



Игры для девочек

Скакалка – один из самых простых и доступных снарядов. Она бывает длинной примерно 5 метров и короткой. Короткая скакалка подбирается по росту: Возьмите оба конца скакалки в одну руку. Вытяните ее вперед ровно на уровне груди так, чтобы угол между рукой и вашим телом составил 90 градусов. Нижний конец скакалки будет касаться пола, он не должен лежать складкой на полу или висеть над поверхностью пола в нескольких сантиметрах от него. Такое измерение обеспечит оптимальную длину скакалки строго для вашего роста, а это будет гарантом качественных и эффективных тренировок.

Выручалочки

Описание игры:

Для начала выбирают двух детей, которые будут крутить скакалку. Остальные должны через нее прыгать. Дети по очереди подходят к крутящейся скакалке и, выбрав подходящий момент, впрыгивают, сначала по одному разу, затем по два, три и т.д. Если кто-то ошибается, то он встает крутить скакалку вместо ведущего. Тот, кто остается последним, становится «выручалочкой» - он может спасти ошибившегося игрока, выполнив прыжки за него.

Правила:

Тот, кто ошибся, крутит скакалку вместо ведущего

Игрок, оставшийся последним, может спасти ошибившегося игрока, выполнив прыжки за него

Я знаю 5 имен

Цель: развивать речь, мышление.

Ход игры: Ребенок прыгает через скакалку и называет имена девочек или мальчиков на каждый прыжок. Игра может проводиться в виде соревнования.

Змейка

Выбирают двоих водящих. Они берут в руки скакалку и, сначала, просто произвольно кладут ее на землю. При этом проговаривают: «Змейка спит!». Остальные игроки должны переступить через скакалку и оказаться на другой стороне. Когда все дети выполнили это несложное упражнение, водящие объявляют: «Змейка просыпается!». При этом они начинают шевелить веревку, но так, чтобы она практически не отрывалась от земли. Все игроки перепрыгивают или перешагивают через скакалку. Далее «Змейка умывается!» — амплитуда колебаний веревки становится больше, она уже отрывается от земли, идет волнами. «Змейка идет на охоту!» — тут уж «волны» становятся совсем высокими. На всем протяжении игры тот, кто задел скакалку – выходит. Но, обычно, ошибаются именно на последнем этапе. Затем игра повторяется, но уже без выбывших игроков. Играют до тех пор, пока не останутся двое самых ловких. Они-то и становятся новыми водящими.

Классы-классики.

Как только сойдёт снег, во дворах, на широких тротуарах появляются начерченные мелом фигуры, которые можно считать и загадочными, если бы мы по своему детству не знали их: конечно, это вечные «классы» или «классики».

Правила очень просты и передаются из поколения в поколение. Клетки фигур нумеруются. Начиная игру, надо бросить камешек так. Чтобы он попал в первую клетку. А за тем, скача на одной ноге, надо носком ботинка подтолкнуть камешек из клетки в клетку. Тот, кто без ошибок прошёл всю фигуру, снова бросает камешек, но уже на вторую клетку и так далее. Но иногда одна из клеток фигуры начинает играть зловещую роль: если в неё затолкнёшь камешек, или прыгнешь ненароком – всё сгорело и придётся начинать игру с начала. В этой клетке написано «Огонь» Если все «классы» пройдены успешно, начинаются «экзамены». Например: необходимо пройти все «классы» с закрытыми глазами.

Все эти игры знакомы нам с детства, помогут детям улучшить физическую форму, развить координацию, ловкость, внимание. Прыжки на скакалки полезны и девочкам и мальчикам.

Игры для мальчиков

Мальчики любят соревноваться между собой в силе, ловкости и быстроте. Это развивает их физически, повышает их самооценку и направляет энергию в нужное русло.

«Перетяжка каната»

Ход игры: канат кладут посередине площадки. Середина каната отмечается цветной ленточкой, а на земле под серединой каната проводится черта поперек площадки. Параллельно ей с обеих от каната сторон в 2–3 м проводят еще две черты (границы, за которые не могут переступить игроки). К канату подходят по одному два игрока и берут его в руки за противоположные концы. По сигналу воспитателя игроки начинают тянуть канат каждый в свою сторону. Выигрывает тот, кто перетянул канат за линию, параллельную средней, в ту или другую сторону (ориентиром служит ленточка). Перетягивать канат может не один игрок, а команда из нескольких человек.

Игра «Петушиный бой»

Участники делятся на пары и встают друг от друга на расстоянии 3—5 шагов. Пары изображают дерущихся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, выходит из игры. Дети перед началом игры договариваются, как они будут держать руки: на поясе, за спиной, скрестно перед грудью или руками держать колено согнутой ноги.

Правила

1. Играющие должны одновременно приближаться друг к другу.
2. Руками толкать друг друга нельзя.

Указания к проведению

Чаще всего в паре один играющий выходит из игры, один остается победителем. Победители из разных пар могут объединиться и продолжать игру.

Бой петухов может проходить и в другой позе, например в присяде, руки играющие держат на коленях.

Ловля оленей

Среди участников выбираются два пастуха. Остальные игроки — олени, располагающиеся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего, пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те стараются увернуться от мяча. Олень, в которого мяч попал, считается пойманным и выходит из круга. После нескольких повторений подсчитывает количество пойманных оленей.

<http://allforchildren.ru/games/active3-7.php>

<http://bookitut.ru/Igry-dlya-doshkolnikov-1-2.113.html>

http://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey