

Картотека ПОДВИЖНЫХ ИГР



Картотека подвижных игр

<i>Название подвижной игры</i>	
<i>Карточка № 1</i> Бездомный заяц	<i>Карточка № 21</i> Скворечник
<i>Карточка № 2</i> Совушка	<i>Карточка № 22</i> Змея
<i>Карточка № 3</i> Брось за флажок	<i>Карточка № 23</i> Сделай фигуру
<i>Карточка № 4</i> Пилоты	<i>Карточка № 24</i> Калим-бам-ба
<i>Карточка № 5</i> Верёвка-змейка	<i>Карточка № 25</i> Канатоходец
<i>Карточка № 6</i> Волк во рву	<i>Карточка № 26</i> Свободное место
<i>Карточка № 7</i> Хитрая лиса	<i>Карточка № 27</i> Нос, нос, нос, лоб
<i>Карточка № 8</i> Ровным кругом	<i>Карточка № 28</i> Не замочи ноги
<i>Карточка № 9</i> Третий лишний	<i>Карточка № 29</i> Кого называли - тот ловит
<i>Карточка № 10</i> Грушка	<i>Карточка № 30</i> Мышеловка
<i>Карточка № 11</i> Гуси-лебеди	<i>Карточка № 31</i> Краски
<i>Карточка № 12</i> Два Мороза	<i>Карточка № 32</i> Мы - весёлые ребята
<i>Карточка № 13</i> Попрыгунчики-воробышки	<i>Карточка № 33</i> Кто быстрее докатит обруч
<i>Карточка № 14</i> Делай, как я	<i>Карточка № 34</i> Ловишки
<i>Карточка № 15</i> Карусель	<i>Карточка № 35</i> Кто дольше не уронит
<i>Карточка № 16</i> Выбивала	<i>Карточка № 36</i> Уголки
<i>Карточка № 17</i> Догони свою пару	<i>Карточка № 37</i> Удочка
<i>Карточка № 18</i> Зайцы в огороде!	<i>Карточка № 38</i> Не оставайся на полу
<i>Карточка № 19</i> Запрещенное движение	<i>Карточка № 39</i> Охотники и зайцы
<i>Карточка № 20</i> Затейники	<i>Карточка № 40</i> Школа мяча

Правила безопасности:

Перед началом игры напоминаем детям о соблюдении правил безопасности.

Карточка № 1

Бездомный заяц

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Из числа игроков выбирается "охотник" и "бездомный заяц". Остальные игроки – "зайцы", чертят себе круг и становятся в него. По сигналу руководителя – "раз!" заяц, не имеющий "логова" (бездомный), убегает. На следующий счет – "два!" охотник его догоняет. Бездомный заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, находящийся там, уступает свое место, а охотник начинает преследовать уже его. Если охотнику удалось догнать зайца и запятнать его, то они меняются ролями. Согласно правилам игры, охотник может ловить зайца только вне логова. Заяц не имеет права пробегать через логово. Если он туда забежал, то должен там остаться.

Карточка № 2

Совушка

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. В одном из углов площадки обозначается гнездо "совушки". В гнезде находится водящий – "совушка". Остальные играющие бегают по площадке, изображая жуков, бабочек и других насекомых. Через некоторое время даётся команда «Ночь». Играющие замирают на месте в той позе, в какой их застала ночь. "Совушка" вылетает из своего гнезда. Медленно летит, машет крыльями и смотрит, не пошевелился ли кто. Того, кто пошевелился, "совушка" уводит к себе в гнездо. А педагог дает команду «День» Бабочки, жуки и другие опять

Карточка № 3

Брось за флажок

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: мячи, флажок.

Ход игры. Дети делится на две команды, которые выстраиваются в две шеренги за линией старта. На расстоянии 8-10 метров от линии старта устанавливается флажок. По сигналу педагога игроки выполняют броски мяча, стараясь забросить его за флажок. Побеждает команда, в которой большее количество участников забросило мяч за флажок.

Карточка № 4

Пилоты

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: обручи.

