

Н. Г. КОЖЕВНИКОВА



Спортивные  
РАЗВЛЕЧЕНИЯ  
и ИГРЫ



УЧПЕДГИЗ ~ 1961

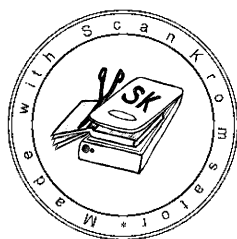
Н. Г. КОЖЕВНИКОВА

# СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ И ИГРЫ

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ  
ДЕТСКОГО САДА № 617 г. МОСКВЫ

ИЗДАНИЕ ВТОРОЕ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО  
МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РСФСР  
Москва 1961



Scan AAW

## ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура, являясь неотъемлемой частью коммунистического воспитания, занимает все большее и большее место в жизни взрослых и детей. Она прочно вошла в быт пионеров и школьников. Особенно любят дети спортивные игры, катание на коньках, велосипедах, хождение на лыжах, плавание.

Катаются на коньках, велосипедах, самокатах, играют в городки, мяч, бабки и дети старшего дошкольного возраста. Все чаще можно встретить малыша с отцом на катке или катающегося на самокате во дворе, или спускающегося с горы на лыжах.

При этом нередко наблюдаешь, как некоторые дети делают неправильные движения или затрачивают на освоение движений больше усилий, чем это требуется. Видимо, им приходится овладевать этими умениями самостоятельно, без помощи взрослых, которые зачастую не знают, как помочь детям.

Конечно, спорт как таковой недоступен еще детям дошкольного возраста. Но различные виды спортивных развлечений влияют на воспитание интереса у детей к физической культуре.

Спортивные развлечения вносят много радости и оживления в жизнь детей; помогают разнообразить содержание прогулки, влияют на ее продолжительность, что особенно важно в зимнее время. С их помощью педагог успешнее осуществляет задачи развития навыков основных движений, воспитывает у детей самостоятельность, ловкость, силу, целеустремленность и другие ценные качества.

Спортивные развлечения, несомненно, должны занять определенное место в жизни старших дошкольников.

Коллектив детского сада № 617 Сталинского района г. Москвы, исходя из задач физического воспитания детей, сделал попытку проверить возможность использования отдельных спортивных развлечений в дошкольных учреждениях, а также найти наиболее рациональные приемы обучения детей движениям.

Настоящая книга и представляет собой обобщенный опыт работы воспитателей Мочаловой М. С., Беяковой Н. Н., Милехиной З. Г., врача Гинзбург Е. Я. и медицинской сестры Куксовой И. А.

Кроме того, в книге частично использован опыт работы других детских садов Сталинского района г. Москвы.

Цель книги — оказать помощь воспитателям детских садов и родителям в использовании спортивных развлечений.

Проведенная нами работа является первым шагом по использованию спортивных развлечений в практике работы детского сада.

Автор выносит глубокую благодарность А. И. Быковой, Е. В. Русаковой, С. Я. Файнштейн и другим товарищам, оказавшим большую помощь своими указаниями и советами в постановке и оформлении данного опыта

---

## ЗИМНИЕ СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Зимой дети должны находиться на воздухе не менее трех-четырех часов в день. Чтобы дети охотно проводили время на воздухе, не скучали и не мерзли, воспитатель должен тщательно продумать содержание прогулки. Спортивные развлечения: бег на коньках, хождение на лыжах, катание на санках и различные игры, используемые во время прогулки, очень увлекают детей, и они на протяжении всей прогулки бывают веселы, оживлены.

Правильно организованные спортивные развлечения укрепляют здоровье ребенка, закаляют его организм, помогают развитию двигательного аппарата детей, усиливают обмен веществ.

Кроме того, спортивные развлечения и игры содействуют воспитанию смелости, ловкости, дисциплинированности, товарищеской взаимопомощи и других ценных качеств.

Но чтобы спортивные развлечения оказывали положительное влияние на детей, ими надо руководить.

