положение: внутри перекрученной, наподобие конфеты, резиночки. Подпрыгиваем, давая резиночке раскрутиться, и приземляемся ногами на половинки резинки.



«Веровочка» (Скакалка)



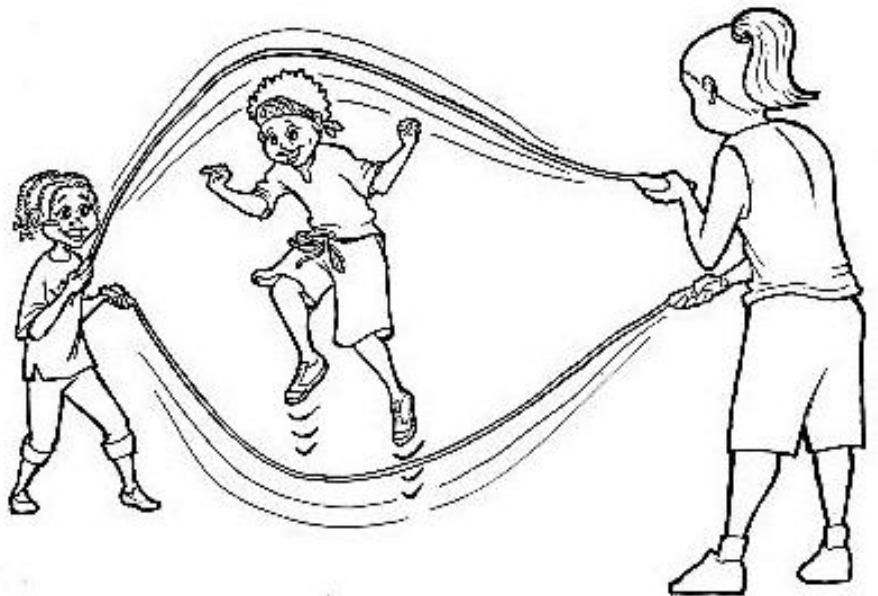
Кроме "резиночек", еще одна прыжковая игра - "веровочка". Для этой игры часто использовалась длинная скакалка. Два ее конца брали в руки два игрока – и вращали, по возможности равномерно и небыстро, а третий перепрыгивал вертящийся шнур, стараясь не запнуться и не споткнуться. Чтобы не было скучно, правила

можно было варьировать, изобретая все новые варианты: прыгать просто на двух ногах и поочередно одной и другой, переступая с одной ноги на другую и в "беге", со скрещенными ногами и даже задом наперед.

Играть можно с «входами» - это когда игрок начинает прыгать, забегая уже под вращающуюся скакалку, и «выходами» - когда по окончании прыжков игрок должен выбежать из-под скакалки не задев её, а на его место выполняет «вход» другой игрок.

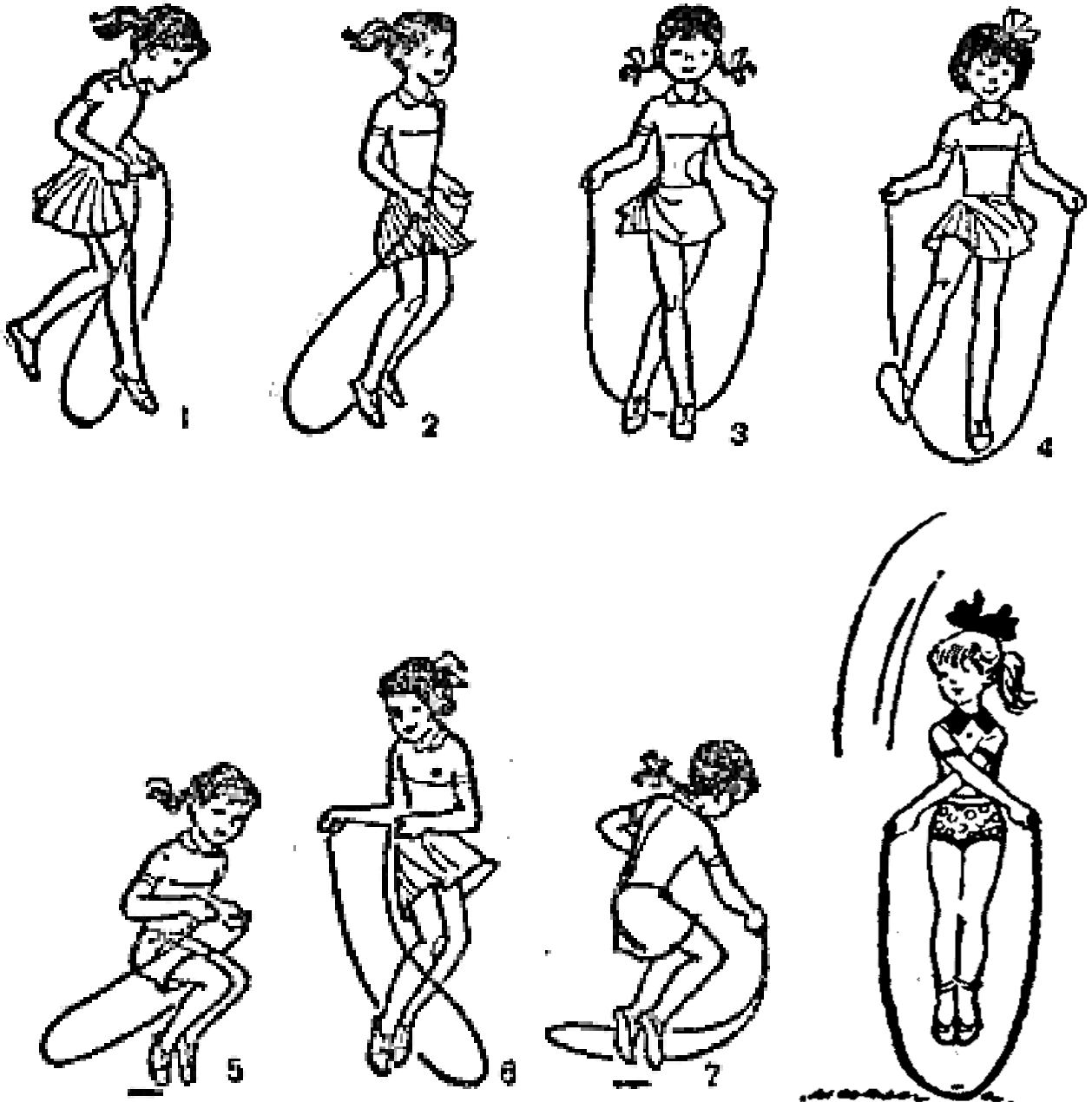
Прыжки можно выполнять парами, втроём, вчетвером и т.д. количество одновременно прыгающих игроков ограничивается только длиной скакалки и мастерством игроков.

Более сложный вариант игры – с двумя скакалками. Два игрока, стоя напротив друг друга, берут в одну руку концы одной скакалки, а в другую руку – другой скакалки. Игроки начинают вращать скакалки поочередно навстречу друг другу так, чтобы скакалки по очереди касались земли, третий игрок прыгает через скакалки, стараясь не задеть их.



Повтори движения

Для игры нужно чтобы у всех игроков была своя скакалка. Ведущий прыгает на скакалке. Каждые десять прыжков он прыгает по-разному (на двух ногах, на правой, на левой, с перекрестом рук, с двумя оборотами скакалки за один прыжок, с переступанием с ноги на ногу как при ходьбе, с высоким подниманием колен и т.д.). Все другие игроки, как зеркало, повторяют за ведущим эти движения. Если игрок ошибся – он выходит из игры.



Игры на развитие мелкой моторики

Сейчас много пишут и говорят о пользе развития мелкой моторики. Она не только напрямую связана с развитием речи, но и активно взаимодействует также со вниманием, мышлением, координацией, наблюдательностью, воображением, памятью (зрительной и двигательной). Игры в *камешки* и *с ниточкой* увлекательны и полезны, учат сосредоточенности, находчивости, развивают ловкость рук и пальцев. В процессе игры дети учатся взаимодействовать друг с другом как равноправные партнёры.

"Камешки" или "Пять камешков"



Для игры нужны были камешки - обычная речная галька. Каждый подбирал комплект из пяти камней для себя - под свою руку, кому-то нравились круглые камешки, кто-то выбирал плоские. Были любители игры, которые всегда носили свой комплект с собой в кармане, а остальные просто подбирали с земли более-менее подходящие.

Для начала определяли порядок игры - кто за кем.

Суть игры - в подбрасывании и ловле камешков.

Шаг 1. Единички

На землю перед собой бросаются все пять камешков. Выбирается один из них. Это биток. Этот камешек подбрасывается в воздух и, пока он летит, необходимо поднять один из оставшихся на земле камешков и успеть подхватить этой же рукой летящий. Подобранный камешек откладывается в сторону, и действие повторяется для всех оставшихся камешков.

Шаг 2. Двочки

На землю перед собой опять бросаются все пять камешков. Выбирается один из них, причем нужно следить, чтобы оставшиеся четыре камня лежали попарно, как можно ближе друг к другу. Камешек подбрасывается в воздух и, пока он летит, необходимо поднять сразу два камешка из лежащих на земле и, конечно же, успеть подхватить летящий. Действие повторяется и для второй пары камешков.

Шаг 3. Троечка

Камешки бросаются на землю, и подбирать надо сначала три камня одновременно, а затем один оставшийся.

Шаг 4. Четверочка

Сначала все камешки бросаем на землю, а затем за один раз все подбираем.

Шаг 5. Экзамен

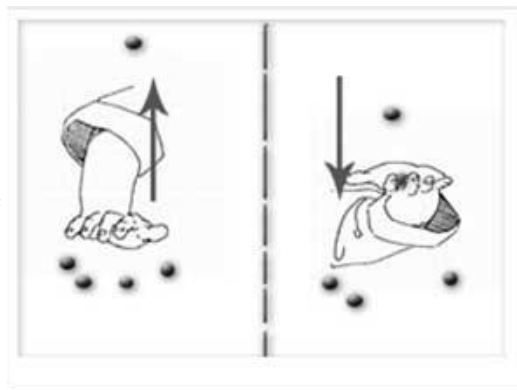
Все пять камешков одновременно подбрасываются в воздух и ловятся тыльной стороной ладони. Затем, все камни с тыльной стороны опять подбрасываются в воздух, и словить их нужно открытой ладонью. Сколько камешков словил - столько баллов заработал.

Шаг 6 и далее.

Игра повторяется сначала. Выигрывает тот, кто наберет больше всего баллов.

Переход хода к новому игроку происходит, если играющий уронил или не словил камень-биток, не поднял с земли нужное количество камешков или на экзамене не поймал в ладонь ни одного камня.

Иногда игра усложнялась дополнительными правилами. Например, ловить биток нужно было не в открытую ладонь, а захватом сверху вниз. Или подобранные камешки не откладывались в сторону, а удерживались в кулаке.



«КАМЕШКИ»

Найдите легкие плоские небольшие камешки. Положите один камешек к себе на ладонь, подбросьте его. Пока камешек находится в полете, надо быстро перевернуть руку ладонью вниз. Причем рассчитать так, чтобы камешек попал на тыльную сторону кисти руки и остался на ней лежать.

Теперь рука «смотрит» ладонью вниз. Снова подбросьте камешек в воздух. И пока камешек летит, надо быстро повернуть руку так, чтобы ладонь снова смотрела вверх. И чтобы камешек «приземлился» ровно на ладонь.

Если это удалось, то «первый класс» пройден.

Во втором классе надо положить два камешка на ладонь и повторить все действия так, чтобы камешки не упали.

В третьем классе кладете на ладонь три камешки. И так далее.

Соревноваться в этой игре можно и одному, соревнуясь с самим собой, а можно и в компании – кто больше камешков сможет удержать, или кто быстрее выполнит задание.

Это очень увлекательно и полезно для развития!

Плетенка на пальцах для двоих

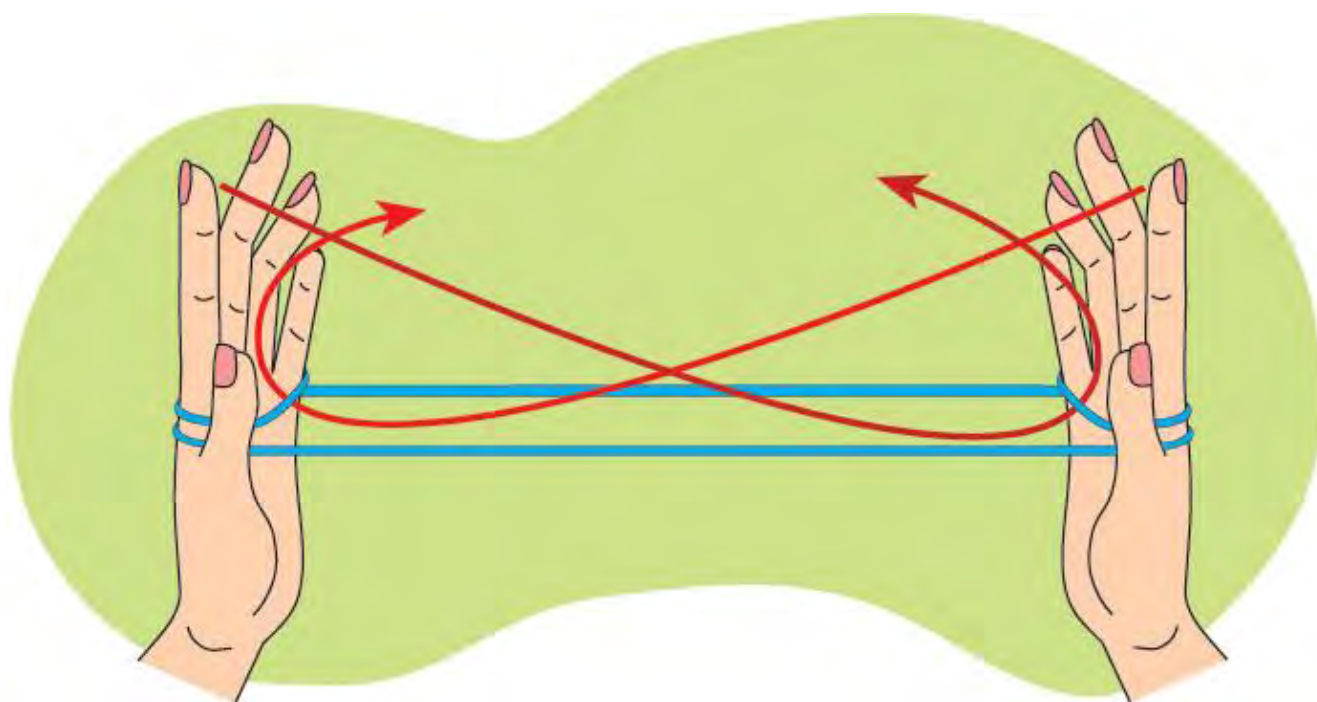
Ещё один способ развития мелкой моторики – это игры с верёвочками (ниточками).

В Англии эту игру называют "Кошкина кроватка", на Гавайских островах - "сеточка", на Целебесе - "лесенка-лесенка". В нее играют дети эскимосов и индейцев, австралийцев и японцев, яванцев и шведов, французов и арабов. Впрочем, у каждого народа свои варианты этой игры.

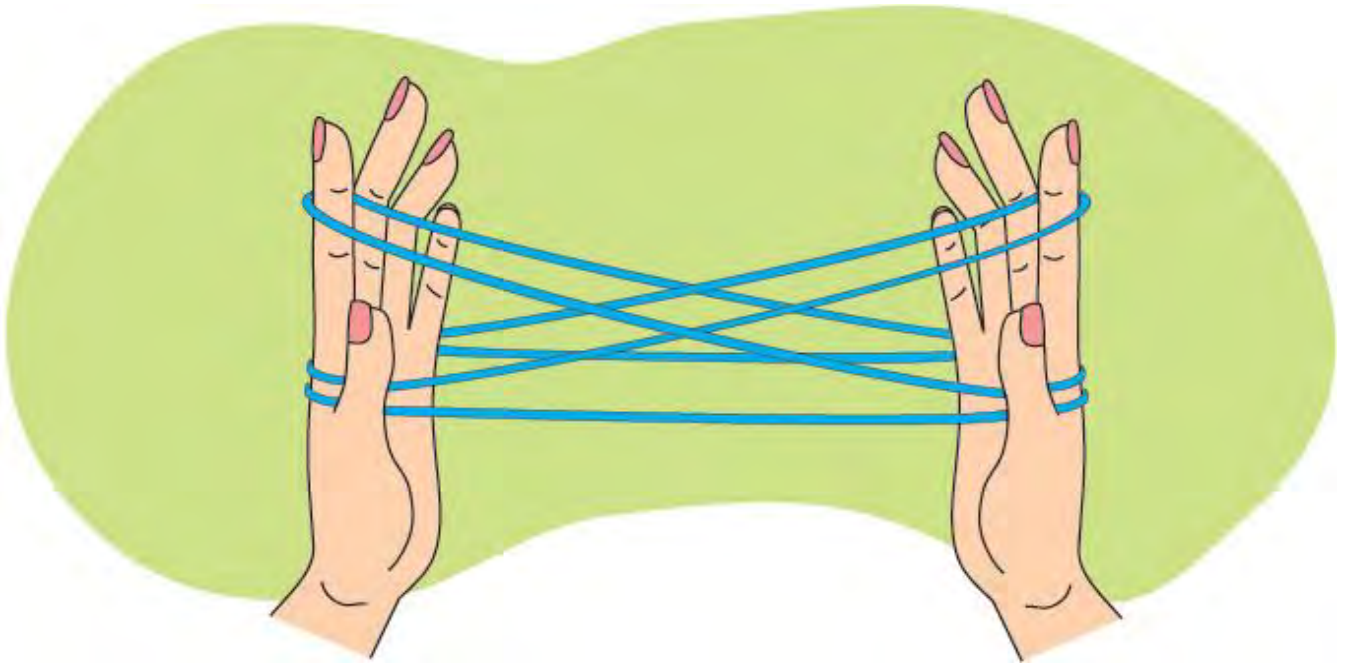
«Колыбель для кошки»

Возьмите тонкую верёвочку или шерстяную нитку длиной 1,5 м. Свяжите концы вместе узелком.