Ход игры. По кругу расположены обручи - это аэродромы. Дети стоят за обручами. По сигналу "Пилоты, готовьте самолеты к полёту" - дети заводят моторы (кружат руками перед грудью). По сигналу "Полетели" - расправляют крылья (разводят руки в стороны) и летят по кругу. По сигналу "На посадку", приземляются на аэродромы - обручи. Игра повторяется.

Карточка № 5 **Верёвка-змейка**

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: верёвка (скакалка).

Ход игры. Участники игры становятся за круг, начерченный на полу. Они выполняют произвольные движения. Неожиданно водящий бросает на середину круга верёвку. Все бегут, стараясь как можно быстрее встать на неё и удержать равновесие. Кому не хватило места - выходит из игры.

Карточка № 6 **Волк во рву**

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается словами:

Раз, два, три, четыре, пять,

Негде козочке скакать:

Всюду ходит волк, волк.

Он зубами щелк, щелк!

А мы прячемся в кусты.

Прячься, козочка, и ты.

Ты, волчище, погоди,

Как попрячемся — иди!

Посередине площадки или зала проводятся две параллельные линии на расстоянии 60-70 см одна от другой. Этот коридор - "ров". Его можно обозначить параллельными линиями.

Двое водящих - "волки" - становятся во рву; все остальные играющие - "козы" - размещаются на одной стороне площадки за линией "дома". На другой стороне площадки линией обозначается "пастбище".

По сигналу педагога "Козы, в поле!", козы бегут из дома в противоположную сторону площадки - на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. Волки, не выходя из рва, стараются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их считают, и они опять входят в игру. Затем по сигналу козы снова перебегают на другую сторону в дом, а волки их ловят, когда те перепрыгивают ров.

После 2-4 перебежек (по договоренности) выбираются новые волки, и игра повторяется. Волки могут осалить коз, только находясь во рву, когда козы перепрыгивают через ров или стоят рядом. Коза, пробежавшая по рву, а не

перепрыгнувшая через него, считается пойманной. Козы могут перебегать только по сигналу педагога. Если коза задержалась у рва, боясь волков, учитель считает до трех, после чего коза обязана перепрыгнуть через ров, в противном случае она считается осаленной.

Карточка № 7

Хитрая лиса

Место проведения: спортивная площадка, зал

Ход игры. Выбирается лиса. Она находится на противоположной стороне зала (площадки).

Дети медленно подходят к лисе проговаривая:

Хитрая лиса, ты где?

Хитрая лиса, ты где?

Хитрая лиса, ты где?

Лиса отвечает:

Я здесь!

Лиса пятнает детей. Подсчитывается число пойманных. Игра продолжается.

Карточка № 8

Ровным кругом

Место проведения: спортивная площадка, зал

Ход игры. Дети идут по кругу, взявшись за руки и проговаривают:

Ровным кругом, друг за другом

Мы идём за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем вот так.

Дети поочерёдно показывают своё упражнение, остальные под счёт повторяют упражнение. Игра продолжается.

Карточка № 9

Третий лишний

Место проведения: спортивная площадка.

Ход игры. Вначале выбирают водящего («ловишку»), который будет догонять, и игрока, который будет убегать («третий лишний»). Все участники становятся парами в круг один за другим лицом внутрь круга. Таким образом получается двойной круг игроков. По сигналу «ловишка» начинает догонять другого игрока. В любой момент убегающий игрок может пристроиться к любой паре сзади. Впереди стоящий игрок, начинает убегать от ловишки. Погоня заканчивается, когда водящий настигает убегающего. Тогда они меняются местами и игра продолжается.

Карточка № 10

Грушка

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Участники берутся за руки, образуя круг, в середине которого становится мальчик или девочка. Это и будет ”грушка“. Дети ходят вокруг грушки по кругу со словами:

Мы посадим грушку -

Вот, вот!

Пускай наша грушка

Растет, растет!

Вырастай ты, грушка,

Вот такой вышины;

Вырастай ты, грушка,

Вот такой ширины;

Вырастай ты, грушка,

Вырастай в добрый час!

Потанцуй, Марийка,

Покружись ты для нас!

А мы эту грушку

Все щипать будем.

От нашей Марийки

Убегать будем!