Прежде всего необходимо подготовить участок, выделить площадки для отдельных групп. Если же площадь участка небольшая, следует выделить площадку для младшей группы и рационально использовать оставшееся место.

При подборе оборудования нужно исходить из требований «Руководства» и учитывать размеры своего участка.

Необходимо своевременно приобрести зимний инвентарь: санки, лопатки, лыжи, коньки и разные мелкие пособия для игр и другой детской деятельности.

У нас каждая группа имеет отдельные участки, на которых устроены снежные горки; есть площадки для

игр и снежных построек; сделаны снеговые дорожки со снежными валиками.

Для средней и старшей групп выделен один общий участок под каток, а также отведена снежная дорожка для хождения на лыжах.

Участок оформляется специфическим зимним материалом — цветными льдинками, снеговыми фигурами и т. п.

## КАТАНИЕ НА САНКАХ

Катание на санках с гор и по дорожкам не только увлекательное, но и полезное развлечение для детей. Спускаясь на санках с горы, ребенок преодолевает чувство страха, приобретает уверенность в своих силах, становится более смелым. Кроме того, ребенок приучается к порядку и дисциплине, так как он должен соблюдать определенные правила — дожидаться своей очереди, входить на горку с определенной стороны, съезжать тогда, когда на скате никого уже нет, и т. п.

Катание на санках вполне доступно всем детям дошкольного возраста. Для организации этого вида развлечений в детском саду надо иметь немного — санки и горку.

Горки могут быть снеговые и деревянные.

Снежная горка легко может быть сделана силами персонала и родителей. Делаем мы ее так. Как только выпадает достаточное количество снега, сгребем его в кучу, хорошо утрамбовываем, придаем форму горки. Установив определенную высоту (в младшей группе 1 м, в средней и старшей группах 1½—2 м), мы делаем наверху небольшую площадку, переходящую в скат. По краям ската сооружаем небольшие снежные барьеры.

Сзади горки или сбоку мы устраиваем лесенку с нешироким лотком так, чтобы лесенка была с левой стороны, а лоток с правой: тогда ребенку удобно ввозить на горку санки.

Когда вся горка готова, мы ее слегка обрызгиваем холодной водой, которая, замерзая, образует ледяную корочку. На следующий день мы снова поливаем ее, но более сильно.

Ступеньки и площадку сразу же после поливки немного засыпаем снегом, во избежание образования

скользящей поверхности. В процессе пользования ступеньки посыпаем песком.

Хорошо делать горку во время оттепели. Тогда мы скатываем снег комьями и кладем их в горку с двумя склонами: передним, более пологим, для катания, и задним, более крутым, для устройства лесенки и лотка. Затем снег утрамбовываем ногами и лопатой; лишний срезаем, делая из него барьер. При первых морозах мы несколько раз обрызгиваем горку холодной водой.

Земляные горки. Очень хорошо для катания на санках использовать земляные горки. Как только они покроются снегом, их можно полить водой со стороны ската и тогда у детей будет возможность кататься с этих горок в первые же морозные дни.

Деревянная горка. В пособиях по оборудованию участка детских садов рекомендуются и деревянные горки. Они хороши тем, что дети с первых морозных дней, даже при небольшом снежном покрове, имеют возможность кататься на санках. Кроме того, на этих горках можно кататься до поздней весны при утренних и вечерних заморозках, когда снежные горки уже теряют свою форму.

Санки. Для катания с горок мы приобретали обычные санки без спинок, но выбирали из них более легкие. К санкам привязывали прочные веревки такой длины, чтобы их удобно было возить не только одному, но и двоим детям.

Для катания детей по дорожкам брали санки со спинками. Особенно удобны они для малышей.

Санки можно сделать и самим из досок, обив полозья полоской железа.

Ледянки. Делали мы их и из фанерного круга или старого решета, которое до половины набивали снегом, хорошо утрамбовав его. Затем днище опускали несколько раз в большой таз с водой или обливали холодной водой, чтобы образовалась ледяная корка толщиной в 3 см. В боковой части решета провертывали дырочку, в которую продевали веревку. В сиденье ледянки набивали солому или стружку.