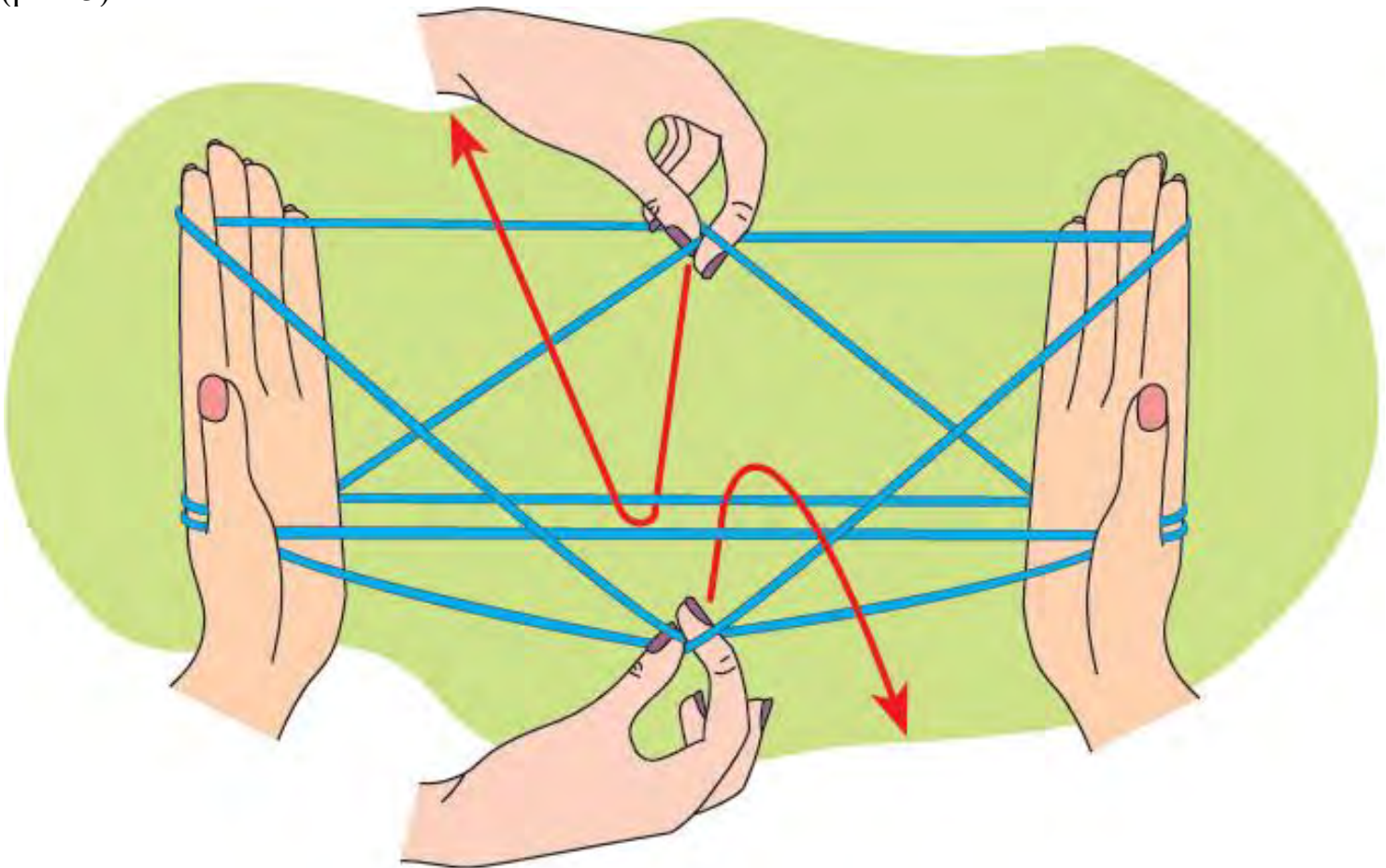
Первый игрок: продень в верёвочную петлю ладони обеих рук, высвободи пальцы и ещё раз обведи верёвкой каждую ладонь. Указательными пальцами обеих рук подцепи верёвочку у середины противоположной ладони (рис. 1).



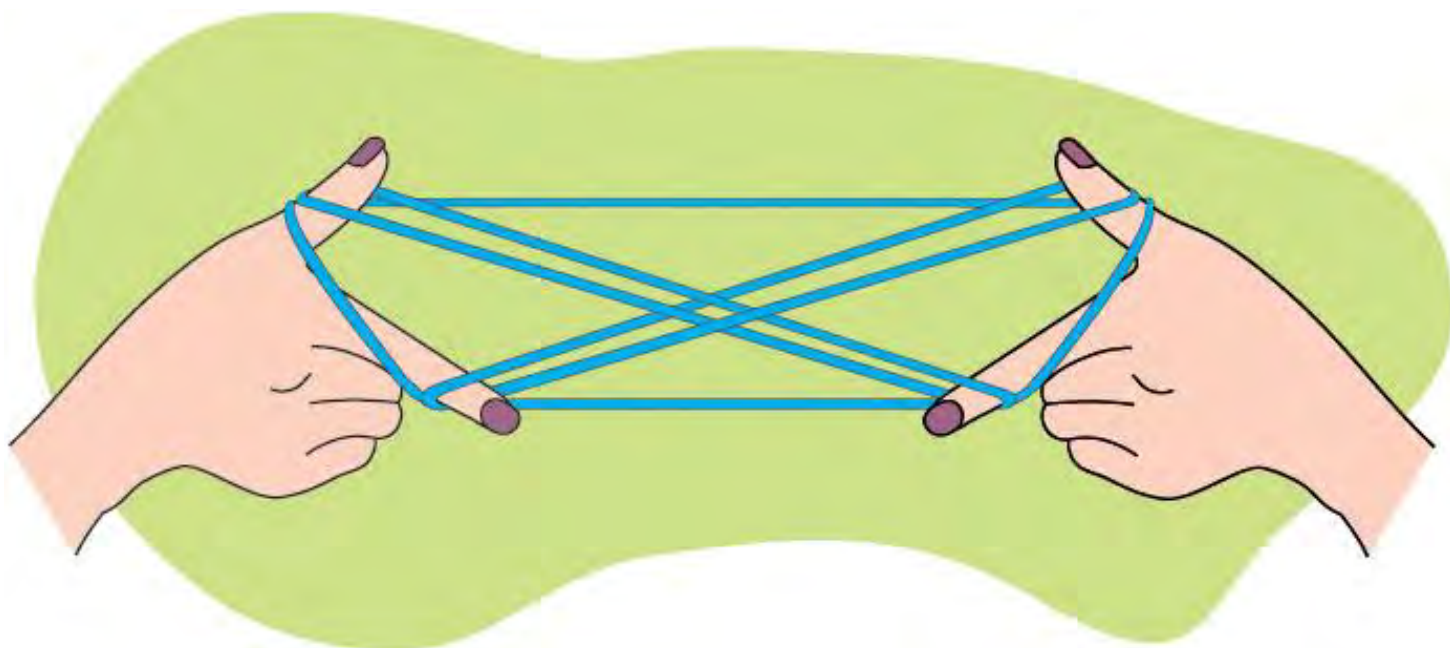
Получилась фигура “колыбелька” (рис. 2)



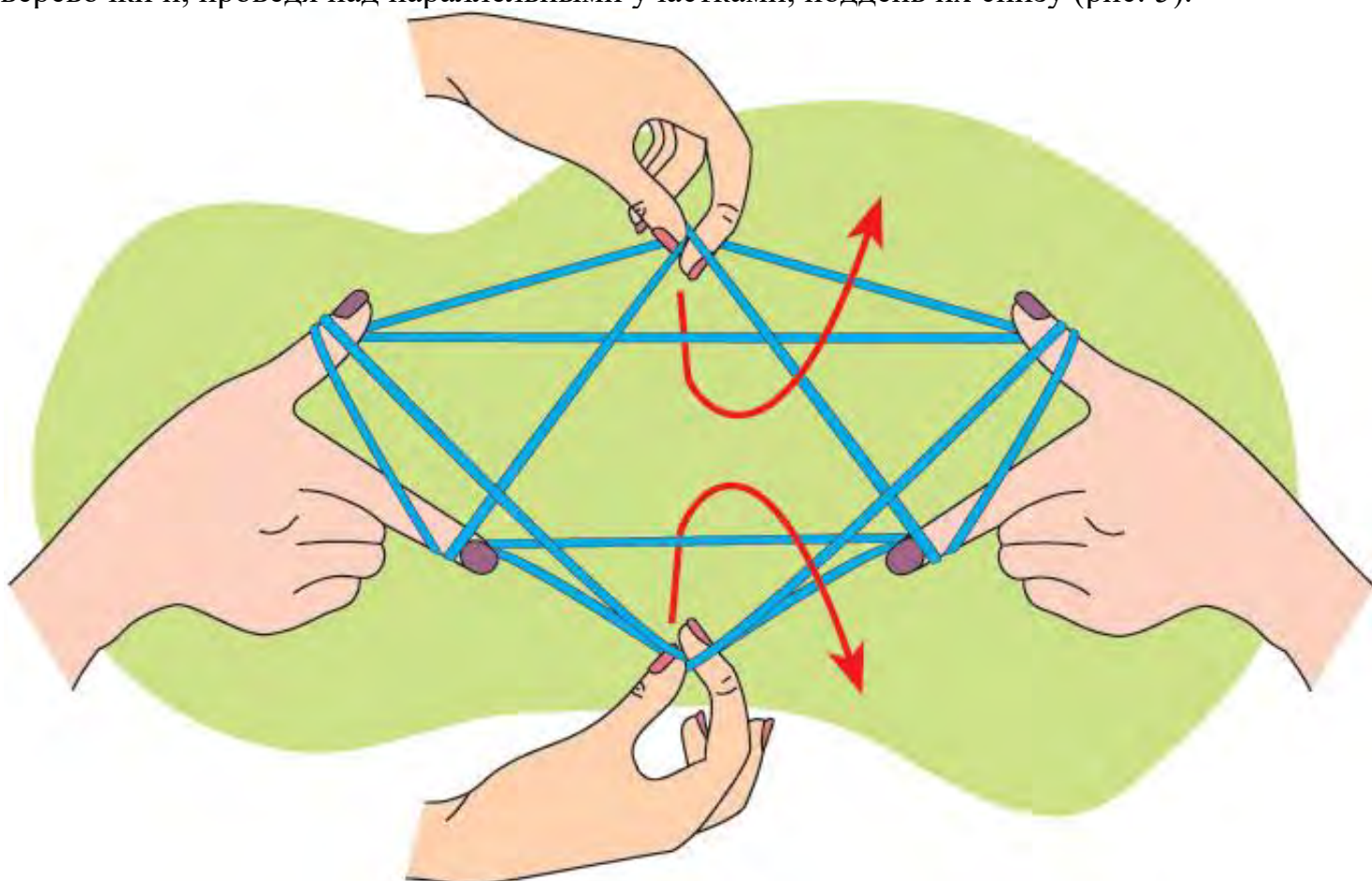
Второй игрок: подхвати указательными и большими пальцами места скрещивания верёвочки и, поддев снизу параллельные участки, разведи руки, растягивая верёвочку (рис. 3).



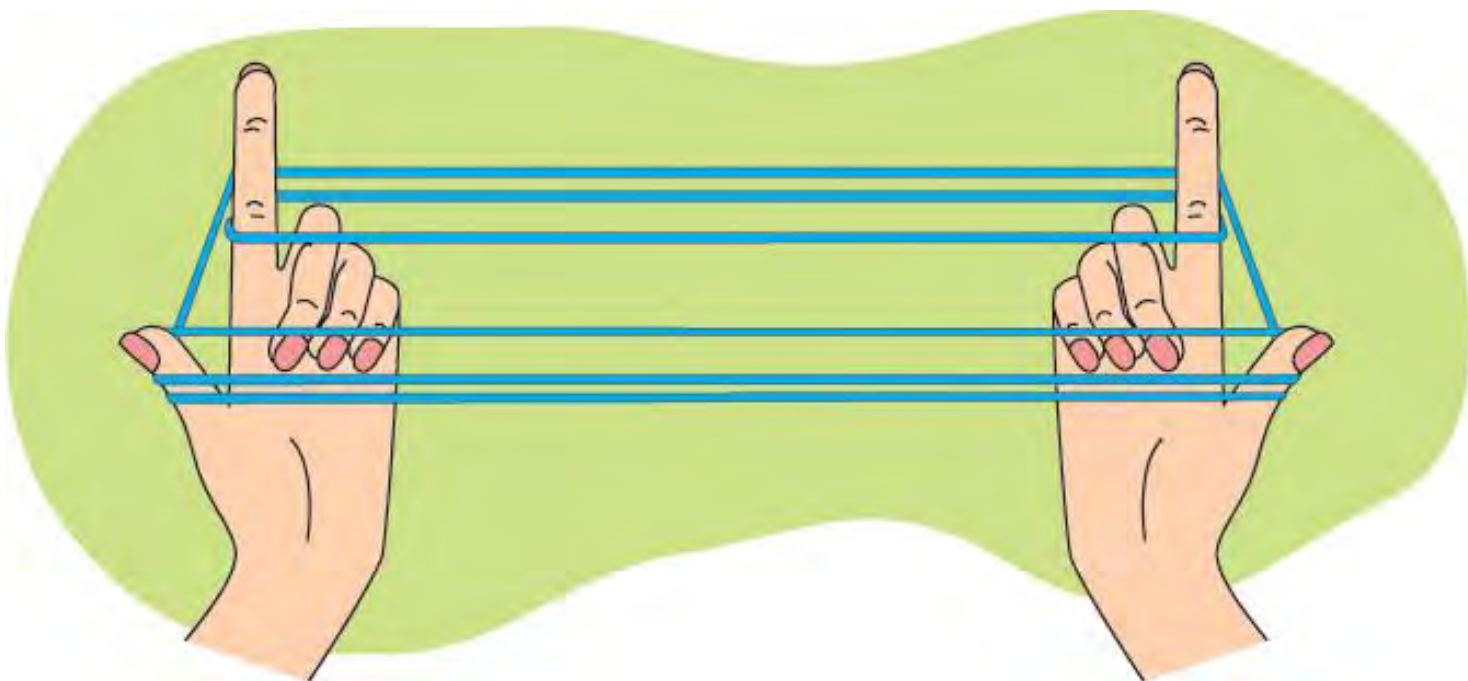
Получилась фигура “перекрёсток” (рис. 4).



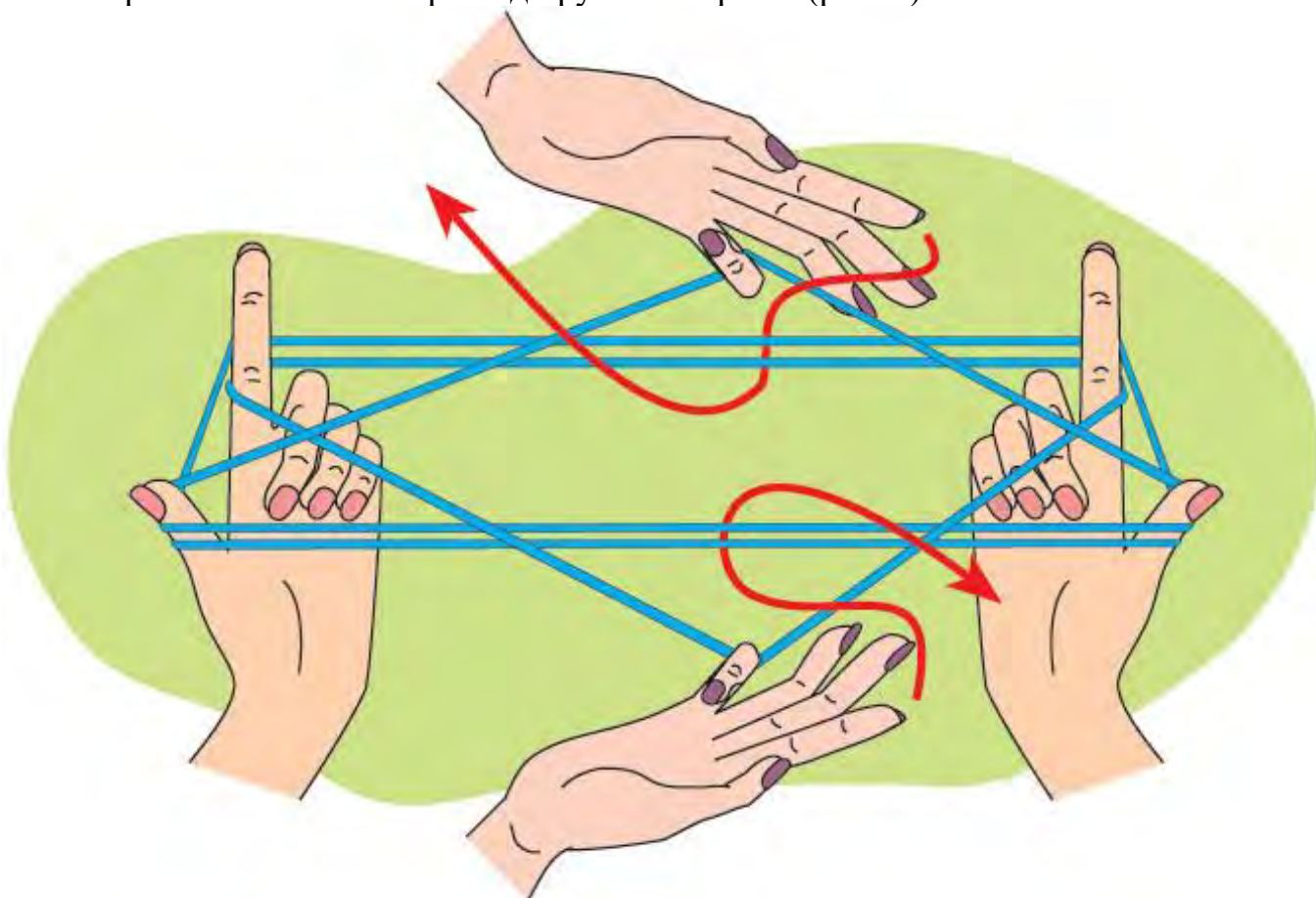
Первый игрок: подхвати указательными и большими пальцами места скрещивания верёвочки и, проведя над параллельными участками, поддень их снизу (рис. 5).