Грушка в середине круга должна изображать все то, о чем поется в песне: танцевать, кружиться. На слова ”Вот такой вышины“ дети поднимают руки вверх, а на слова ”Вот такой ширины“ разводят их в стороны. Когда произносят: ”А мы эту грушку все щипать будем“, все приближаются к грушке, чтобы дотронуться до нее, и быстро убегают, а грушка ловит кого-нибудь. Все игровые действия должны быть чётко согласованы со словами.

Карточка № 11

Гуси-лебеди

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Оборудование: гимнастические скамейки, гимнастические маты.

Ход игры. На одной стороне площадки (зала) проводится линия, отделяющая ”гусятник“. Посередине зала (площадки) ставятся четыре скамейки, образующие коридоры (”дорога между горами“) шириной 2 – 3 м. На другой стороне площадки укладываются маты – это ”гора“. Все играющие, кроме двух, становятся в гусятник – это ”гуси“. За горой чертится кружок – ”логово“, в котором находятся два ”волка“.

Педагог произносит: ”Гуси-лебеди, в поле!“. Гуси проходят по горной дороге в ”поле“, где и гуляют. Затем учитель говорит: ”Гуси-лебеди, домой, волк за дальнею горой!“. Гуси бегут к себе в гусятник, пробегая между скамейками – по горной дороге. Из-за дальней горы выбегают волки и догоняют гусей. Осаленные участники останавливаются, а пойманные подсчитываются и

отпускаются в свое стадо гусей. Играют два раза, после чего из не пойманных выбирают новых волков. И так игра проводится 2 – 3 раза, после чего отмечают ни разу не пойманные гуси“ и волки, сумевшие поймать больше гусей. Побеждают гуси, которые ни разу не были пойманными, и волки, сумевшие поймать большее количество гусей.

Волки ловят гусей до гусятника. Волки могут ловить гусей только после слов за дальней горой. Нельзя прыгать через скамейки или бежать по ним.

Карточка № 12

Два Мороза

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. На противоположных сторонах зала (площадки) на расстоянии обозначают место, куда будут перебегать дети. Выбираются два водящих - ”Морозы“, а остальные играющие - ребята. Ребята располагаются в одну шеренгу за линией, а в центре площадки стоят два ”Мороза“. ”Морозы“ обращаются к ребятам со словами:

Мы - два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос,

Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз!

После этих слов ребята перебегают на противоположную сторону. Морозы ловят и замораживают перебегающих участников. Осаленные тут же останавливаются и стоят на месте, где их заморозил ”Мороз“. Затем ”Морозы“ опять обращаются к детям с теми же словами, а ребята, ответив, перебегают обратно в дом, по дороге выручая замороженных ребят: дотрагиваются до них рукой, и те присоединяются к остальным игрокам.

”Морозы“ опять замораживают ребят и тем самым мешают им выручать замороженных. После двух перебежек выбирают новых ”Морозов“. Игра повторяется.

Карточка № 13

Попрыгунчики-воробышки

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. На полу чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих – ”кот“ становится в центре круга. Остальные играющие – ”воробышки“ находятся за кругом, у самой линии. По сигналу педагога воробышки начинают впрыгивать

внутри круга и выпрыгивать из него, а кот старается осалить кого-либо из них внутри круга. Тот, кого поймали, становится котом, а кот - воробышком, и игра продолжается. По договоренности воробышки могут прыгать как на одной, так и на двух ногах.

Карточка № 14

Делай, как я

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Выбирается водящий. Участники игры встают вокруг него полукругом. Водящий выполняет различные движения, а игрокам нужно в точности их повторить. Водящий может поднимать руки, приседать, прыгать, выполнять танцевальные движения и другие. Те игроки, которые ошибаются, сменяют водящего, при этом он сам выбирает себе замену. Игра может длиться до тех пор, пока дети не потеряют к ней интерес.

Карточка № 15

Карусель

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: верёвка.

Ход игры. Дети становятся в круг. На земле лежит верёвка, образующая кольцо (концы верёвки связаны). Участники игры поднимают её с земли и, держась за неё правой (или левой) рукой, ходят по кругу со словами:

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели.

А потом кругом — кругом,

Все бегом, бегом, бегом.