Санки-ледянки хорошо скользят по укатанному снегу. При спуске с горы они, кроме того, вертятся, что доставляет детям большое удовольствие.



## Катание на санках с горок

Катанием детей на санках надо руководить, так как, увлекаясь, они не замечают утомления, а между тем известно, что дети затрачивают при этом много энергии.

В нашем детском саду были выработаны определенные правила катания детей на санках:

1. Кататься с горы можно только по одному или по двое, причем управляет санками сидящий сзади. До тех пор, пока впереди едущие санки не достигнут конца проката, следующему съезжать нельзя.

2. Санки надо возить только за веревку, а не носить в руках.

3. Не входить на горку по скату, а делать это только по лесенке, ввозя санки по лотку.

4. После спуска, не останавливаясь, обходить горку с одной из сторон (правой или левой, согласно договоренности).

Воспитатели учат детей, как нужно садиться на санки и съезжать с горки.

Если катается один ребенок, то он садится посередине санок, ноги вытягивает вперед, упираясь ими в полозья. Веревку он, натягивая, держит в руках, управляя ногами, если в этом есть надобность.

Когда катаются двое, то впереди сидящий ребенок вытягивает ноги и упирается ими в переднюю закругленную часть полоза, а сзади сидящий ставит их на полозья; он же и управляет санками в случае надобности.

Воспитатели всегда регулируют процесс катания, учитывая, сколько времени катается ребенок, много ли раз он спустился с горки, не долго ли ожидал своей очереди. Мы не допускаем большого скопления детей у горок, так как во время длительного ожидания дети мерзнут и нерационально проводят время. Катаются дети не больше 20—30 минут, при этом с перерывами, когда ожидают своей очереди для спуска с горы.

Тем детям, которые никогда не катались с горки на санках или боятся, воспитательница предлагает кататься вдвоем, подбирая более смелого товарища.



Рис. 1.

На участок санки выносятся детьми при выходе на прогулку и ставятся в снежную стойку, сделанную самими же детьми. Желаящие кататься берут санки из стойки, а после катания ставят их на место.

Катание с горы проходит преимущественно по желанию детей. Но нередко воспитатели предлагают детям выполнить то или иное задание. Например, на середине ската на высоте вытянутой вверх руки ребенка укрепляется веревка. На эту веревку вешается колокольчик или цветные ленты. Проезжая на санках, ребенок звонит в колокольчик или снимает ленту.

Даются такие задания: схватить один из флажков, которыми украшены барьеры горок (в старшей группе это задание усложняем, предлагая брать флажок только

определенного цвета); во время скатывания с горки бросить снежок в ящик, стоящий сбоку.

Такие задания детям очень нравятся и они охотно их выполняют.

### Катание по дорожкам

Дети катаются на санках не только с гор, но и по дорожкам. При этом виде катания воспитатели следят за тем, чтобы одного ребенка возили двое или один более сильный, заранее устанавливается расстояние, которое они могут проезжать, после чего роли детей меняются: те, кто катался, должен возить санки, и наоборот.

### КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

Катание на коньках — один из интереснейших видов спорта, которым в одинаковой степени увлекаются и взрослые и дети.

В нашем детском саду кататься на коньках учатся все дети средней и старшей группы, за исключением тех, кому врач не разрешил по состоянию здоровья.

Большое внимание было уделено созданию необходимых условий для обучения детей катанию на коньках. В первую очередь надо было оборудовать каток. По совету специалистов мы подготовили хорошо утрамбованную снежную ровную площадку — часть широкой асфальтированной дорожки, засыпанной снегом (находилась она около групповой площадки).

Настоящий каток представлял ровную ледяную площадку, размером  $63,7 \text{ м}^2$  ( $8\frac{1}{2} \times 7\frac{1}{2}$ ), обнесенную вокруг снежным валом. Однако площадь этого катка оказалась недостаточной, поэтому на следующий год, не имея возможности его расширить из-за прилегающих к нему зеленых насаждений, мы сделали вокруг него ледяную дорожку шириной 1,2 м, протяженностью 72 м.