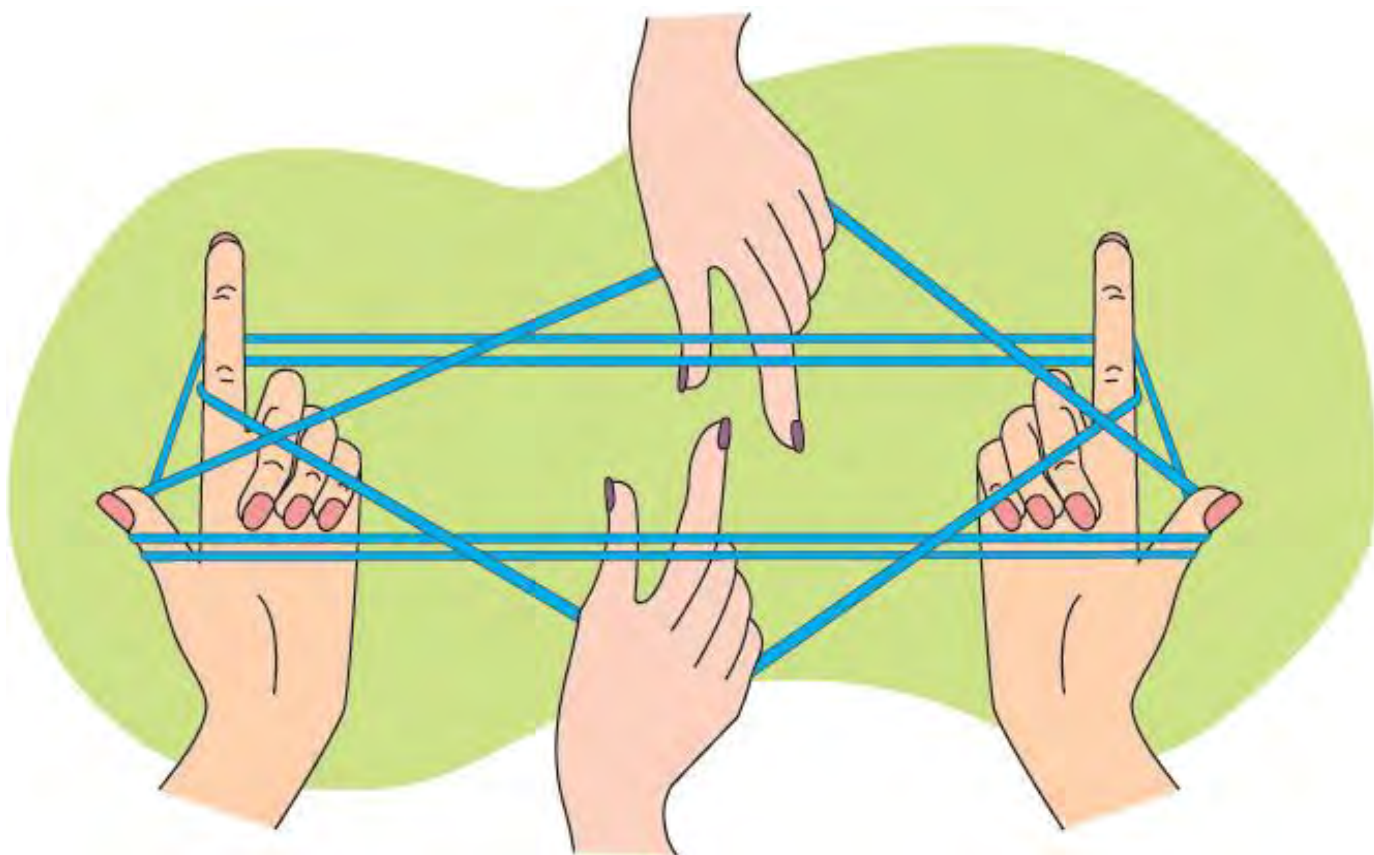
Получилась фигура “дорожка” (рис. 6).



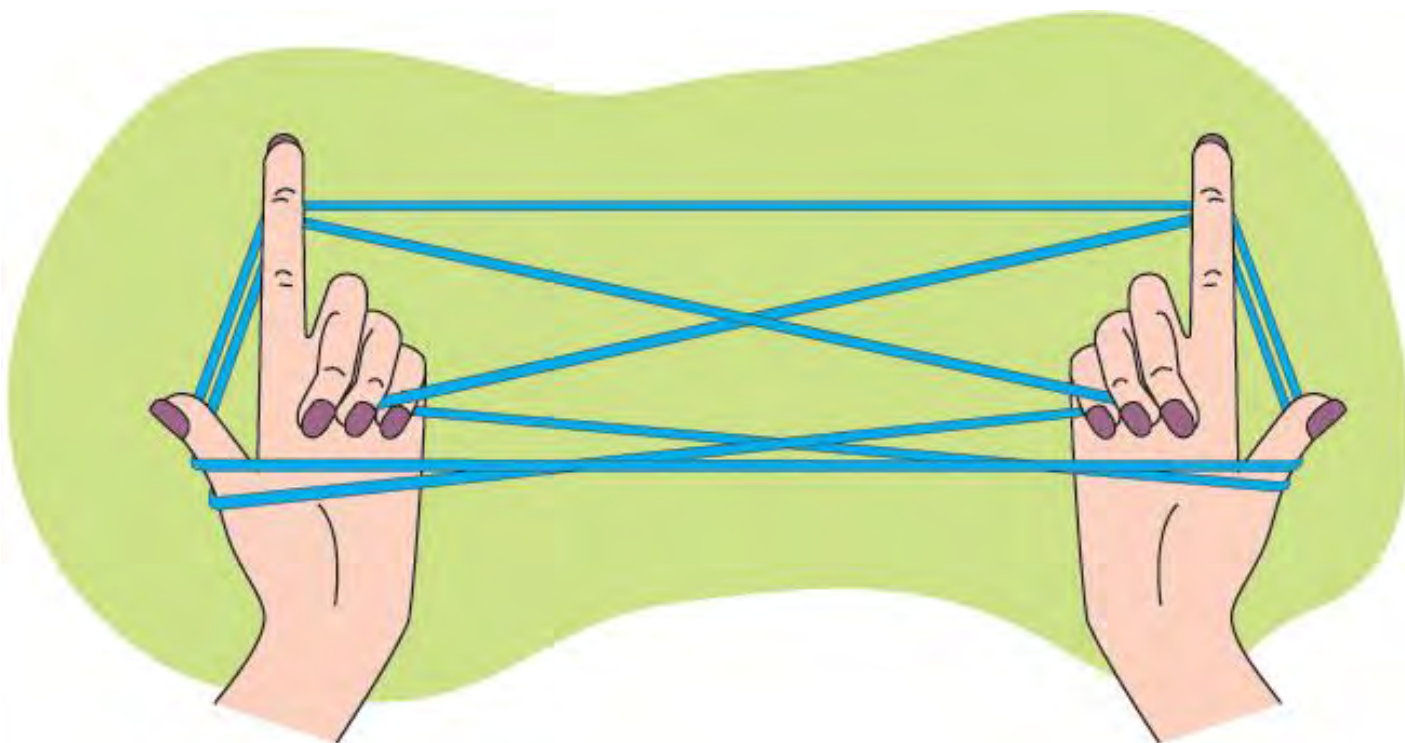
Второй игрок: подхвати крест-накрест мизинцами внутренние параллельные участки верёвочки и немного разведи руки в стороны (рис. 7).



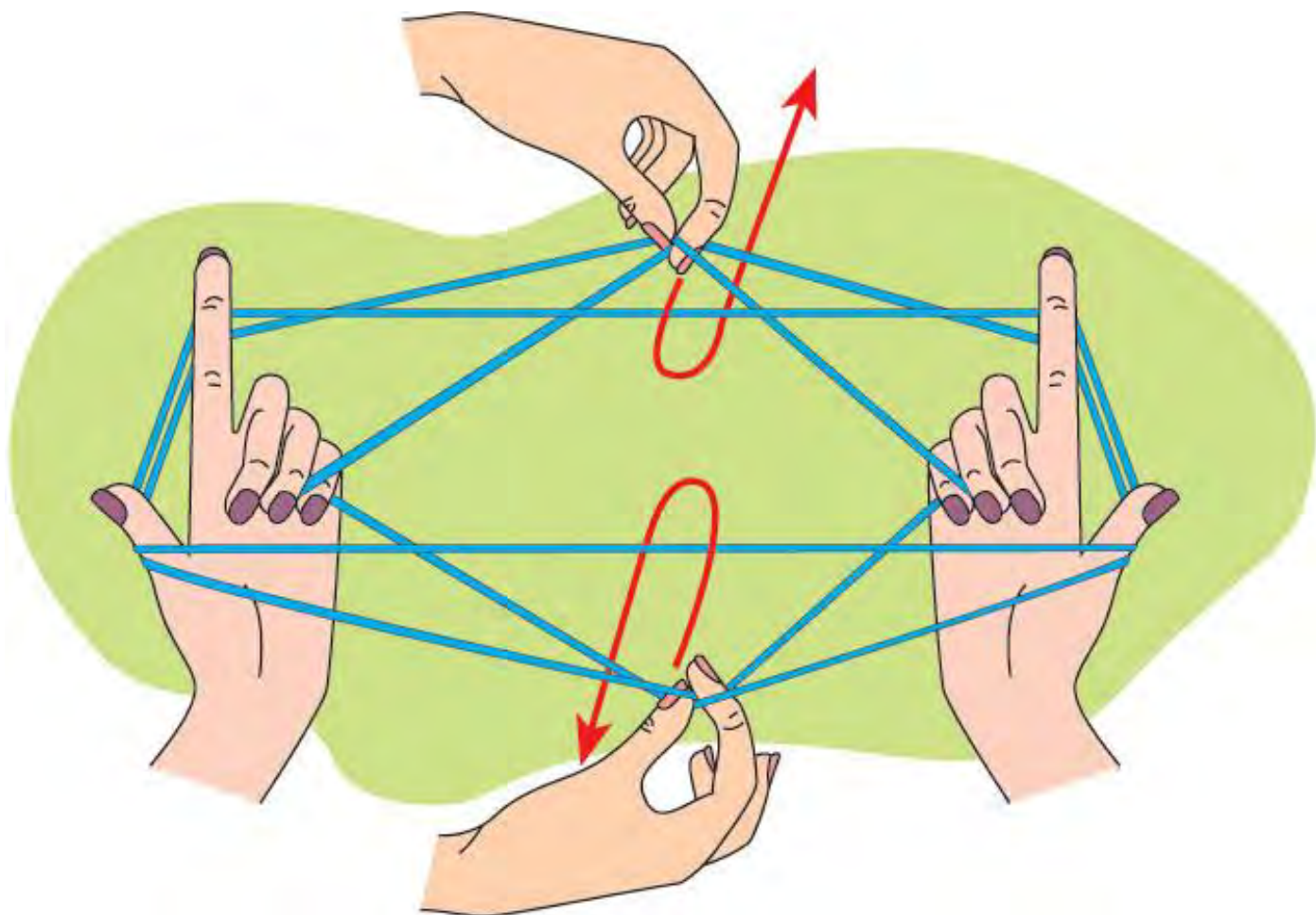
Вставь большие и указательные пальцы обеих рук, внутрь образовавшихся верёвочных треугольников и, поддев параллельные участки, разведи руки в стороны, растопыривая большие и указательные пальцы (рис. 8).



Получилась фигура “гамак” (рис. 9).

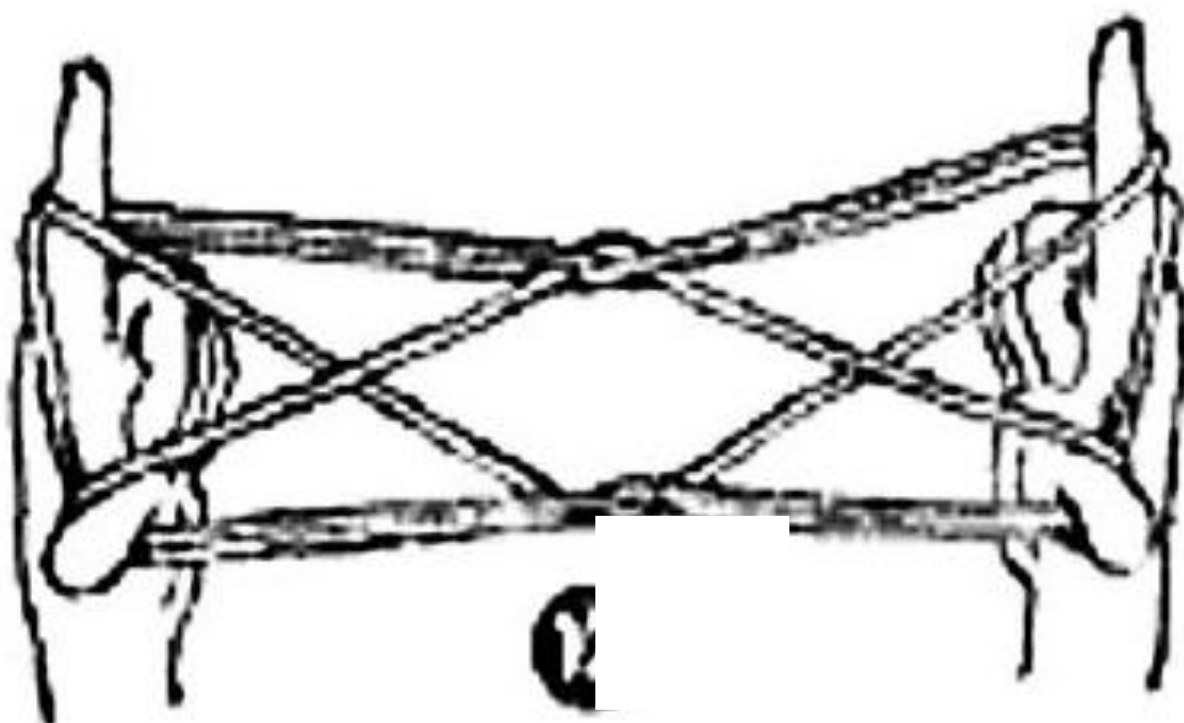


Первый игрок: подхвати указательными и большими пальцами места скрещивания верёвочки и, зацепив параллельные участки сверху, разведи руки в стороны, растопыривая большие и указательные пальцы (рис. 10).

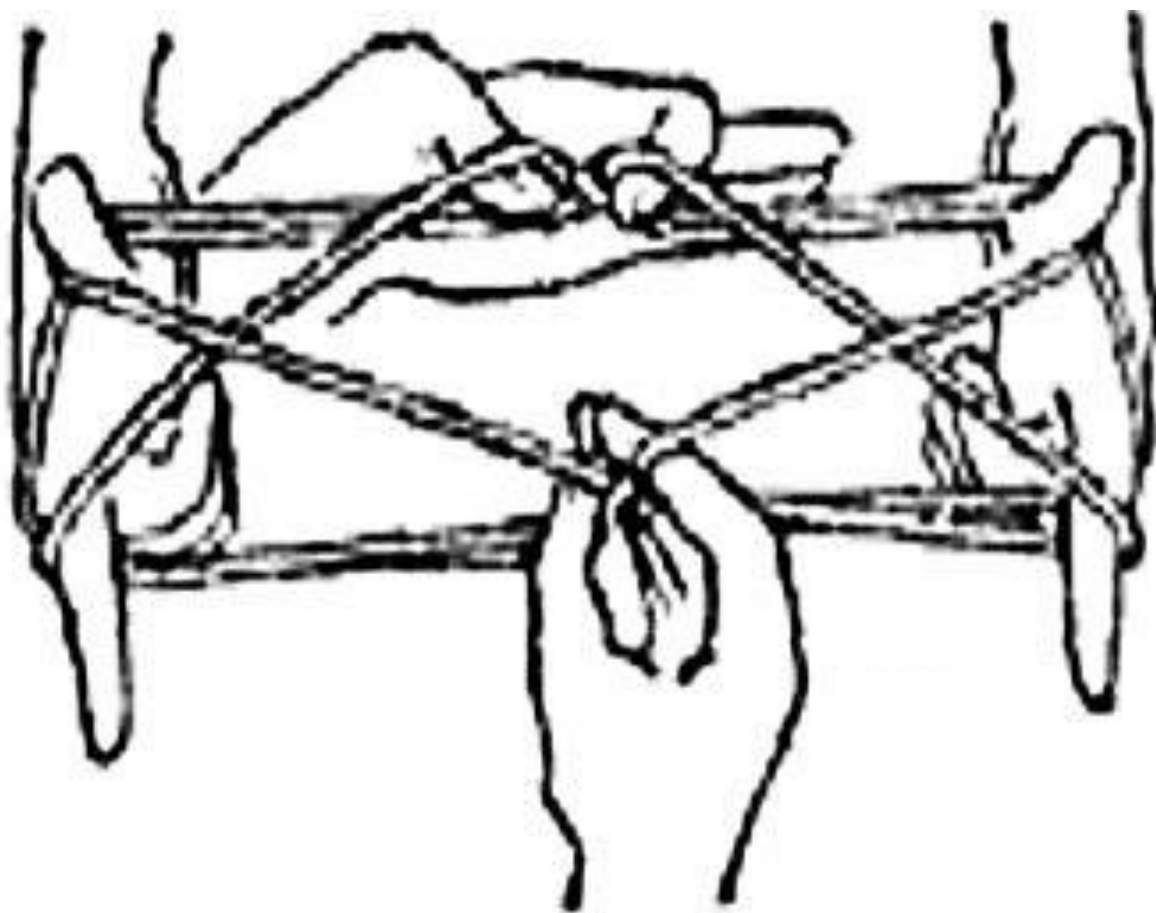


Получилась фигура “конфетка”

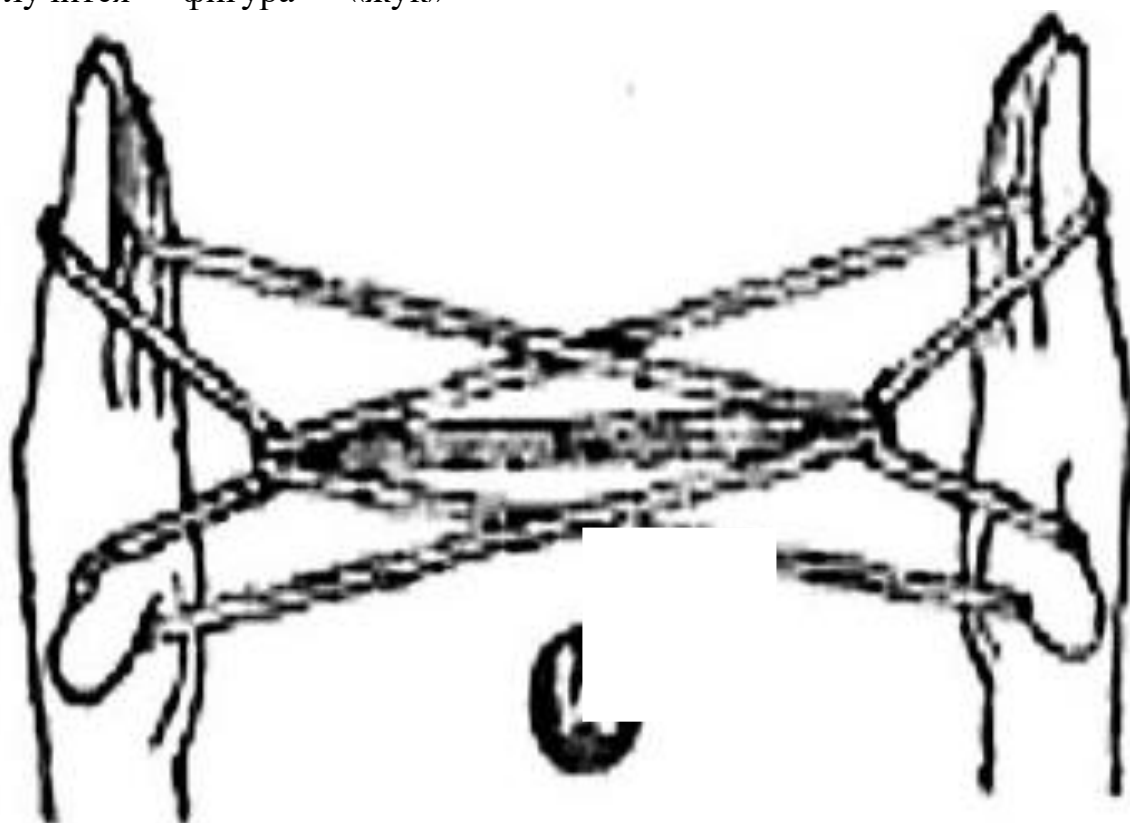
(рис.11).