Играющие двигаются сначала медленно, а после слов "бегом" бегут. По команде учителя "поворот" они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону со словами:

Тише, тише не спешите!

Карусель остановите.

Раз и два, раз и два,

Вот и кончилась игра!

Движение карусели постепенно замедляется и с последними словами прекращается. Дети кладут верёвку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь сесть на карусель - взяться рукой за верёвку. Игра повторяется.

Карточка № 16

Выбивала

Место проведения: спортивная площадка.

Ход игры. В начале игры выбирают двух «выбивал», которые стоят на противоположных сторонах площадки. Участники игры стоят в центре. По команде

«выбивалы» стараются мячом попасть в участников. Те дети, в которых «выбивала» попал мячом выходят из игры. Участники, которых выбивают, могут ловить мяч руками. Если мяч поймали, то можно «спасти» – вернуть в игру кого-нибудь из выбывших детей. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не будут «выбиты».

Карточка № 17

Догони свою пару

Место проведения: спортивная площадка.

Ход игры. Дети делятся по парам и встают на одной из сторон площадки: одни впереди, другие сзади (на расстоянии 2-3 шагов). По сигналу педагога первые стараются быстрее перебежать на другую сторону площадки, а вторые их ловят (осаливают), каждый свою пару. Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется.

Карточка № 18

Зайцы в огороде!

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. На площадке обозначаются два круга: наружный и внутренний. Один водящий - "сторож" - становится в малом круге - в "огороде". Остальные играющие - "зайцы" - размещаются за большим кругом.

По сигналу зайцы начинают прыгать на двух ногах, стремясь попасть в огород (малый круг). Сторож, бегая в пределах кругов, старается поймать зайцев - коснуться их рукой. Пойманные зайцы отходят в сторону. Когда поймано 3-5 зайцев (по договоренности), они возвращаются в игру и выбирается новый сторож из непоиманных зайцев.

Сторож имеет право ловить зайцев как в огороде, так и в большом круге. Пойманные зайцы находятся в установленном месте и не возвращаются в игру, пока не будет выбран новый сторож. Зайцы прыгают на двух ногах или на одной, по указанию педагога.

Карточка № 19

Запрещенное движение

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Все играющие вместе с педагогом становятся в круг. Педагог предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением "запрещенного", заранее им установленного (например, нельзя поднимать руки вперед или приседать). Педагог под музыку начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно он выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед или выполняет штрафное задание (заданием может служить отгадывание загадки), а затем продолжает играть.

Карточка № 20

Затейники

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Один из играющих выбирается "затейником", он становится в середину круга. Остальные, взявшись за руки, идут по кругу (вправо или влево) и произносят:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно вместе

Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-либо движение, и все должны повторить его. После 2—3 повторений (согласно условию) затейник выбирает кого-нибудь из играющих на своё место, и игра продолжается. Каждый новый затейник придумывает свои движения.

Карточка № 21

Скворечник

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка.

Ход игры. Участники игры чертят в разных местах площадки кружки ("скворечники") или обозначают их с помощью скакалок, обручей. Участники игры произвольно перемещаются по площадке. По сигналу "Скворцы прилетели!" дети - скворцы бегут в скворечники и размещаются в них по двое. Занимать можно любой скворечник. Опоздавший остается без дома и получает штрафное очко. Игра продолжается по сигналу "Скворцы летят!".

Карточка № 22

Змея

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Все игроки выстраиваются в колонну по одному. Каждый берется руками за пояс впереди стоящего. Первый игрок – это "голова", последний – "хвост". По сигналу педагога, «голова» старается догнать «хвост», который от нее убегает. Все игроки должны крепко держаться друг за друга, чтобы змейка не разорвалась. Отмечаются самые ловкие "головы" и "хвосты".

Карточка № 23

Сделай фигуру

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Дети разбегаются по всей площадке. По сигналу педагога они быстро останавливаются на месте и принимают какую-нибудь позу: приседают, поднимают руки в стороны и т. п. После нескольких повторений можно предложить им придумать фигуры парами, тройками, а также из

определенных исходных положений (только стоя, стоя на коленях, на четвереньках).