Каток мы готовили так.

Осенью намеченную под каток площадку и дорожку мы тщательно разровняли, скосили с них траву и, как только земля хорошо промерзла, очистили от снега, образовав из него вал вдоль всей площадки; утрамбовали снегом впадины, хорошо выровняли движком. Заливку катка проводили в ясную, тихую погоду при темпе-

ратуре от  $-5$  до  $-10^{\circ}$ . При более низкой температуре и ветре каток заливать трудно, да и лед будет неровный, с «пузырями». Заливали каток шлангом с брандспойтом. В первый раз воду лили брызгами вверх: охлаждаясь в воздухе, вода, спадая на землю, скорее образует ровную ледяную корку. На следующий день мы еще раз залили каток таким же способом. Затем снимали брандспойт, клали резиновый рукав на фанерный лист и передвигали его назад, вправо или влево, следя за тем, чтобы вода разливалась ровным слоем не толще 3 см, в противном случае на площадке образовывались неровности и наплывы.

Дорожку же заливали без фанерного листа, из брандспойта. В первый раз — небольшим количеством воды один раз; на следующий день поливку повторили несколько раз через  $1\frac{1}{2}$ —2 часа, давая возможность замерзнуть налитому слою воды, а на третий день залили дорожку уже полностью. Таким образом мы наращивали слой льда толщиной до 12—15 см.

Заливку катка можно производить также из бочки.

Бочку надо прикрепить к санкам и внизу к крану приделать металлическую трубку с отверстиями, через которые вода будет разбрызгиваться. Поливку из такой бочки можно производить при температуре от  $-1$  до  $-10^{\circ}$ . Благодаря тому, что вода разбрызгивается тонким слоем, она замерзает очень быстро.

За состоянием катка мы тщательно следим — своевременно очищаем его от снега, образовавшиеся трещины заделываем мокрым снегом и заливаем водой, а образовавшиеся бугорки счищаем скребком.

В уходе за катком активное участие принимают сами дети: они расчищают снег, разметают его, украшают площадку снежными фигурами, шарами, флажками.

В снежных валах, ограничивающих каток, мы делаем углубления и устанавливаем в них скамейки для отдыха, причем так, чтобы они не мешали детям кататься.

Коньки и обувь мы готовили заблаговременно.

Уточнив размеры обуви на шерстяной носок у всех детей средней и старшей групп, мы приобрели для детей средней группы коньки на валенки, а для старшей группы — коньки с ботинками.

Для обеих групп мы взяли коньки «Снегурочка», как наиболее устойчивые (небольшая высота и толстые

полозья). Кроме того, мы учитывали, что закругленная передняя часть конька не будет врезываться в снег и лед и дети будут меньше спотыкаться и падать.

Использовали мы и коньки Поликарпова, которые удобны при хорошем креплении, на любую обувь (валенки и ботинки). Главной особенностью этих коньков является наличие подошвы с передвижным задником, благодаря чему одни и те же коньки годятся на несколько размеров обуви. Коньки имеют хлопчатобумажные ремни с пряжкой «змейка» для крепления к обуви.

Рекомендуются также для начинающих коньки типа «Спорт» и «Нурмис», но мы их не применяли, так как спереди они заострены. Позже мы убедились, что дети, катающиеся на коньках этих типов, часто спотыкаются, особенно в первый период обучения, и называют их иногда «спотыкалочками».

Для детей средней группы пришлось сделать некоторые приспособления, так как они катались в валенках. По диаметру задней стойки мы сделали фанерные круги такой же высоты, как головка, выступающая на стойке, а в середине кружка выдолбили отверстие такой величины, чтобы в него плотно вошла головка. Таким образом, задняя стойка стала ровной, без выступа. Кроме того, мы приобрели прочные фитили для крепления коньков к валенкам.