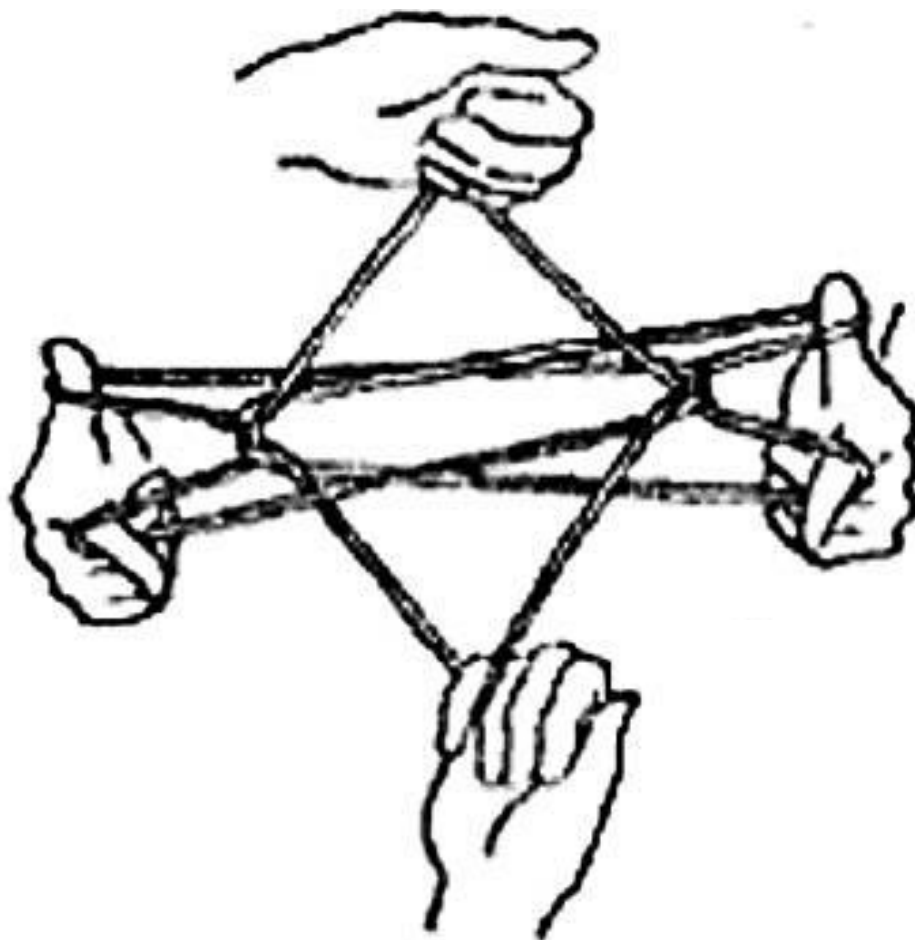
Второй игрок: подхвати указательными и большими пальцами места переплетения верёвочки в фигуру «ромб» сверху, затем, развернуть пальцы вверх и внутрь «ромба», (рис. 12).



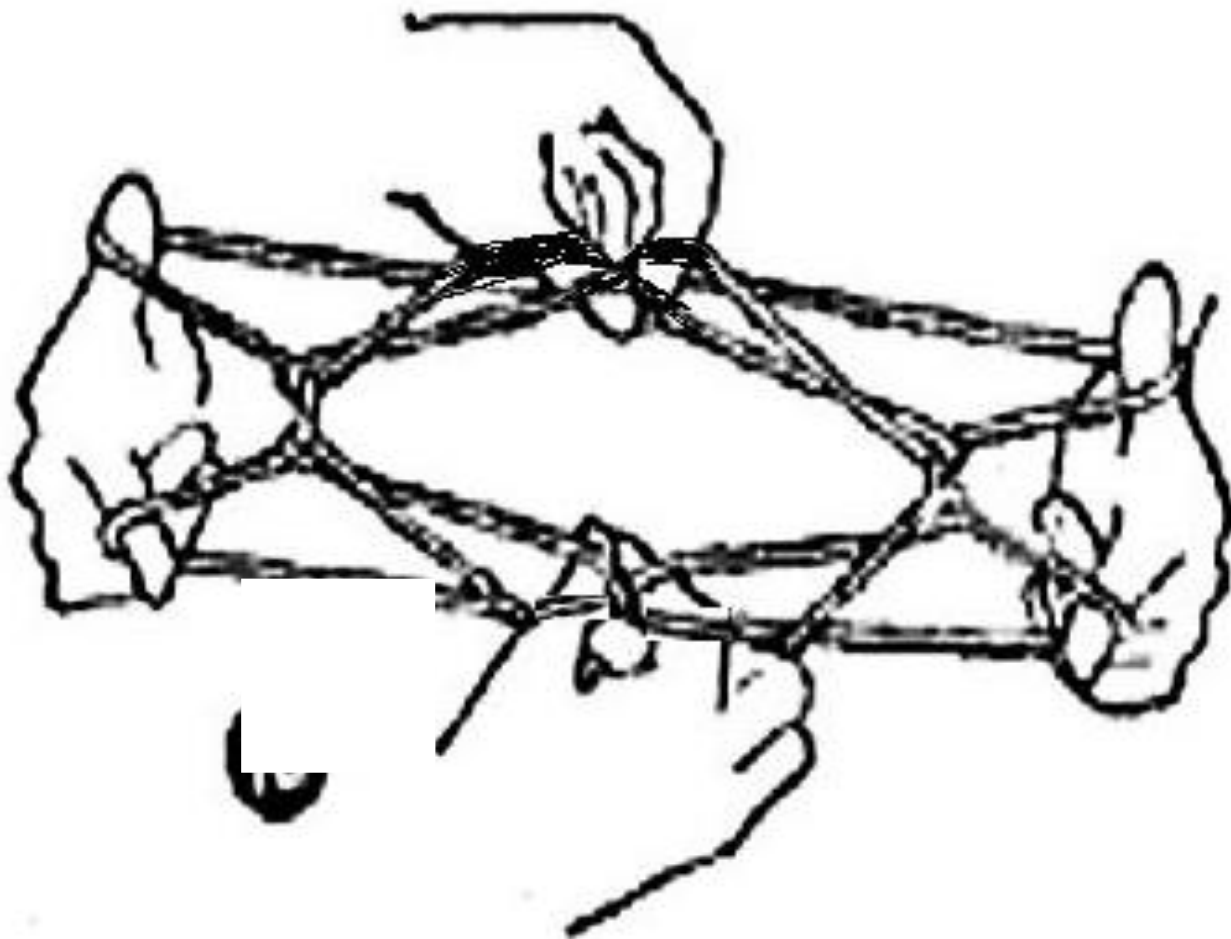
Развести руки в стороны, растопыривая большие и указательные пальцы, получится фигура «жук» (рис. 13).



Первый игрок: подхвати мизинцами внутренние параллельные участки верёвочки и немного разведи руки в стороны (рис. 14).



Вставь большие и указательные пальцы обеих рук под и внутрь скрещенных верёвочек, разведи руки в стороны, растопыривая большие и указательные пальцы (рис. 15).



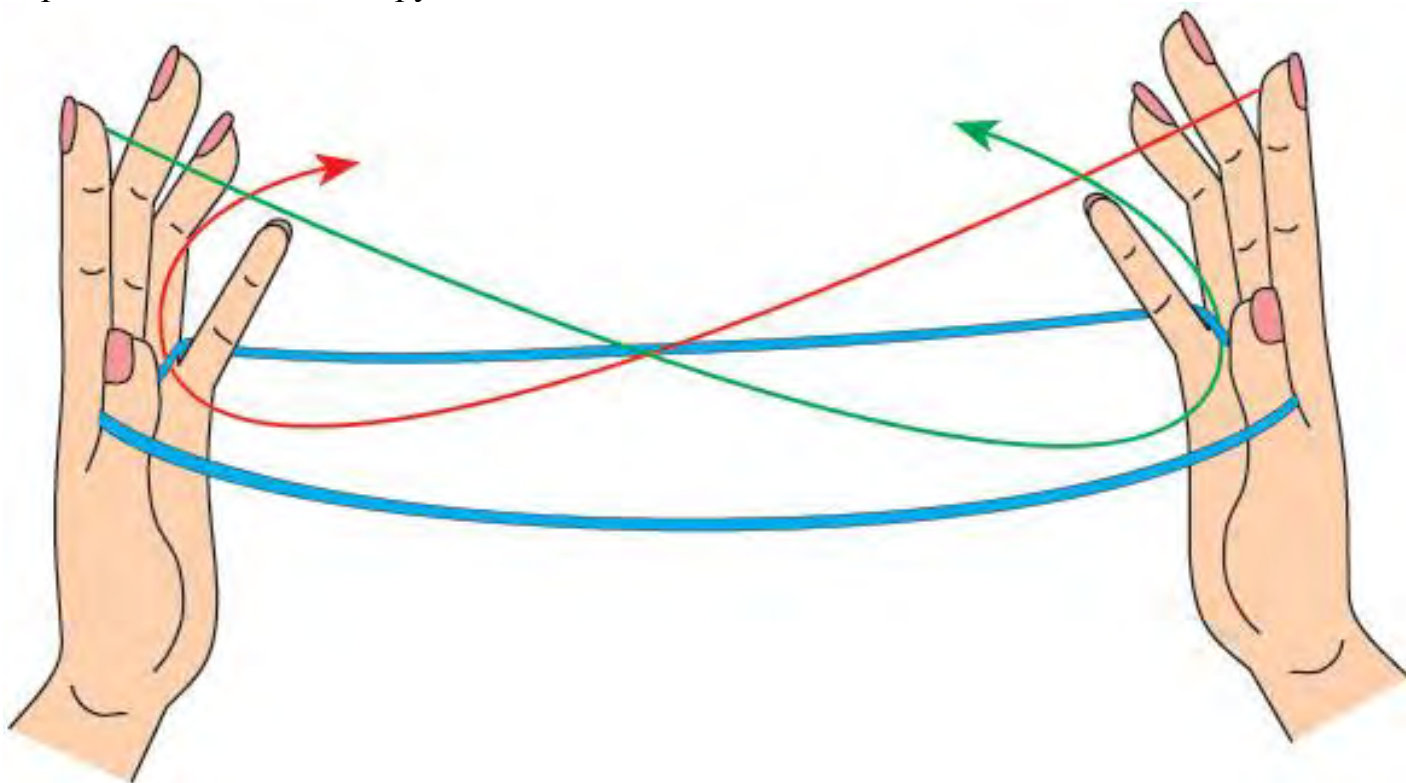
Получилась фигура “гамак”, но немного в другом варианте (рис. 9).
Далее можно повторять фигуры до бесконечности.

Плетёнка на пальцах для одного

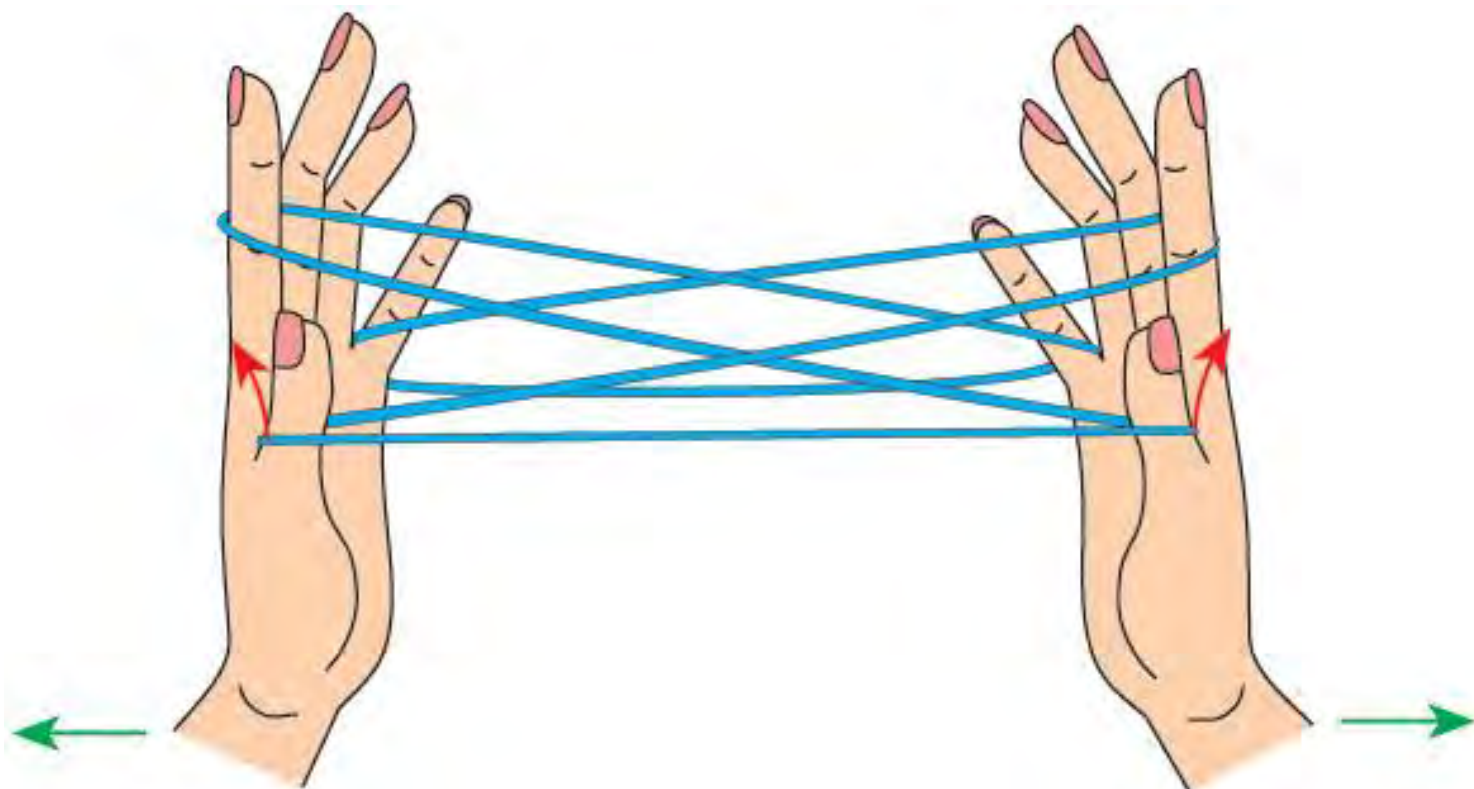
«Лестница Якова»

Возьми тонкую верёвочку или шерстяную нитку длиной 1,3 м. Свяжи концы вместе узелком.

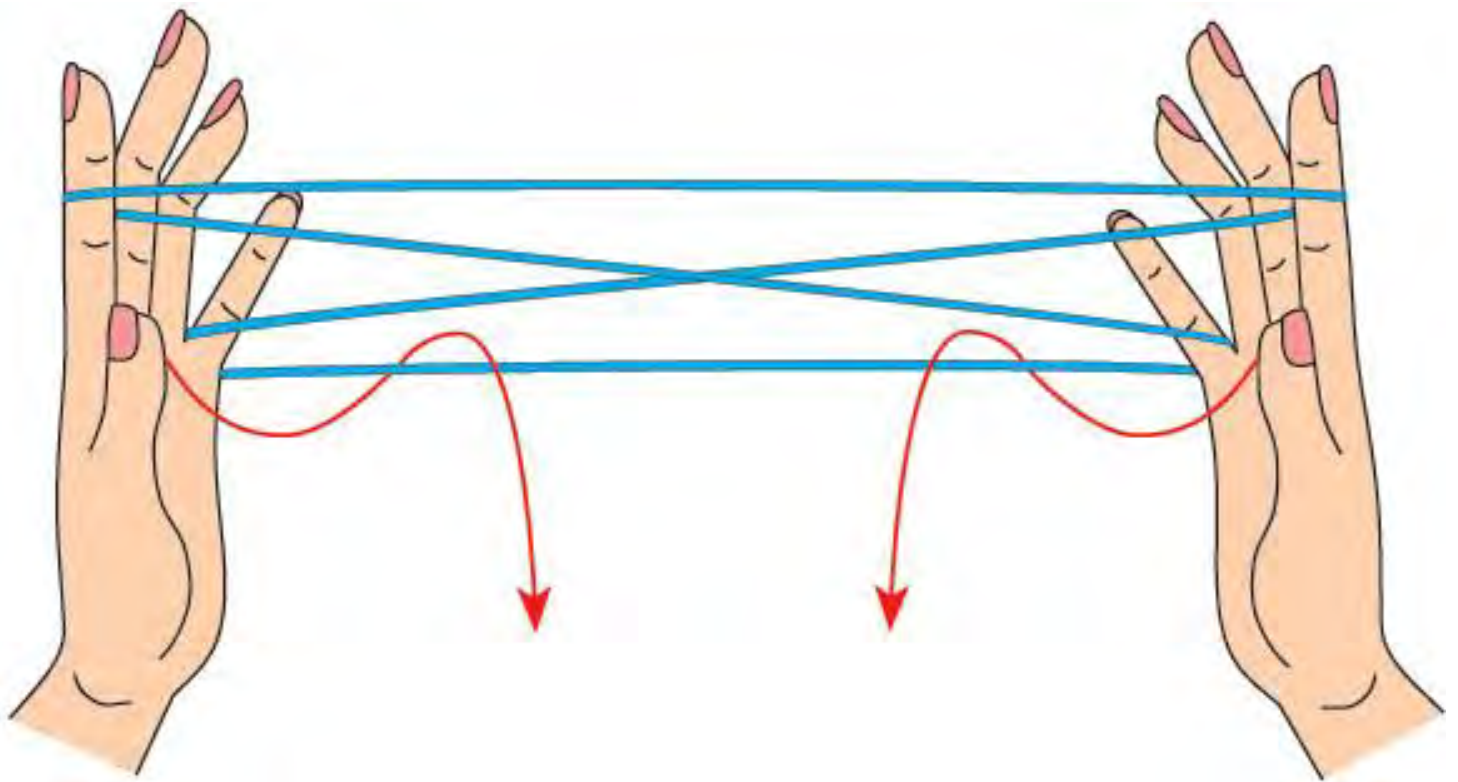
Красные стрелки на рисунке обозначают последовательность действий в первую очередь, зелёные – во вторую.



