



Сундучок бабушкиных игр



Подготовила инструктор по физической культуре:
Рогозина Елена Дмитриевна

Лучшие учителя наших детей – это наши внуки. (Л. Сухоруков)

«Капуста»

Рисуется круг – огород. На середину его играющие складывают свои шапки, платки, пояса, обозначающие капусту. Все участники игры стоят за кругом, а один из ребят, «хозяин», садится рядом с капустой. «Хозяин», показывая движениями воображаемую работу, говорит:

Я на камушке сижу,
Мелки кольшки тещу.
Мелки кольшки тещу,
Огород свой горожу.
Чтоб капустку не украли,
В огород не прибежали
Волк и лисица,
Бобёр и куница,
Заинька усатый,
Медведь толстопятый.

После последних слов, дети пытаются быстро забежать в «огород», схватить «капусту» и убежать. Кого заденет хозяин, тот больше в игре не участвует. Игрок, который больше унесёт из огорода капусты, объявляется победителем.

«Заря – заряница»

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих – заря – ходит сзади с лентой и говорит:

Заря-зарница,
Красная девица,
По полю ходила,
Ключи обронила,
Ключи золотые,
Ленты голубые,
Кольца обвитые –
За водой пошла.

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится Зарей. Игра повторяется.

Правила игры. Ведущие бегут только за кругом. Играющие не поворачиваются, пока ведущий выбирает, кому положить на плечо платок.

«Баба Яга»

На земле рисуется круг. По считалке выбирается Баба Яга. Баба Яга берёт в руки помело, становится центр круга. Дети бегают по кругу и дразнят:

Баба Яга,
Костяная нога.
С печки упала,
Ногу сломала,
- У меня нога болит.
Пошла она на улицу,
Раздавила курицу.
Пошла на базар,
Раздавила самовар.
Пошла на лужайку,
Испугала зайку.

Дети запрыгивают в круг, Баба Яга старается их «осалить». Кого «осалила», тот выходит из игры.

«Горелки»

1 вариант. Число участников должно быть нечетным. Считалкой выбирается горельщик. Играющие становятся парами друг за другом. Горельщик становится впереди, в нескольких шагах от первой пары, спиной к ним. Как только он занял свое место, ему не разрешается оглядываться и смотреть по сторонам. Игра начинается с того, что все дружно поют горельщику песенку:

Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо –

Птички летят, колокольчики звенят!

При словах «глянь на небо – птички летят, колокольчики звенят» горельщик, должен смотреть на небо. Как только кончилась песенка, последняя пара разъединяет руки и бросается бежать в перед, один справа, другой слева от игроков. Задача бегущих состоит в том, чтобы, пробежав мимо горельщика, снова взяться за руки впереди или сбоку от него. Если бегунам удалось опять схватиться за руки, они становятся первой парой. Горельщик должен постараться поймать кого-нибудь из бегущих, для этого ему надо не только ловить, но и мешать им сблизиться, чтобы они не могли подать друг другу руки. Горельщику достаточно запятнать (дотронуться до бегущего рукой). Если это ему удастся, он образует с пойманным новую пару, и они становятся впереди других пар. А не пойманный остается без пары и должен «гореть». Если горельщик никого не поймал, он снова занимает свое место и пытается поймать кого-нибудь из очередной пары.

«Водяной»

Водяной (водящий) сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие водят вокруг него хоровод со словами:

Дедушка водяной,
Что сидишь ты под водой?
Выгляни на чуточку,
На одну минуточку.

Дети останавливаются, водяной встает и, не открывая глаз, подходит к одному из играющих, на ощупь определяет, кто перед ним. Если водяной угадал, он меняется ролью и теперь тот, чье имя было названо, становится водящим.

«Жмурки»

Дети образуют круг. С помощью считалки выбирают водящего «жмурку», завязывают глаза, ставят на середину круга. Поворачивают «жмурку» несколько раз вокруг себя и спрашивают:

- Кот, кот, на чем стоишь?
- На квашне.
- Что в квашне?
- Квас.
- Лови мышей, а не нас!

После этих слов игроки разбегаются, а «жмурка» их ловит. Пойманного нужно угадать на ощупь. Если «жмурка» угадает то, игрок меняется с ним местами.

«Горячее место»

На земле обозначается чертой «горячее место». Один из играющих по жребью водит: становится поодаль горячего места и оберегает его. Остальные играющие стараются проникнуть в горячее место, водящий не пускает и старается осалить детей. Кого осалил, тот ему помогает. Проникнувший в горячее место может отдыхать там столько, сколько ему угодно, но как только он выбежит оттуда, помощники водящего ловят его. Когда все переловлены, игра начинается снова.

«Шлепанки»

Дети встают в круг лицом к центру на расстоянии шага друг от друга. Выбирают водящего, считают до 5: пятый — водящий. Он выходит в центр круга, называет по имени одного из играющих и бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Тот, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлепает ладонью), стоя на одном месте. Число отбиваний мяча по договоренности, но не более 5, чтобы детям не приходилось долго стоять в ожидании. После отбиваний мяча игрок перебрасывает его водящему. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то не уронит мяч. Тот, кто уронил мяч, встает на место водящего. Играть можно в 2—3 мяча, тогда выбирают 2—3 водящих.

«Зевака»

Участники встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1—2 упражнения с мячом.

Правила

1. Если играющий при выполнении упражнения уронит мяч, ему дается дополнительное задание.
2. Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр круга.

Указания к проведению

Эту игру лучше проводить с небольшим количеством участников. Мяч для игры можно взять любой величины, в зависимости от умений детей: чем меньше мяч, тем труднее его ловить и выполнять упражнения.