Карточка № 24

Калим-бам-ба

Место проведения: спортивная площадка.

Ход игры. Дети становятся в две шеренги одна напротив другой. Игроки берутся за руки, и между шеренгами происходит разговор:

- Калим-бам-ба! - Зачем слуга?
- Подшить рукава.
- На чьи бока?
- Пятый, жатый (имя) сюда!

Названный игрок бежит к противоположной шеренге и пытается разорвать сцепленные руки игроков команды. Если это ему удастся, он забирает в свою шеренгу одного из игроков команды противника, если нет, остается сам в шеренге противника. Игроки не должны сами разнимать руки.

Карточка № 25

Канатоходец

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Игра начинается со слов:

Висит канат

Натянутый.

Пройди, Андрей,

Сначала ты.

Потом Сергей,

Потом Максим,

Потом Илья,

Потом и я!

На площадке чертят линию длиной 6 метров (сначала линия идет прямо, потом с поворотами и зигзагами). Надо пройти по линии, как по канату. Разрешается держать руки в стороны.

Карточка № 26

Свободное место

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Участники игры становятся в круг плотно один возле другого. Учитель вызывает двух игроков, которые стоят рядом. Они делают шаг назад и становятся спиной друг к другу. По сигналу "Раз-два-три – беги!" дети бегут в разные стороны по кругу, стараясь быстрее стать на свободное место. Затем педагог вызывает двух других игроков и т.д. Бежать разрешается только с внешней стороны круга.

Карточка № 27

Нос, нос, нос, лоб

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Дети образуют круг, посередине становится ведущий. Он произносит: "нос, нос, нос, лоб!" На три первые слова ведущий дотрагивается до носа, а при четвертом вместо лба дотрагивается рукой до какого-нибудь другого места. Игроки должны делать всё, как говорит, а не как делает ведущий, и не дать себя запутать. Тому, кто ошибся, можно загадать загадку. Игра повторяется.

Карточка № 28

Не замочи ноги

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. На площадке нарисован ручеёк различной ширины на своем протяжении. Участники игры должны перепрыгнуть через ручеёк сначала в его узком месте, затем - в самом широком. Если участник наступил на линию, то считается, что он замочил ноги.

Карточка № 29

Кого назвали - тот ловит

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: мяч.

Ход игры. Играющие располагаются по кругу, в центре которого – водящий. Он называет имя одного из стоящих по кругу и бросает ему мяч. Названный ловит мяч и бросает его водящему. Тот, кто не поймал мяч, становится водящим.

Карточка № 30

Мышеловка

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры. Игра начинается словами:

Вышли мышки как-то раз

Посмотреть, который час.

- Раз, два, три, четыре!

Мышки дернули за гири.

Вдруг раздался страшный звон,

Убежали мышки вон!

Участники игры делятся на две разные по количеству группы: одна треть детей образует круг – "мышеловку", остальные изображают "мышей" и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходьбу по кругу вправо (влево), приговаривая:

Ах, как мыши надоели,
Развелось их просто страсть.
Все погрызли, все поели,
Всюду лезут – вот напасть.
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки –
Переловим сразу вас.

По окончании текста дети останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Мыши вбегают в круг и тут же выбегают из него с другой стороны. На слово педагога: "Хлоп!" – игроки, стоящие в кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Когда большая часть мышей поймана, играющие меняются ролями и игра продолжается.

Карточка № 31

Краски

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Участники игры выбирают "хозяина" и двух "покупателей". Остальные игроки - "краски". Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали его хозяину, он приглашает первого покупателя, который стучит:

-Тук, тук!

-Кто там?

-Покупатель.

-За чем пришел?

-За краской.

-За какой?

-За голубой.

Если такая краска есть, продавец говорит, сколько она стоит (в пределах 10), и покупатель столько раз хлопает продавца по вытянутой вперед ладони. С последним хлопком ребенок, изображающий названную краску, убегает, а покупатель его догоняет и, поймав, отводит в условленное место. Если голубой краски нет, хозяин говорит: "Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!" Хозяин может дать и более сложное задание, например: "Скачи на одной ножке по голубой дорожке". Покупатель прыгает на одной ноге до условленного места. Идет второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Хозяином становится покупатель, который угадал больше красок. Покупатели меняются по очереди.