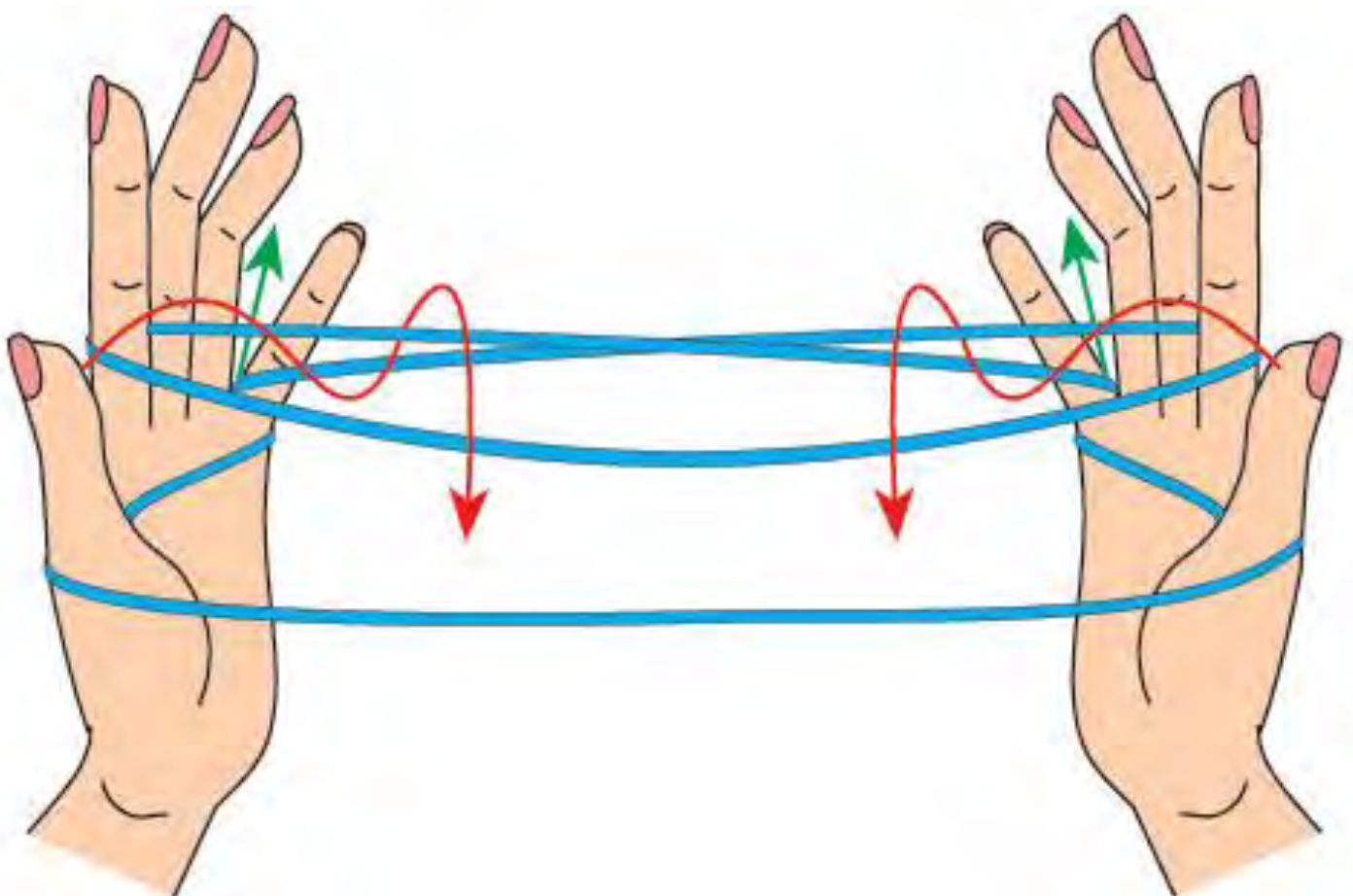
В образовавшуюся петлю продень мизинцы и большие пальцы обеих рук. Указательными пальцами обеих рук подцепи верёвочку у середины противоположной ладони (рис.1).



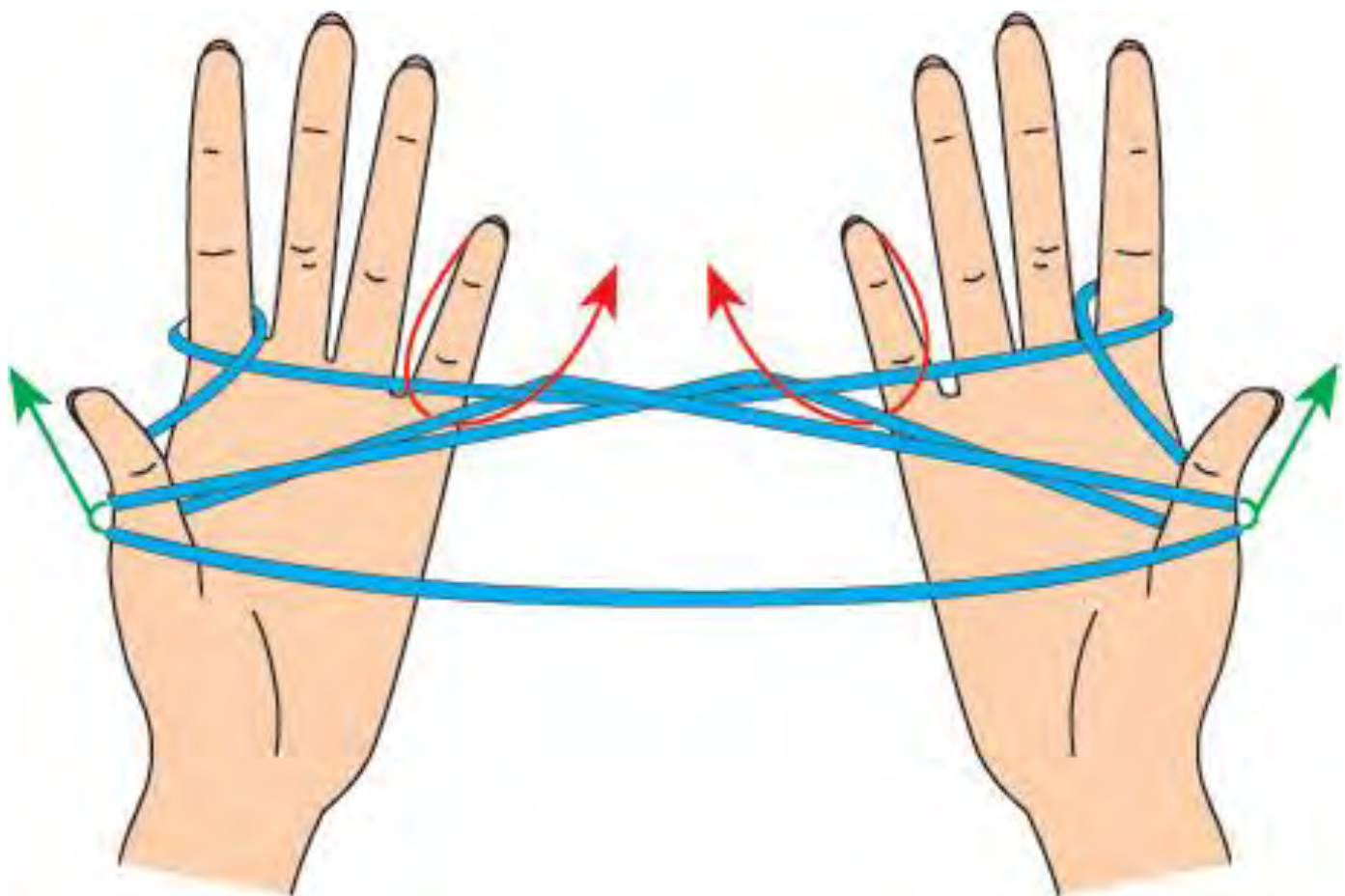
Спусти петли с больших пальцев и разведи руки в стороны (рис.2).



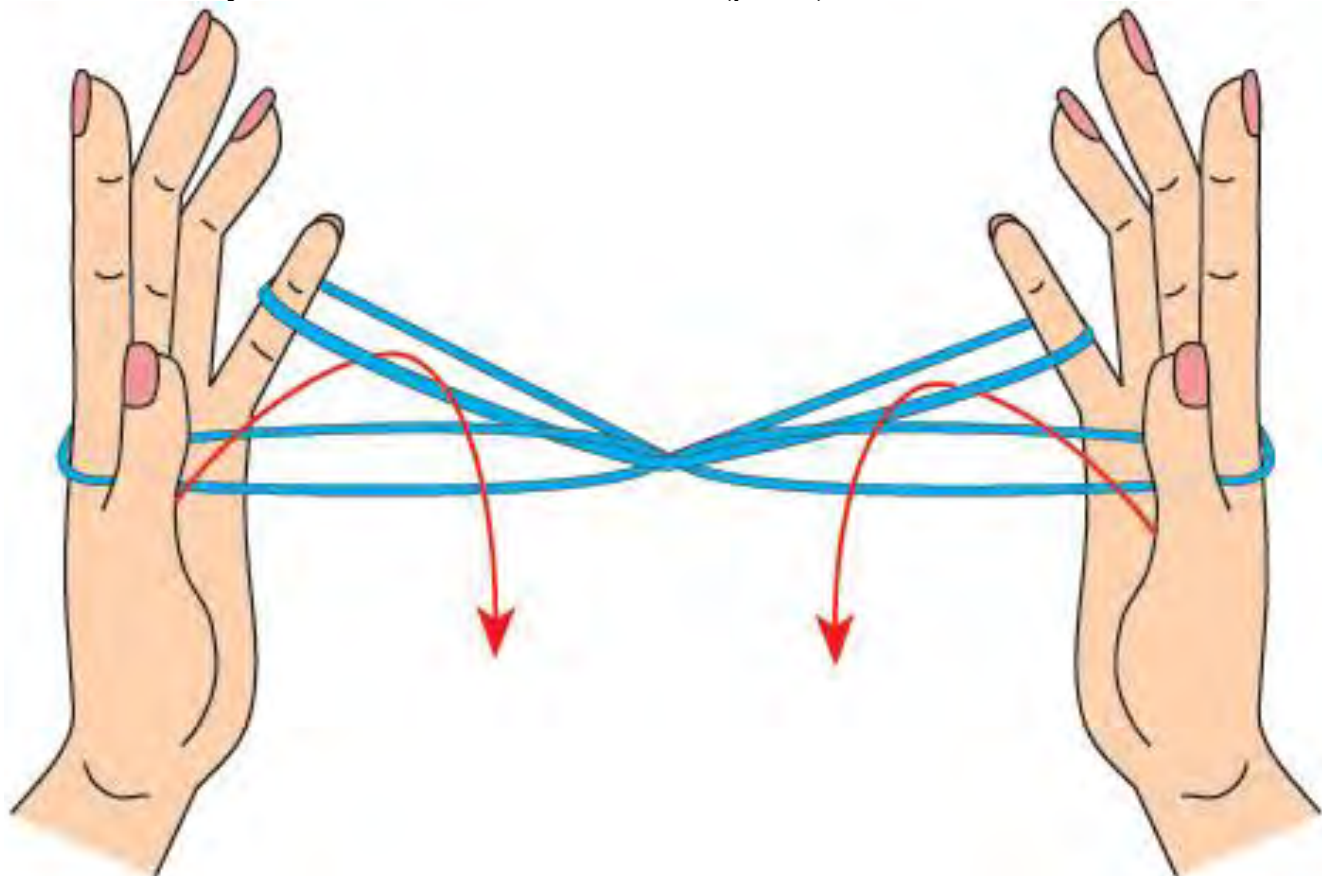
Поддень большими пальцами снизу верёвочку, которая проходит за мизинцами (рис.3).



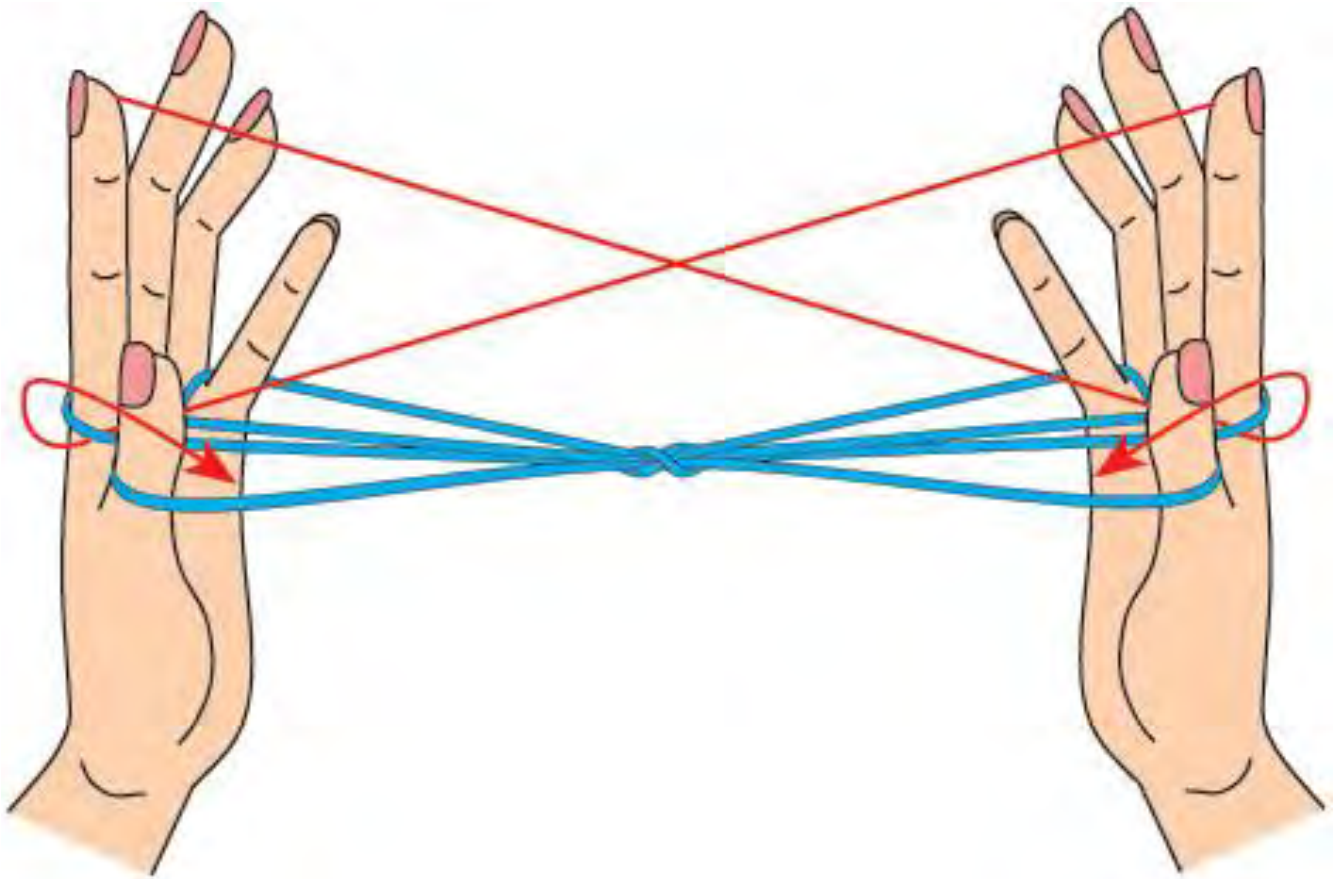
Проводя большие пальцы над ближней к ним частью верёвочки, поддень ими следующий участок. Затем спусти петли с мизинцев (рис.4).



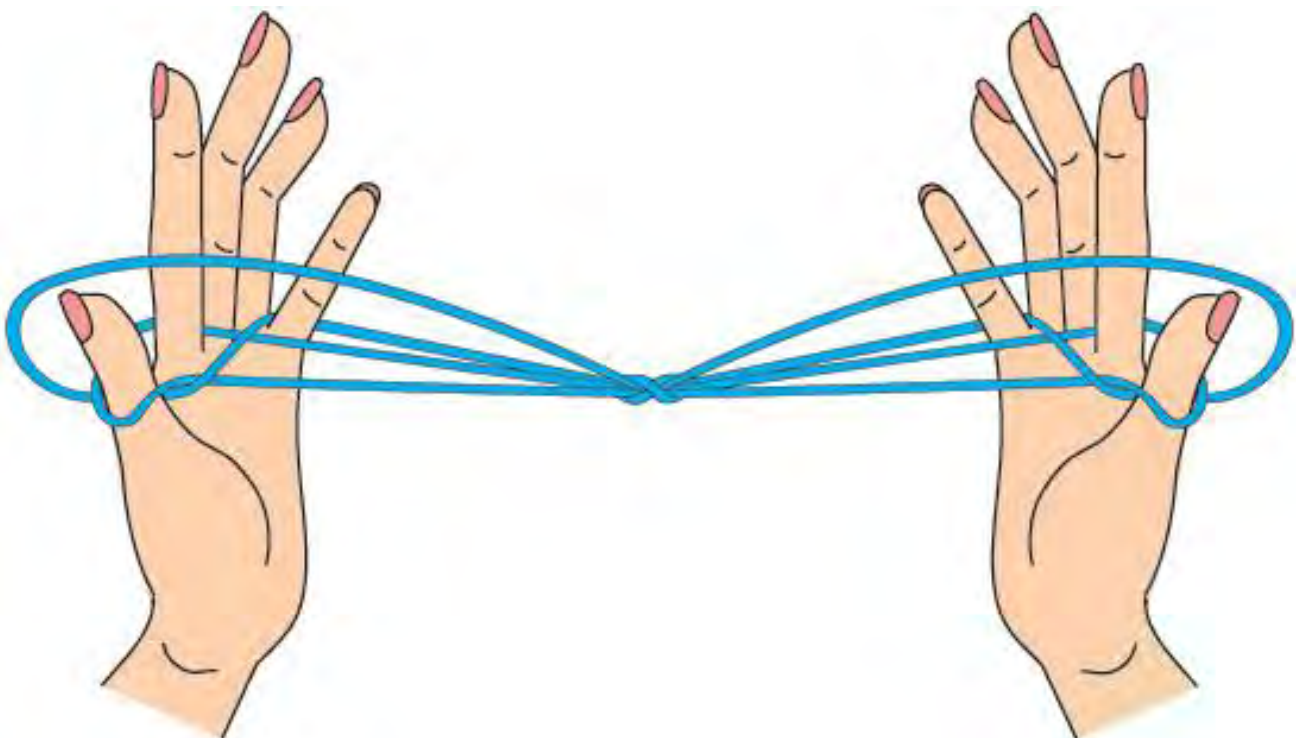
Проведи мизинцы над ближней к ним частью верёвочки и поддень ими следующий участок. Затем спусти петли с больших пальцев (рис.5).