Крепление коньков к ботинкам, предназначенным для детей старшей группы, мы проводили так: на каблуке делали выемку по диаметру головки, выступающей на задней стойке конька. На эту выемку врезали в плоскость каблука специальную металлическую пластинку с продолговатой прорезью, которую затем крепили шурупами к каблуку. В нее вставлялась головка задней стойки. К подошве коньки прикрепляли при помощи ключа. Позднее мы отняли щечки у коньков и прикрепили последние к ботинкам при помощи винтов, что оказалось наиболее удобным.

К тем ботинкам, у которых была тонкая подошва, мы набивали подметки для того, чтобы конек не спадал.

Хранили ботинки с коньками в специально сшитых для этого мешочках. В этом же мешочке находилась и тряпка для протирания коньков. Мешочки укладывались

в одном из отделений шкафчика для верхней одежды ребенка.

Большое внимание мы уделяем уходу за коньками и обувью. Мы приучаем детей по возвращении с катка, перед входом в помещение, тщательно отряхивать веничком снег с обуви, а коньки сухо протирать тряпочкой. Намокшие ботинки сушим при комнатной температуре.

Летом коньки с ботинками хранятся в сухом месте: ботинки тщательно смазываем рыбьим жиром, а коньки — вазелином.

Одежда детей. У детей средней группы одежда при катании на коньках обычная, но в зависимости от погоды мы облегчаем ее: снимаем рейтузы, фуфайки, шарфы. Для детей старшей группы у нас есть лыжные костюмы, в которых они катаются при более теплой погоде: —5° и выше.

### **Обучение детей катанию на коньках**

Систематическая работа по развитию движений детей и закаливанию их организма, проводимая в нашем детском саду, создала необходимые предпосылки для обучения детей катанию на коньках.

Вначале мы стремились вызвать у детей интерес к этому виду спорта и желание овладеть им.

С этой целью мы провели с детьми ряд наблюдений за катающимися на коньках школьниками и взрослыми, показали картинки, на которых нарисованы катки, заполненные конькобежцами. При этом мы давали детям и некоторые сведения о катании на коньках. Мы рассказали им, что кататься на коньках очень приятно и интересно, но научиться кататься сразу нельзя; на коньках катаются на катке, который устраивается на ровной площадке, на пруду, реке; каток надо очищать от снега, а коньки беречь.

Интерес у детей к конькам появился быстро. Этому, очевидно, способствовало и то, что у ряда детей старшие братья и сестры катаются на коньках, а у отдельных детей и родители посещают катки в воскресные дни. Поэтому, когда воспитательница сообщила детям, что они будут учиться кататься на коньках, они встретили это с большой радостью.

Следующий этап работы мы начали с ознакомления детей с коньками и правилами пользования ими.

Мы дали каждому ребенку подобранные для него коньки, предложили хорошенько рассмотреть их. В средней группе — примерить коньки, прикрепить их к своим валенкам, попытаться завязать так, как показал воспитатель, встать на них, снять и положить в свой шкафчик. А в старшей группе предложили детям примерить ботинки с коньками, зашнуровать их, встать на коньки, снять ботинки и положить их в свой мешочек.

Воспитательница показала, как надо зашнуровать ботинки, завязать бант, спрятать концы шнурков. При этом она обратила внимание детей на то, что шнуровать на подъеме ноги надо туго, а на пальцах — свободно, так как при тугой шнуровке пальцы будут замерзать даже при легком морозе.

В последующие дни дети учились в помещении стоять на коньках, ходить на них, отводить попеременно ноги назад, имитировать скользящий шаг. Такие упражнения дают возможность развивать у детей равновесие на коньках и подготовить их к движениям на льду.

Некоторым детям, не только средней, но и старшей группы, трудно было сразу встать на коньки, сохраняя равновесие; им воспитательница предлагала держаться за предметы (стулья, шкафы). Особенно это было трудно детям робким и неуверенным в своих силах. Их воспитательница всячески подбадривала.

Когда дети научились стоять и ходить в помещении, мы провели ряд упражнений на снежной утрамбованной площадке. Для этого мы делили детей на две подгруппы. Коньки дети надевали в помещении: в средней группе с помощью воспитателя и няни, а в старшей группе — самостоятельно; педагог только проверял, как зашнурованы ботинки, и помогал в отдельных случаях.