Карточка № 32

Мы - весёлые ребята

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры.

Выбирается водящий.

Он громко произносит:

”Раз, два, три!“

Все отвечают ему хором:

Мы - весёлые ребята,

Любим бегать и играть

Ну, попробуй нас догнать!

После этого все участники разбегаются, а водящий старается их поймать. Те, кого поймал, отходят в сторону. После 2-3 перебежек (по договоренности) подсчитывают пойманных. Выбирают нового водящего из непоиманных, а пойманные включаются в игру, игра повторяется.

Карточка № 33

Кто быстрее докатит обруч

Место проведения: спортивная площадка.

Инвентарь: обручи, флажки.

Ход игры. По сигналу педагога дети начинают катить обручи до флажков. Объявляется победителем тот, кто первым из них оказался у флажка.

Карточка № 34

Ловишки

Место проведения: спортивная площадка, зал.

Ход игры.

С помощью считалки выбирается ”ловишка“, который становится на середину площадки. Педагог говорит: ”Раз, два, три – лови!“ – и все разбегаются по площадке. Ловишка старается догнать кого-либо и коснуться его рукой (”запятнать“). Тот, кого ловишка коснулся, отходит в сторону. Когда будет осалено трое или четверо играющих, выбирается новый ловишка и игра повторяется. Каждый, кого он коснется, становится его помощником. Взявшись за руки вдвоем, затем втроем, вчетвером и т. д., они ловят остальных.

Карточка № 35

Кто дольше не уронит

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: мешочки с песком.

Ход игры. Играющие стоят на полу на одной ноге, вторая нога согнута в колене. По сигналу педагога дети кладут на колено мешочек с песком, поднимают руки в стороны и стараются устоять, не придерживая его рукой и

не теряя равновесие. Тот, кто уронил мешочек, выходит из игры. При повторе игры происходит смена положения ног.

Карточка № 36

Уголки

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. На площадке чертят прямоугольник. Четыре игрока располагаются по его углам, а водящий - в середине. По его сигналу, стоящие по углам меняются местами, перебегая из угла в угол, а водящий в это время старается занять освободившийся уголок. Тот, кто остался без угла, становится водящим.

Карточка № 37

Удочка

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: вёревка длиной 3–4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный песком (скакалка).

Ход игры. Все играющие становятся в круг, а водящий – в середине круга с верёвкой в руках. Водящий вращает верёвку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или веревка, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий идет на его место в круг.

Карточка № 38

Не оставайся на полу

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Ход игры. Выбирается ловишка. Дети размещаются в разных местах площадки. По заданию они вместе с ловишкой ходят, бегают, прыгают в определенном темпе и ритме, обусловленным музыкальным сопровождением (ударами в бубен, хлопками и т.п.). Как только раздается сигнал «Лови», все убегают от ловишки и взбираются на возвышающиеся предметы. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронулся, сразу отходят в сторону. Игру повторяют 2-3 раза, затем подсчитывают число пойманных и выбирают нового ловишку. Игра повторяется.

Карточка № 39

Охотники и зайцы

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: мячи

Ход игры. На одной стороне площадки обозначают место для охотников. На другой стороне обозначаются домики для зайцев. В каждом домике находятся по 2-3 зайца. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы

зайцев, а затем возвращается к себе. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на полянку и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По сигналу «Охотник» зайцы бегут в домики, а «охотник», бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника. У охотника в руках может быть несколько мячей.

Карточка № 40

Школа мяча

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: мячи

Ход игры. Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой. Ударить мяч о землю и поймать его одной рукой. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши (1-3 раза) и поймать его двумя руками. Ударить мяч о стену, после того как он упадет на пол и отскочит, поймать его одной рукой. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать его одной рукой. В парах: ударить мяч о стену так, чтобы он отскочил под углом в сторону партнера, который должен поймать его. Ударить мяч о стену снизу вверх и поймать его. Ударить мяч о стену, бросив из-за спины, из-за головы, из-под ноги, из-под руки, и поймать его