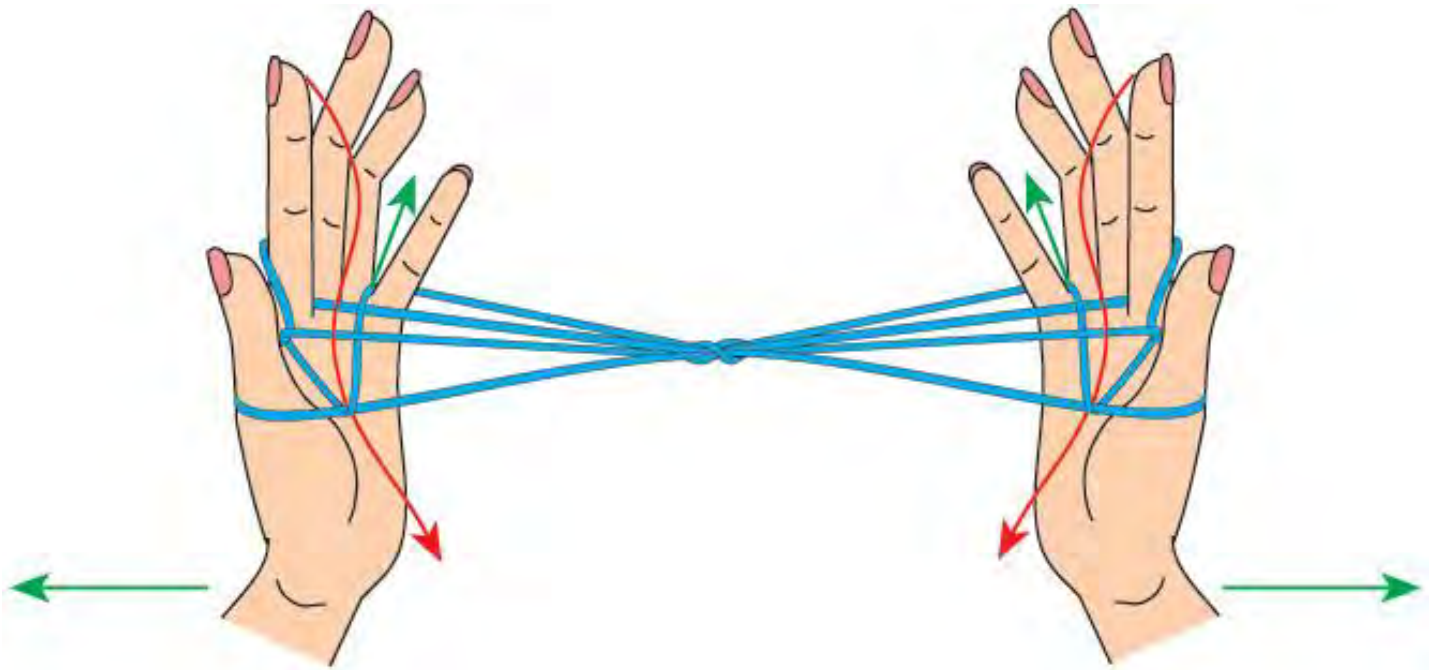
Проведи большие пальцы сверху над двумя ближними участками верёвочки и поддень ими снизу третий участок (рис.6).



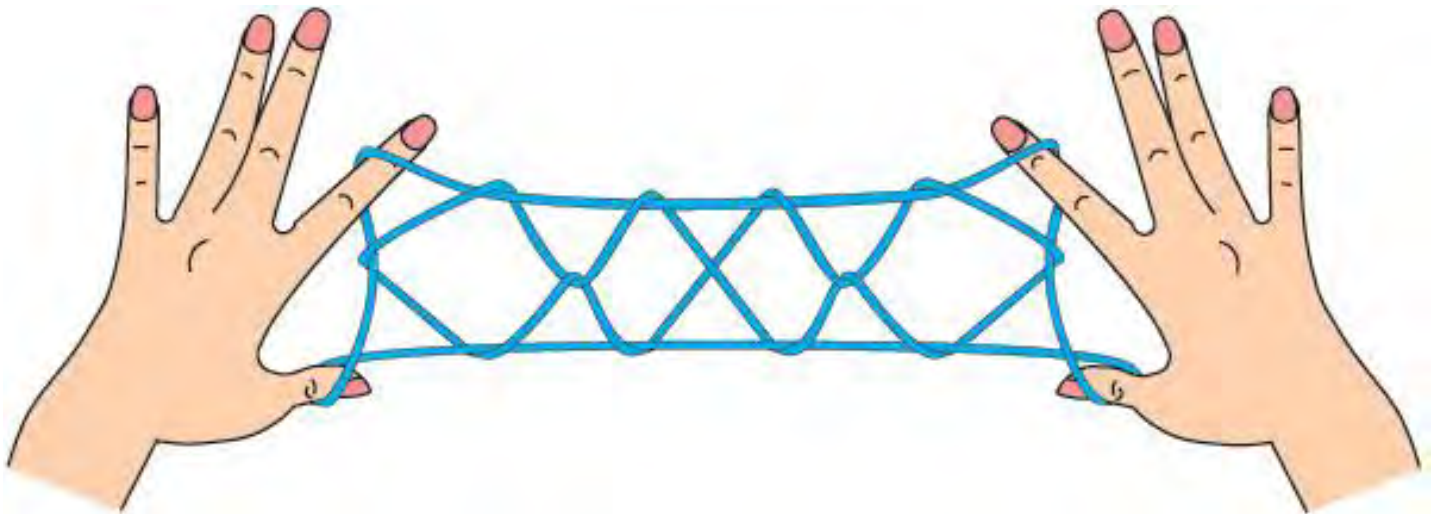
Подцепи указательным пальцем правой руки петлю, надетую на указательный палец левой руки, и надень эту петлю на большой палец левой руки. То же проделай с другой рукой (рис.7).



Указательным пальцем правой руки сними нижнюю петлю с большого пальца левой руки. То же проделай с другой рукой (рис.8).



Вдень указательные пальцы в верёвочные треугольнички, образовавшиеся между большим и указательными пальцами каждой руки. Скинь петли с мизинцев и быстро разведи руки в стороны, одновременно разворачивая их ладонями от себя и растопыривая пальцы (рис.9).



Плетёнка готова (рис. 10).

Развернуть плетёнку вертикально (правая рука вверх, левая - вниз), соединив большой и указательный палец правой руки, получится фигура «**Эйфелева башня**».

Аятори (あやとり)

(японский вариант игры в верёвочку)

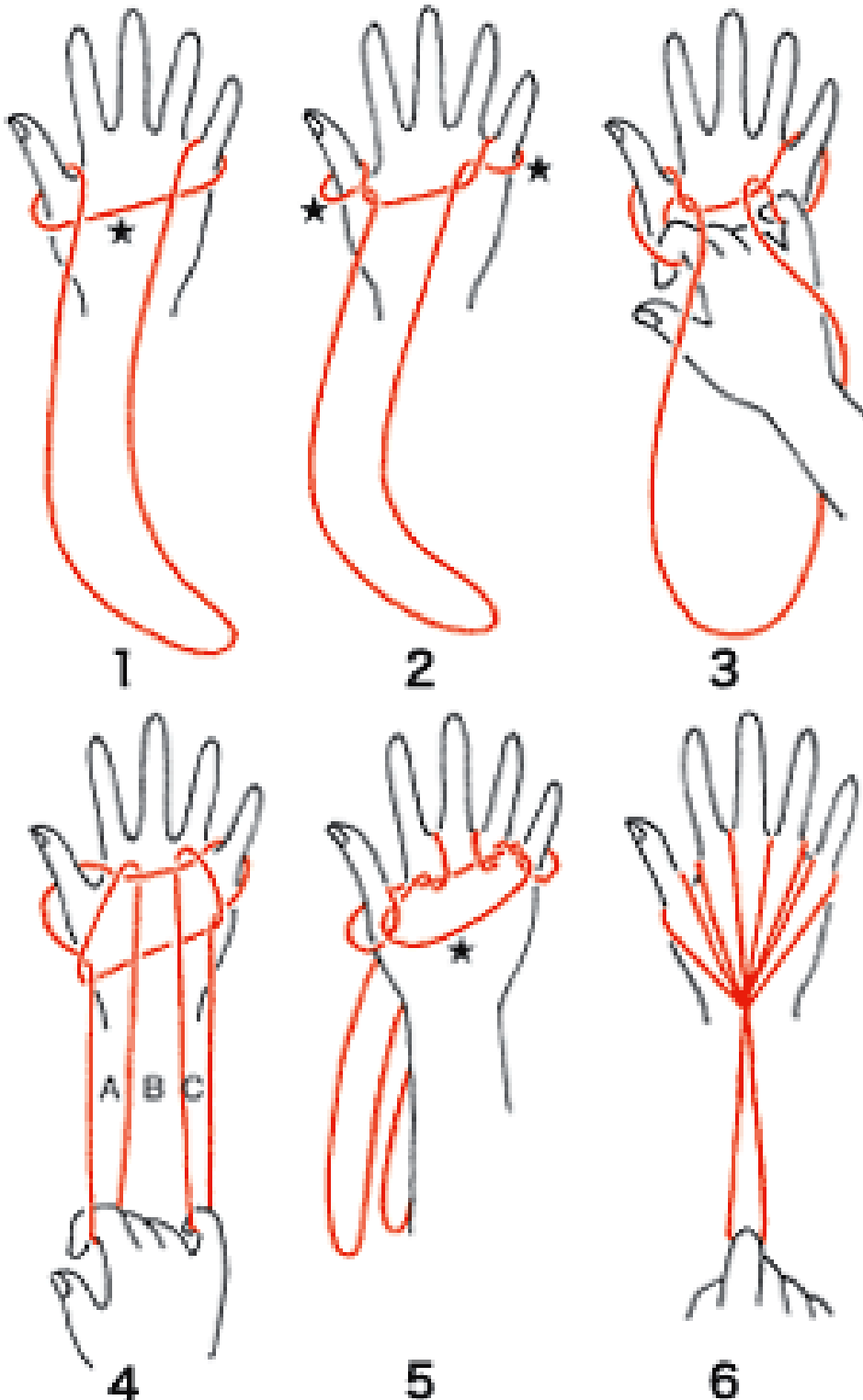
Возьмите веревку длиной около 120 см и свяжите ее концы, так чтобы получилась петля. Цель игры — при помощи пальцев делать из веревки фигуры определенной формы.

В аятори можно играть вдвоем, а можно и одному. Если играют на победителя, один из игроков удерживает веревку в определенной форме, а второй делает другую фигуру.

Тот, кто совершит ошибку и разрушит задуманную форму, проиграл.

Формами можно любоваться за их причудливую красоту. Некоторые складывают формы аятори, чтобы сделать сюрприз друзьям.

Метла



1. Положите веревку на руку, как показано на рисунке, а потом возьмитесь за веревку в том месте, которое помечено звездочкой. Потяните до конца книзу.

2. Изнутри большой петли зацепите указательным пальцем правой руки маленькую петлю слева, а мизинцем правой руки - маленькую петлю справа (петли указаны звездочками).

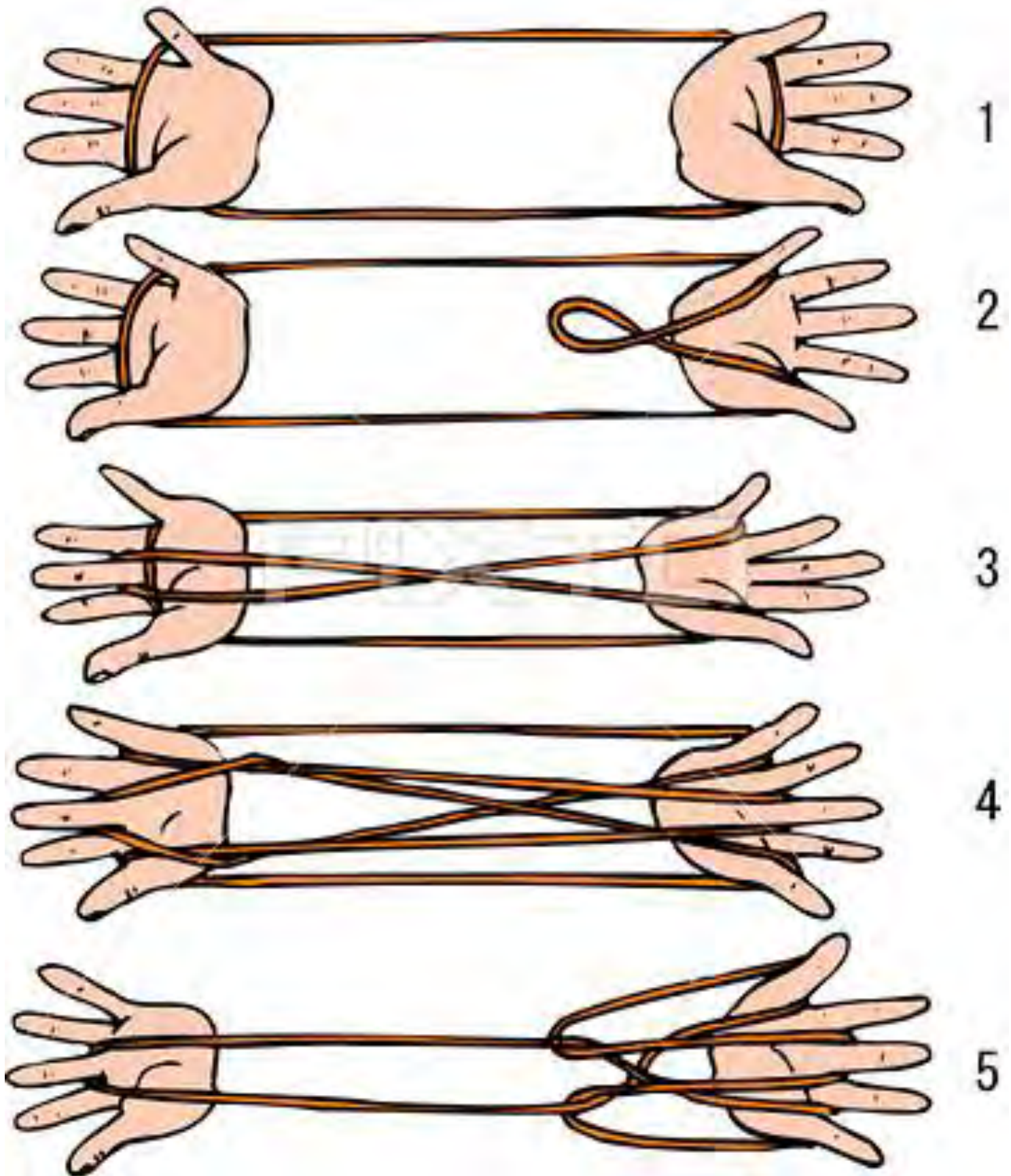
3. Теперь веревка и руки должны расположиться таким образом. Протяните обе маленькие петли через большую.

4. Поместите указательный, средний и безымянный пальцы левой руки в области А, В и С соответственно. Накиньте петли на тыльную сторону левой руки, а потом отпустите правую руку.

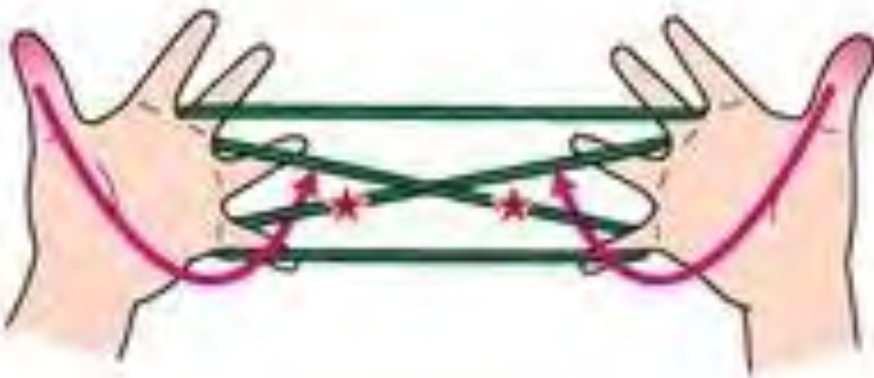
5. Возьмитесь за веревку в том месте, которое отмечено звездочкой. Накиньте ее на пальцы левой руки и притяните к себе.

6. Вот у вас и получилась метла!

