

Памятка педагогу дополнительного образования

Игры с использованием бега

Подготовила педагог дополнительного образования
Страхова Ирина Владимировна

«К своим флажкам».

Играющие делятся на три группы. Каждая группа становится в круг, в центре которого находится игрок с цветным (красным, желтым, зеленым) флажком. По 1 первому сигналу руководителя (хлопок в ладоши) все, кроме игроков с флажками, 1 разбегаются по площадке. По второму сигналу дети останавливаются, приседают и закрывают глаза, а игроки с флажками переходят на другие места. По команде ведущего: «К своим флажкам!» дети открывают глаза и бегут к флажкам своего цвета, стараясь первыми построиться в круг. Выигрывают те, кто первыми построились в ровный круг и стоят, взявшись за руки.

Цель: развивать внимание, ловкость, быстроту бега, ориентировка в пространстве; закрепить знания детей о сигналах светофора; вызывать желание изучать правила дорожного движения.

Оборудование: флажки (красный, желтый, зеленый).

«День и ночь»

Игра начинается с выбора водящего, который отворачивается от остальных игроков и произносит слово «День».

В это время все игроки бегают-прыгают-веселятся. Главное условие - нельзя оставаться на месте. Дальше водящий произносит слово «Ночь».

В это время все должны сразу «заснуть» (замереть в тех позах, в которых на тот момент были). Водящий в этот момент оборачивается, если он заметил игрока, который не «спит», то громко говорит об этом (в том числе и называет, какое именно он движение заметил), и игрок выбывает из игры (либо становится водящим, зависит от количества игроков).

Самым «интересным» было продолжать двигаться за спиной у водящего (чтобы он не заметил) даже «днем» или рассмешить игрока напротив, вынудив его проиграть, опять же так, чтобы не заметил водящий. Водящий же может называть «День» и «Ночь» в любой последовательности и в любом порядке, путая игроков и заставляя их ошибаться.

«Пустое место»

1. Участники бегают только за кругом.
2. Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.
3. Если участники прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий.

Играют в эту игру в любое время года на большой площадке, где можно бегать без помех.

Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга, руки у всех опущены. Если детей много, лучше организовать два круга играющих.

«Невод»

Все играющие – рыбки, кроме двух рыбаков. Рыбаки, взявшись за руки, бегут за рыбкой. Они стараются окружить ее, сомкнув вокруг рыбки руки. Постепенно из пойманных рыбок составляется целая цепочка - «невод». Теперь рыбки ловятся «неводом». Последние двое непоиманных игроков являются победителями, при повторении игры они – рыбаки.

«Колобок»

Дети, присев на корточки, размещаются по кругу. В центре круга находится водящий - «лиса». Играющие перекатывают мяч - «колобок» друг другу так, чтобы он уходил от «лисы». Водящего сменяет тот игрок, который прикатит колобок так, что «лиса» сможет его поймать

«Колесо»

Подготовка. Из числа играющих выбирается один водящий. Остальные делятся на четыре - шесть групп, равных по количеству. Каждая группа становится в колонну лицом к центру, все колонны располагаются наподобие спиц колеса. Водящий находится в стороне.

Содержание игры. По команде учителя водящий бежит вокруг колеса, останавливается возле любой спицы и касается рукой плеча игрока, стоящего последним. Тот передаёт это касание стоящему впереди, он - дальше к центру и т.д. Стоящий в колонне первым, почувствовав прикосновение, громко говорит «Хоп!» и бежит вправо (или влево), обегая с наружной стороны все спицы колеса. Все игроки колонны, в том числе и водящий, бегут за ним, стараясь по пути обогнать друг друга. Важно не остаться последним, когда спица вернётся на прежнее место. Тот, кто окажется последним, когда спица вернётся на прежнее место. Тот, кто окажется последним, идёт водить. Он может вызвать на соревнование в беге игроков другой колонны.

Побеждают, те, кто ни разу не были водящими.

Правила игры:

1. Обегая спицы запрещается пробегать сквозь стоящих игроков.
2. Последним нельзя мешать перебежке.
3. Направляющий не может изменять направление бега на ходу.
4. Команда «Хоп!» выполняется обязательно.

«Два мороза»

Цель: Развивать у детей умение торможения, умение действовать по сигналу (по слову). Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.

Описание: На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине

площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решится, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил Мороз, и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

Правила: Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше, и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

Варианты: За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот. Кто больше поймает.

«Воробьи-попрыгунчики»

На площадке чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих – «кот»; он находится в центре круга. Остальные играющие – «воробышки» -за кругом, у самой черты. По сигналу ведущего воробышки начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо из воробышков в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот из игроков, кого поймали, становится котом, а кот - воробышком, и игра повторяется. Можно усложнить условия игры, установив правило: впрыгивать в круг и выпрыгивать из него только на одной ноге.

«Челнок»

Подготовка. Игра может проводиться одновременно на разных половинах зала, команды могут быть смешанными или отдельными по составу. Две соревнующиеся команды располагаются справа и слева от проведённой линии. Договариваются, что игроки одной команды будут прыгать (толкаясь с места двумя ногами) вправо от линии, а игроки другой - влево.

Содержание игры. Команды выбирают капитанов, которые по очереди посылают игроков к средней линии. После начального прыжка первого номера по пяткам отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а от отмеченной линии прыгает в обратную сторону (к средней черте) игрок другой команды. Также делается отметка его приземления. От этой отметки в другую сторону снова прыгает игрок первой команды и т.д.

Контрольной всегда является средняя линия. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через неё, его команда побеждает. Если не удалось, то команда проигрывает тот отрезок, который не достаёт до средней линии.

Правила игры:

1. Не разрешается заступать за черту, от которой прыгают.
2. Если после приземления игрок оступится назад (коснётся об пол рукой), то отметка соответственно переносится к крайней точке приземления.
3. Каждый имеет право только на один прыжок.

«Карусель»

Цель: Развивать у детей равновесие в движении, навык бега, повышать эмоциональный тонус.

Описание: Педагог предлагает детям покататься на карусели. Держит в руках обруч (находясь в середине обруча) с привязанными к нему разноцветными ленточками. Дети берутся за ленточки, воспитатель двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу. Педагог говорит:

Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,
А потом, а потом всё бегом, бегом, бегом!
Тише, тише, не бегите, карусель остановите,
Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра!
Дети останавливаются.