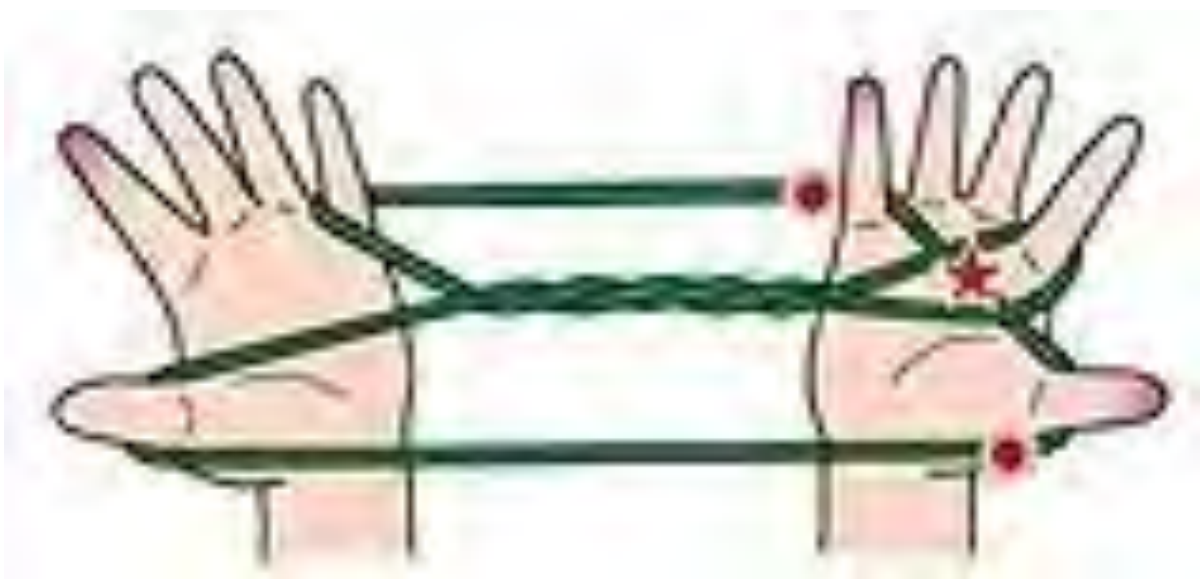
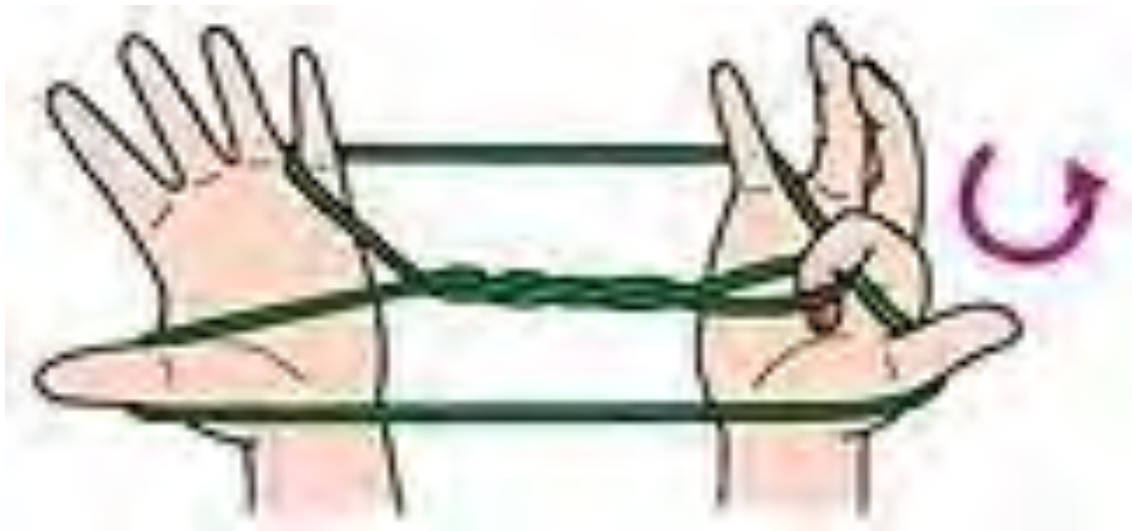
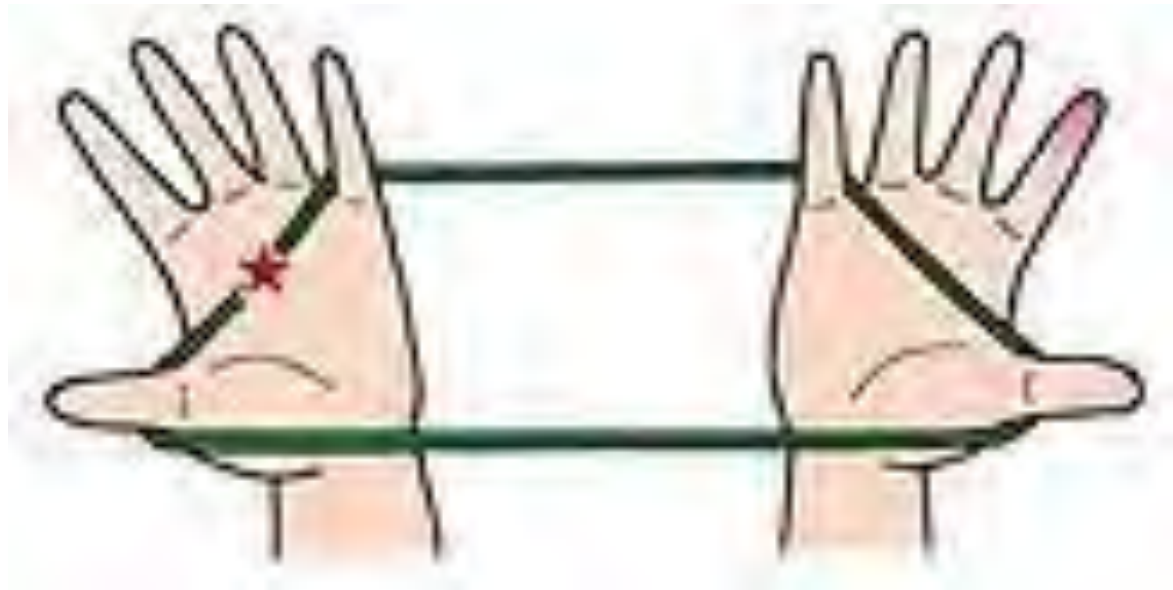
Другой вариант фигуры «Метла»
(ホーキ)

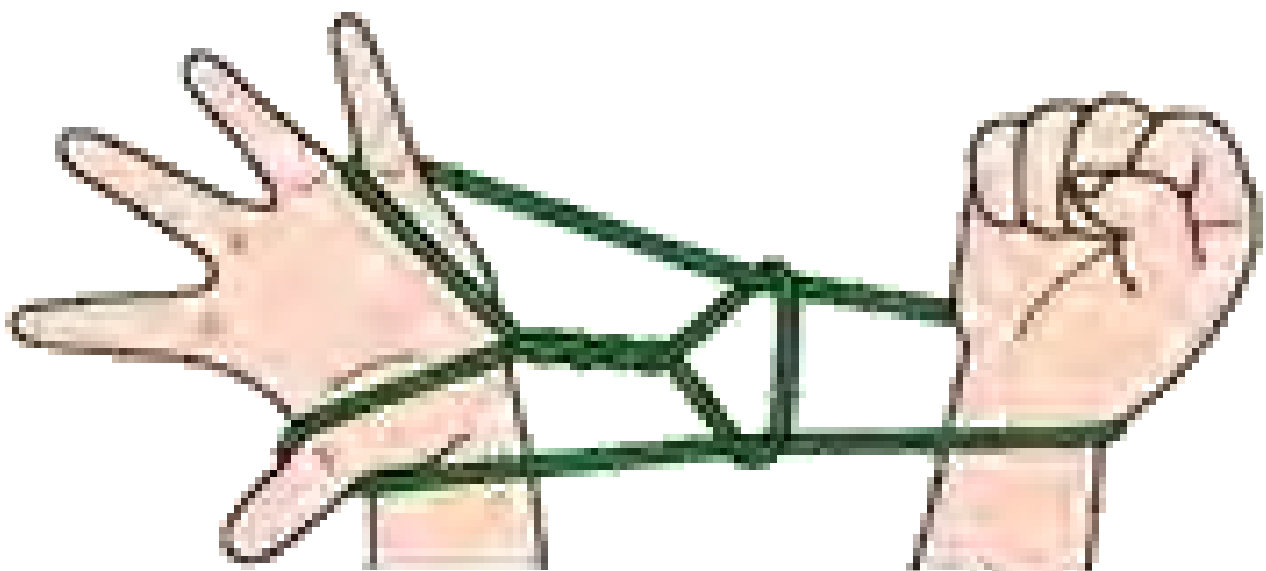
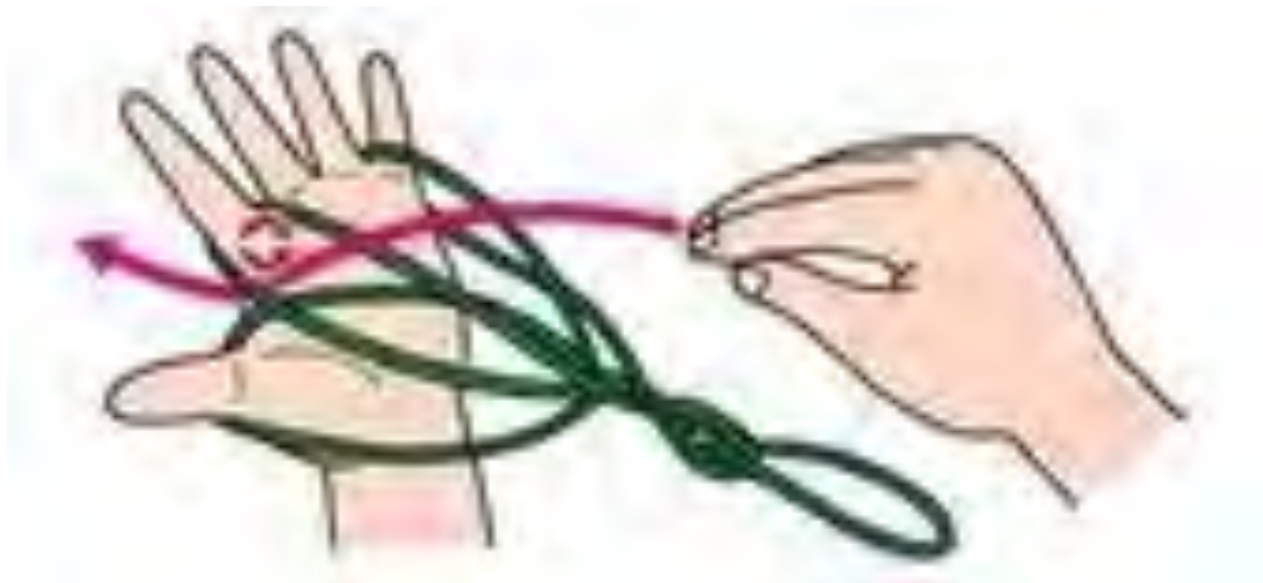
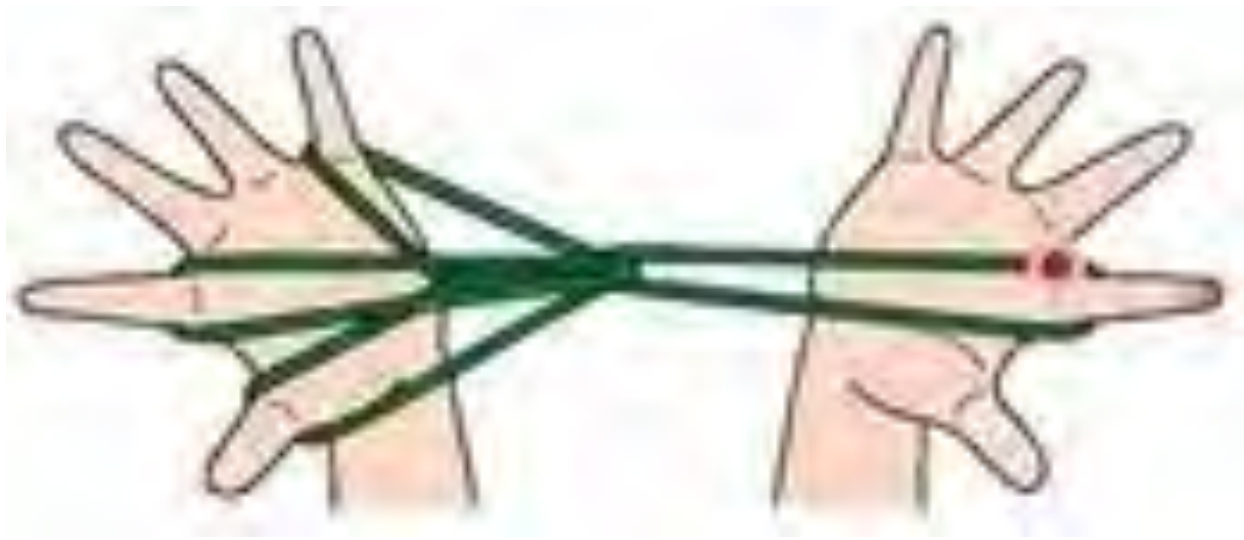


Гора
(やま)



Лопата
(シャベル)





Игры с хлопками

Игры с хлопками или «Ладушки» - игры, в которые можно играть с самого раннего возраста. Это прекрасные игры, которые развивают координацию движений, произвольность, синхронизируют работу полушарий головного мозга, прорабатывают ритм речи, улучшают память, артикуляцию, тренируют внимание. Да и просто это весело и забавно.

А главное, для этой игры НИЧЕГО не нужно с собой иметь. То есть можно играть практически везде!

В этих играх важны не только движения, но и тексты, которые произносятся. Можно приспособить любые считалочки или детские стихи.

Дзюба-дзюба-дзюба-дзюба,

Дзюба дони-дони А!

А шарли-буба

Раз-два-три

А шарли-буба

Раз-два-три

А шарли-буба-буба-буба-буба

А-А-А-А-А!

А дони-мэ

Раз-два-три

А шарли-мэ

Раз-два-три

А ми

Раз-два-три

Замри!

Раз-два-три

эни-бени-рики-таки

турба-урба-сентябряки

эус-дэус-касмадеус

бац!

Дзюба-дзюба...

Зацепиться согнутыми пальцами за согнутые пальцы партнёра и покачивать сцепленными руками вверх-вниз в такт словам

Хлопок перед собой; хлопок с партнёром, одна рука сверху, другая – снизу; хлопок с партнёром, сменив положение рук, та рука, что была сверху, оказывается снизу и наоборот; хлопок перед собой

Хлопок с партнёром, одна рука сверху, другая – снизу; хлопок с партнёром, сменив положение рук, та рука, что была сверху, оказывается снизу и наоборот

три хлопка перед собой

Хлопок с партнёром, одна рука сверху, другая – снизу; хлопок с партнёром, сменив положение рук, та рука, что была сверху, оказывается снизу и наоборот

три хлопка перед собой

Хлопок с партнёром, одна рука сверху, другая – снизу; четыре вертикальных хлопка с партнёром пять хлопков перед собой

Хлопок с партнёром, одна рука сверху, другая – снизу; хлопок с партнёром, сменив положение рук, та рука, что была сверху, оказывается снизу и наоборот

три хлопка перед собой

Хлопок с партнёром, одна рука сверху, другая – снизу; хлопок с партнёром, сменив положение рук, та рука, что была сверху, оказывается снизу и наоборот

три хлопка перед собой

Хлопок с партнёром, одна рука сверху, другая – снизу; хлопок с партнёром, сменив положение рук, та рука, что была сверху, оказывается снизу и наоборот

три хлопка перед собой

Хлопок с партнёром, одна рука сверху, другая – снизу; хлопок с партнёром, сменив положение рук, та рука, что была сверху, оказывается снизу и наоборот

три хлопка перед собой

На каждое слово выполняется хлопок с партнёром, одна рука сверху, другая – снизу, каждый раз меняя положение рук

Сжать руки в кулаки с поднятыми вверх большими пальцами

Дон дон дери

Дон-дон,	Сложить ладони, ударить тыльной стороной правой руки о так же сложенные руки партнёра, затем так же с левой стороной.
дери	Левая рука касается тыльной стороной тыльной стороны левой руки партнёра, а правая рука ударяет левую (свою) руку, затем правой рукой хлопок по правой ладони партнёра над левыми руками.
дери-дери	Правой рукой хлопок по правой ладони партнёра под левыми руками, затем левой рукой хлопок по левой ладони партнёра под правыми руками.
дон	Хлопок по ладоням партнёра.
Санчос-перис,	Сложить ладони, ударить тыльной стороной правой руки о так же сложенные руки партнёра, затем так же с левой стороной.
Санчос-перис,	Левая рука касается тыльной стороной тыльной стороны левой руки партнёра, а правая рука ударяет левую (свою) руку, затем правой рукой хлопок по правой ладони партнёра над левыми руками.
Сенпан-тери	Правой рукой хлопок по правой ладони партнёра под левыми руками, затем левой рукой хлопок по левой ладони партнёра под правыми руками.
дон	Хлопок в ладоши.
В траве сидит	Сложить ладони, ударить тыльной стороной правой руки о так же сложенные руки партнёра, затем так же с левой стороной.
Единорог	Левая рука касается тыльной стороной тыльной стороны левой руки партнёра, а правая рука ударяет левую (свою) руку, затем правой рукой хлопок по правой ладони партнёра над левыми руками.
и распевает	Правой рукой хлопок по правой ладони партнёра под левыми руками, затем левой рукой хлопок по левой ладони партнёра под правыми руками.
песню в рог	Хлопок в ладоши. Хлопок по ладоням партнёра.
А бу-бу-бу,	Три хлопка в ладоши «взяв в кольцо» правую руку партнёра.
А чу-чу-чу!	Три хлопка в ладоши «взяв в кольцо» левую руку партнёра.
С тобой дружить хочу!	Пожать правую руку партнёра, затем – левую.
Мышка по полю бежала и желанье загадала.	На каждое слово выполняется хлопок с партнёром, одна рука сверху другая – снизу, каждый раз меняя положение рук
Раз, два, три никому не говори!	Быстрое скрещивание рук поочередно правая сверху, левая сверху. На последнее слово взяться за руки с партнёром в том положении в котором оказались руки. Если руки оказались скрещенными, то можно загадать желание.

Soco, soco, bate, bate
(Удар, удар, хлопок, хлопок)

Soco, soco, bate, bate	Удар, удар, хлопок, хлопок
Soco, soco, vira, vira	Удар, удар, поворот, поворот
Soco, bate, soco, vira	Удар, хлопок, удар, поворот
Soco, bate, vira	Удар, хлопок, поворот
Vocêbrinca com o amigo	Ты играешь в это с другом
Vocêbrincaatésozinho	Ты играешь, в одиночку
Podeserpernanamão	Может бить руками ноги
Podesernamãocomamão	Может бить рукой о руку.
Quemembola se enrola	Всё стремится перепутаться
Prestemuitaatenção	Будь очень внимателен
Porquetudo tem que ser, Rapidão	Потому что все должно быть Стремительно
Soco, socomãofechada	Удар, удар кулаками
Bate, bate mãoaberta	Хлопок, хлопок рукой открытой
Se trocar, se bater fora	Меняем, бьем тыльной частью
Bobeou a genteerra	Делаем глупые ошибки
Tána hora de treinar	Находим время тренировки
Vou fazerbemdevagar	Буду делать очень медленно
Porque logo, logo vai, Acelerar	Потому что скоро, скоро буду Ускоряться
Soco, soco, bate, bate	Удар, удар, хлопок, хлопок
Soco, soco, vira, vira	Удар, удар, поворот, поворот
Soco, bate, soco, vira	Удар, хлопок, удар, поворот
Soco, bate, vira	Удар, хлопок, поворот

Варианты:

игра в одиночку, в паре, в кругу, игра с хлопками по коленям

Русская версия

Два удара кулаками, два хлопка в ладоши
Два удара кулаками, два хлопка по плечам, скрестив руки
Удар кулаками, хлопок в ладоши, удар кулаками, хлопок по плечам, скрестив руки
Удар кулаками, хлопок в ладоши, хлопок по плечам, скрестив руки

Португальская версия

Два удара кулаками, два хлопка в ладоши
Два удара кулаками, два хлопка тыльной стороной ладоней
Удар кулаками, хлопок в ладоши, удар кулаками, хлопок тыльной стороной ладоней
Удар кулаками, хлопок в ладоши, хлопок тыльной стороной ладоней

Три японца

- Жили-были три японца
- Хлопок в ладоши;
 - хлопок правой ладонью по правой ладони партнёра;
 - хлопок в ладоши;
 - хлопок левой ладонью по левой ладони партнёра;
- Як, Як-Цидрак, Як-Цидрак-Цидрак-Цитрони
- Хлопок в ладоши;
 - хлопок в ладоши;
 - хлопок по ладоням партнёра;
 - хлопок в ладоши;
 - хлопок с партнёром, одна рука сверху другая – снизу;
 - хлопок с партнёром, сменив положение рук, та рука, что была сверху, оказывается снизу и наоборот;
 - хлопок по ладоням партнёра
- Жили-были три японки
- Хлопок в ладоши;
 - хлопок правой ладонью по правой ладони партнёра;
 - хлопок в ладоши;
 - хлопок левой ладонью по левой ладони партнёра;
- Ципи, Ципи-Дрипи, Ципи-Дрипи-Тримпом-Пони
- Хлопок в ладоши;
 - хлопок в ладоши;
 - хлопок по ладоням партнёра;
 - хлопок в ладоши;
 - хлопок с партнёром, одна рука сверху другая – снизу;
 - хлопок с партнёром, сменив положение рук, та рука, что была сверху, оказывается снизу и наоборот;
 - хлопок по ладоням партнёра;
- Женился Як на Ципи,
- Ударить ладонями по раскрытым ладоням партнёра;
 - теперь наоборот; хлопок по ладоням партнёра;
- Як-Цидрак на Ципи-Дрипи
- Ударить ладонями по раскрытым ладоням партнёра;
 - теперь наоборот;
 - хлопок в ладоши;
 - хлопок по ладоням партнёра
- Як-Цидрак-Цидрак-Цитрони на Ципи-Дрипи-Тримпом-Пони
- Ударить ладонями по раскрытым ладоням партнёра;
 - теперь наоборот;
 - хлопок в ладоши;
 - хлопок по ладоням партнёра;
 - хлопок с партнёром, одна рука сверху другая – снизу;
 - хлопок с партнёром, сменив положение рук, та рука, что была сверху, оказывается снизу и наоборот;
 - хлопок в ладоши;
 - хлопок по ладоням партнёра;
- Родились у Яка с Ципи - Шах
- Хлопок в ладоши;
 - хлопок правой ладонью по правой ладони партнёра;
 - хлопок в ладоши;
 - хлопок левой ладонью по левой ладони партнёра;
 - хлопок в ладоши;

Як-Цидрака с Ципи-
Дрипи - Шах -Шадрах

- Хлопок в ладоши;
- хлопок правой ладонью по правой ладони партнёра;
- хлопок в ладоши;
- хлопок левой ладонью по левой ладони партнёра;
- ударить ладонями по раскрытым ладоням партнёра;
- теперь наоборот;

У Як-Цидрак-Цидрак-
Цитрони с Ципи-Дрипи-
Тримпом-Пони -
Шах-Шадрах-Шадрах-
Шетрони

- Хлопок в ладоши;
- хлопок правой ладонью по правой ладони партнёра;
- хлопок в ладоши;
- хлопок левой ладонью по левой ладони партнёра;
- ударить ладонями по раскрытым ладоням партнёра;
- теперь наоборот;
- хлопок в ладоши;
- хлопок по ладоням партнёра;
- хлопок с партнёром, одна рука сверху другая – снизу;
- хлопок с партнёром, сменив положение рук, та рука, что была сверху, оказывается снизу и наоборот;
- хлопок с партнёром, одна рука сверху другая – снизу;
- хлопок с партнёром, сменив положение рук, та рука, что была сверху, оказывается снизу и наоборот;

Далее можно начинать всё сначала, для усложнения можно ускорять темп. Выполнять игру можно не только в паре, но и втроём, а если игроков много, то встав в круг.

Игры с мячом

История не знает ни года, ни места рождения игр в мяч, что говорит об их древности. Игры в мяч очень популярны, их считают самыми распространёнными, встречаются они почти у всех народов мира. Игры с мячом способствуют укреплению различных групп мышц, развитию глазомера, координации и точности движений, выносливости, умению уворачиваться от быстро летящих предметов, думать о партнёрах по игре.

Горы – шлёпы...

- горы - поднимаем руки высоко вверх
- шлёпы - хлопаем в ладоши
- моты - мотаем кистями рук
- жмоты - сжимаем кулаки
- брести - касаемся ладонями плеч
- крести - касаемся ладонями плеч крест-накрест
- ку-ку - сделать глубокий присед
- в одну - ловим одной рукой
- из-под ручки - левая рука вытягивается вправо на манер шлагбаума, из-под нее бросается мяч
- из-под ножки - правая нога поднимается вправо на манер шлагбаума, из-под нее бросается мяч
- вперед- назад - хлопнуть руками спереди, потом сзади
- руки назад – хлопок руками за спиной
- перекружала – повернуться на 360⁰ а затем поймать мяч
- выбивало - мяч отбить как в волейболе
- гало (самое загадочное слово) - мяч ударяется об стену, потом один раз об пол и только, тогда его можно ловить, брать в руки. Т.е. бросок надо так рассчитать, чтоб он так ударился.

Варианты:

1. Подбрасывая мяч вверх
2. Ударяя мяч о стену
3. Ударяя мяч об пол
4. Одной рукой

Игра в «Козла» («Лягушки»)

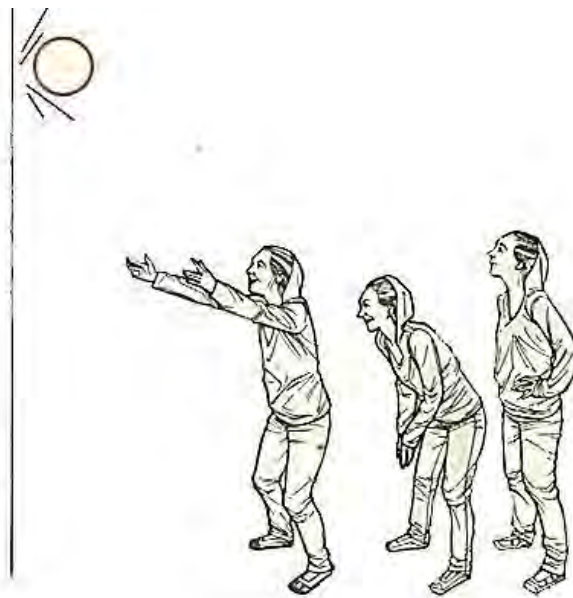
Правила игры:

Игроки встают друг за другом перед стеной.

Первый игрок кидает мяч об стену и, когда мяч отскочит, перепрыгивает через него. Игрок, стоящий следующим в очереди, должен поймать мяч.

Перепрыгнувший мяч встает в конец очереди.

Тот, кто не смог перепрыгнуть или поймать мяч получает букву «к» («л»), потом «о» («я»), пока не сложится слово «козел» («лягушка»).



Штандер-Стоп (вариант 1)

С помощью считалочки выбирается водящий, остальные игроки образуют круг. Центр круга желательно обозначить мелом. Водящий берет мяч и встает в центр круга. Расстояние от центра круга до остальных игроков должно быть один-два шага.

Водящий подкидывает мячик высоко вверх и называет имя любого игрока из круга. Названный игрок должен попытаться поймать мяч. Если ему это удалось, игрок становится новым водящим, а бывший водящий занимает его место в кругу.

Если игрок не успел поймать мячик, и он упал, коснувшись земли, все игроки разбегаются в разные стороны до тех пор, пока игрок не поднимет мячик и не крикнет «Штандер!» или просто «Стоп!». После этого все игроки замирают, и игрок, вернувшись в центр круга, должен попасть мячом в любого игрока. Если ему это удалось, осаленный игрок становится новым водящим, если он ни в кого не попал, он водит снова.

(вариант 2 – с шагами)

Начало игры как в варианте 1.

После того как все игроки разбежались, а водящий поднял мяч, он возвращается в центр круга, выбирает одного из игроков и пытается угадать сколько шагов ему нужно сделать, чтобы осалить выбранного игрока.

Шаги могут быть разными:

- **гигантские** шаги (максимально длинный шаг на весь размах ноги)
- **обычные** шаги (обычные средние шаги)
- **лилипутские** шаги (шажок, при котором пятка одной ноги ставится вплотную к носку другой)
- **верблюжьи** шаги (игрок плюет и передвигается на место плевка)
- **зонтик** (шаг с поворотом на 360 градусов)
- **муравьиные** шаги (шаги на носочках, одна нога ставится сразу же перед другой)
- **утиные** шаги (шаги утиным шагом, встав в присед)
- **лягушка** (один шаг — один прыжок из положения сидя)

Обычно набирается несколько вариантов шагов.

Например:

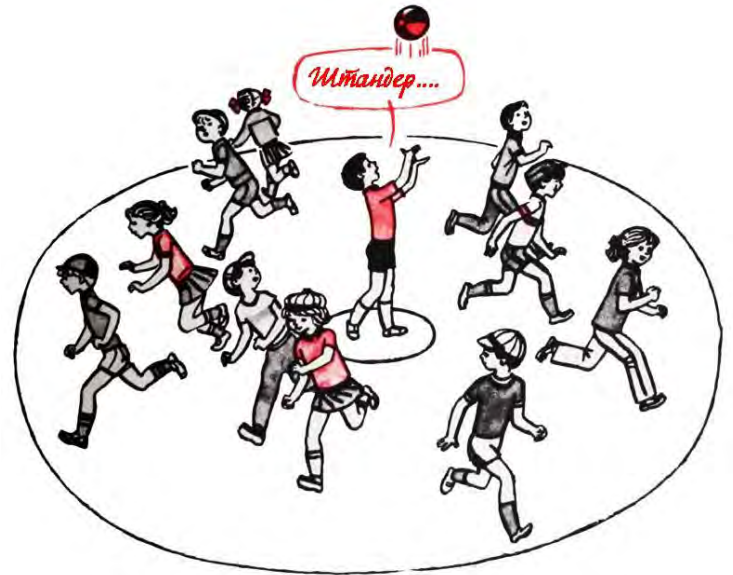
«До Пети 4 гигантских шага, 7 лилипутских, 1 верблюжий, 3 зонтика и 5 утиных шага».

После того, как условие задано, водящий начинает делать эти шаги, остальные игроки следят за честностью выполнения и громко считают.

После того, как все шаги пройдены, водящий пытается коснуться рукой игрока (в некоторых вариантах докинуть мяч).

При этом водящий мог наклоняться вперед, пытаясь дотронуться до игрока и приговаривая: **«Можно и березкой гнуться, лишь бы только дотянуться».**

Если это получилось, игрок становится новым водящим, если нет, водящий остается прежний.



Хали-хали-хоп

Для начала считалочкой выбирают водящего. Водящий берет в руки мяч и загадывает остальным ребятам слово. Обычно говорят к какой категории принадлежит придуманное слово и его первую и последнюю букву. Например, водящий загадал слово кровать. Он говорит что это предмет из мебели, он начинается на букву К и заканчивается мягким знаком. Дети начинают отгадывать слово. Как только водящий услышит правильный ответ, он кричит "Хали-хали-хоп", подкидывает мяч как можно выше вверх, а сам убегает.

Ребенок, правильно отгадавший слово, ловит мяч и кричит "Стоп". Водящий останавливается. Игрок должен отгадать, сколько до водящего шагов, но шагов непростых. В каждой компании можно придумывать свои шаги.

Виды шагов в игре хали-хали-хоп:

- Гигантские - самые большие шаги, на всю ширину.
- Нормальные - обычный детский шаг.
- Лилипутские - очень маленькие шажочки.
- Лягушачьи - в прыжках на корточках.
- Зонтики - ребенок кружится в сторону водящего.
- Кирпичи - шаг пятку к носку.
- Верблюжьи - шаг и плевков (главное в водящего не попасть).
- Ребенок с мячом делает названное количество шагов и бросает мяч в кольцо, которое делает руками водящий. Если мяч попадает в кольцо - то игрок становится водящим и игра продолжается.

Я знаю пять имён ...

Ребята договариваются об очередности перехода мяча и о последовательности тем. Первый игрок начинает отбивать одной рукой мяч о землю, приговаривая: — Я знаю пять имен девочек. Аня — раз, Катя — два, Поля — три, Маша — четыре, Настя — пять. Игрок должен соблюдать ритм ударов, произнося при одном ударе по мячу одно слово. Если игрок справился с задачей, он переходит к следующей теме, заранее определенной, например: - Я знаю пять имен мальчиков (названий городов, животных, насекомых, птиц, стран, городов и т.д.). Если игрок сбился, упустил мяч или задумался надолго, то мяч переходит к следующему участнику. Тот начинает сначала: — Я знаю пять имен девочек.

Для усложнения игры можно ввести условия, что имена не должны повторяться.

Когда мяч, сделав круг, вернется к первому игроку, он начинает с той темы, на которой он остановился.

Игра длится до тех пор, пока всем не надоест. Победителем считается тот, кто успел охватить максимальное количество тем



Выбивалы

(в выбивного, вышибалы, выжигалки, додзбол)

Для игры необходим не очень тяжелый мяч, лучше волейбольный. Если играете с маленькими детьми — то легкий детский резиновый мяч. Играть лучше большой компанией, от 5 человек и больше.

Более спортивный вариант известен под названием Снайпер.

Правила игры

На площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое **вышибал**, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать.

Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться и ловить «свечки». Тот, в кого попал мяч, считается выбывшим и покидает игровое поле. Если мяч сначала ударился о землю, а потом попал в игрока, данный удар не считается результативным («*От земли зайца не убьёшь!*»). Когда на поле остается последний игрок, его задача увернуться от мяча столько раз, сколько ему полных лет. Если ему это удалось, игра считается выигранной, все выбывшие игроки возвращаются и всё начинается сначала. Если же последнего игрока выбили, то первые выбывшие становятся вышибалами (в правилах можно оговорить и другой вариант – следующими **вышибалами** становятся первый и последний выбывшие игроки, или двое последних игроков и т.д.) и игра продолжается. Для того, чтобы разнообразить и усложнить игру можно ввести несколько дополнительных правил и названий мячей:

- «**Пуля**» — самый обычный бросок
- «**Свечка**» — свечкой считается мяч, не успевший удариться о землю (потолок или неактивного игрока) и пойманный игроком. Свечка — это лишняя жизнь. Её игрок может оставить себе про запас. Свечка стораёт, если в игрока попадает мяч, но при этом он остается в игре. Свечку можно подарить выбитым товарищам и вернуть их в игру. При неудавшейся попытке поймать свечку игрок выбывает.
- «**Картошка**» — вышибала кричит «*картошка!*» и отправляет мяч катиться по земле (как в кегельбане). Все кто в центре, должны выстроиться в шеренгу, расставив ноги «воротцами». Мяч должен прокатиться через все воротца. Тот, под кем мяч не прокатился, выбывает. Иногда этот вариант ещё называется «**Ручеёк**». Есть ещё вариант «**ручеек гнилой**» — его, напротив, нельзя пропускать в воротца.
- «**Речка**» — как «ручеек», только мяч не просто катится, а ещё и прыгает.
- «**Бомба**» — вышибала кричит «*Бомба!*» и бросает мяч вверх. Игроки в центре должны сесть на корточки, накрыть голову руками и не двигаться с места. Тот, кого заденет мячом, выбывает.
- «**Граната**» — вышибала кричит «*Граната!*» и бросает мяч как обычно. Игроки при этом не могут двигать ногами.
- «**Салют**» — как «бомба», только игроки должны не присаживаться, а поднять руки и закричать «*Ура!*»
- «**Торпеда**» — как «картошка», только надо встать к мячу боком, впереди стоящую ногу согнуть в колене, а сзади стоящую - вытянуть назад (выпад вперёд). В такие воротца и надо пропустить мяч.
- «**Камень**» — вышибала кладет мяч рядом с линией и кричит «*Камень!*», все игроки должны быстро обежать вокруг мяча. Когда последний игрок обежит мяч, вы-

шибала хватает мяч и кидает. Обычно он попадает в спину последнему убегающему.

- «**Куропатка**» — похожий на камень вариант: водящий присаживается и закрывает глаза, чтобы никого не видеть. А игроки должны обежать его и убежать. И снова мяч достаётся, как правило, последнему.
- «**Солдатики**» — при этой команде все игроки встают неподвижно как солдаты — руки-ноги вместе, мяч катится по земле, как в «картошке». Тот, кого мяч задел, выбывает.

Ещё бывают «**вышибалы с пленом**». Выбитые игроки встают рядом с вышибалами и помогают выбивать оставшихся игроков.



Набивалы

Для игры необходимы мячи и игроки (два и более человек). Каждый по очереди набивает мяч сначала ногой до 10 раз, ловить руками можно, но тогда нужно будет мяч набивать снова. Чётное число «набиток» остаётся, нечётное - сгорает и у игрока вновь ноль. Если игрок набил в общей сложности 10 раз, то переходит к следующему этапу - 10 раз набить на колене, затем - 10 раз на руке, потом – 10 раз на голове, вновь – 10 раз на голове и так по порядку спускаться уже снова к выполнению задания на ноге. Когда все задания выполнены, игрок выполняет суперзадание - это ударить ногой подхватить коленом, потом рукой, головой, головой, рукой, коленом, ногой. И, конечно, есть различные модификации этой игры.

Игровой самомассаж

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения помогают проснуться и настроиться на работу, приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации, а так же способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы

Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы.	На спине пальцем нарисовать «рельсы» (две параллельные линии сверху вниз), ребром ладони нарисовать «шпалы»
Ехал поезд запоздалый.	Ладонью прочертить извилистую дорожку по спине снизу вверх
Из последнего вагона вдруг посыпался горох.	Постучать кончиками пальцев обеих рук по всей спине
Пришли куры – поклевали-поклевали-поклевали	Указательными пальцами постучать по спине
Пришли гуси - пощипали-пощипали-пощипали	Пощипать спину
Приползла змейка – везде поползала	Ребром ладони прочертить извилистую дорожку
Прибежала мышка - все погрызла	Поочерёдно всеми пальцами постучать по спине
Прошел слон - потоптал-потоптал-потоптал	Постучать кулачками
Прошла слониха - потоптала-потоптала-потоптала	Постучать ладонями
Прошел маленький слоненок - потоптался-потоптался-потоптался	Собрать пальцы щепотью и постучать
Пришел дворник, все подмел, всё подмёл	Провести ладонями по спине справа налево и слева направо
Поставил стул, поставил стол,	На слово «стул» стукнуть кулачком, на слово «стол» - ладонью
Печатную машинку	Стукнуть кулачком ладонью вниз
И начал печатать:	Погладить спину
Я купил жене и дочке	Пальцем имитировать письмо
Тире-точка, тире-точка,	Пальцем провести по спине черту слева направо, и стукнуть указательными пальцами по бокам, как будто ставите точку
Заграничные чулочки,	Пальцем имитировать письмо
Тире-точка, тире-точка.	Пальцем провести по спине черту слева направо, и стукнуть указательными пальцами по бокам, как будто ставите точку
А себе и сыну	Пальцем имитировать письмо
Тире-точка, тире-точка,	Пальцем провести по спине черту слева направо, и стукнуть указательными пальцами по бокам, как будто ставите точку
Новую машину	Пальцем имитировать письмо
Тире-точка, тире-точка.	Пальцем провести по спине черту слева направо, и стукнуть указательными пальцами по бокам, как будто ставите точку
Запечатал конверт и написал адрес:	Погладить спину
	Пальцем имитировать письмо

"Улица Курицы, дом Петуха,
квартира Цыпленка, подъезд Ин-
дюка"

Понес на почту.

Указательными и средними пальцами имитация
ходьбы

*(вопрос: Почта работает? если
да, то продолжаем, если нет, то
это письмо порвал, пошел писать
заново):*

На почте конверт порвали, прочи-
тали, запечатали заново, постави-
ли штамп, отправили....

Похлопывание, поглаживание ладонями, посту-
кивание кулачками