На участок все дети выходили организованно в сопровождении воспитателя.

В следующий раз воспитательница показала детям разбег, скольжение и исходное положение при этом: туловище немного наклонено вперед; ноги слегка согнуты в коленях, стопы разведены немного в стороны одна от другой и слегка наклонены внутрь; руки немного согнуты в локтях, слегка расставлены в стороны. Из этого



Рис. 2.

положения дети делали короткий разбег (3—4 шага) на внутренних ребрах коньков, затем, поставив коньки параллельно друг другу, скользили, благодаря приобретенной от разбега скорости. Как только скольжение прекращалось, повторялся снова разбег.

При показе этого упражнения воспитательница расположила детей вдоль площадки так, чтобы всем было видно. Показ сопровождался словами: «Бегом делаю три-четыре шага; а потом ставлю ноги рядом и скольжу».

Затем детям было предложено прокатиться так, как показала воспитательница. Дети охотно стали выполнять



это упражнение, но некоторые из них спешили, падали, другие делали робкие шаги, и скольжение у них не получалось. Воспитательница следила за каждым ребенком, помогала советом, показом, некоторых водила за руку.

На следующей прогулке были повторены первые упражнения и показаны новые — скольжение с поочередным энергичным отталкиванием ногами.

Это упражнение выполнялось так: по мере движения нога постепенно отводится в сторону — назад; другая несколько сгибается в колене (на нее переносится тяжесть тела), затем такое же движение делается с другой ноги. Скольжение на каждом коньке постепенно удлиняется, нажим на скользящий конек (согнутая в колене нога) и отталкивание делается сильнее. Воспитательница сопровождала показ словами: «Сильней надо отталкиваться ногами, тогда быстрее будете кататься».

Это упражнение дети усвоили не сразу: потребовалось повторять его неоднократно.

Когда большая часть детей научилась уверенно ходить на коньках и делать скользящие движения, мы перенесли занятия на ледяной каток.

В первый день воспитательница объяснила детям, какие правила нужно соблюдать на катке — двигаться только в одну сторону, не мешать друг другу, не держаться во время падения за товарища, а то и его уронишь, не спешить, когда устанешь, отдыхать только на скамейках, не портить лед.

На второй прогулке был снова повторен показ скольжения с поочередным отталкиванием, после чего мы предложили детям повторить показанное в порядке очереди по вызову воспитателя.

В следующий раз был показан поворот влево с отталкиванием правой ногой без перебежки (самый простой поворот). После разбега по прямой, воспитательница, перед входом в поворот становилась на обе ноги и скользила; войдя в поворот, она всю тяжесть тела переносила на левую ногу, а правой отталкивалась в сторону — назад.

После показа дети катались друг за другом по ледяной дорожке.

Через несколько дней мы показали детям поворот вправо. Этот поворот усваивался труднее и дети упражнялись много раз, прежде чем овладели им.



Рис. 3.

На этом мы закончили обучение приемам катания на коньках, так как считали, что этого вполне достаточно для детей дошкольного возраста.

В дальнейшем катание обычно проходило так: дети несколько минут катались по дорожке в одну и другую сторону, затем — по всему катку, в порядке очередности, змейкой, парами. Воспитательница внимательно следила за детьми, помогала отдельным детям устранять имеющиеся у них недочеты.

Наиболее часто мы наблюдали у детей следующие ошибки: спешка при пробежке, отчего дети скорее падали; слабые толчки ногами, не дающие скольжения; скольжение только одной ногой, причем больше правой; широкое расставление ног при толчках или скольжении, что укорачивало период скольжения; выпрямление корпуса, приводящее к падениям.

В индивидуальной работе с детьми воспитатели повторно показывали и объясняли эти движения.

Большое внимание воспитатели обращали и на взаимоотношения детей во время катания. Когда дети на-

учились держаться на льду, мы сказали им, что теперь они уже могут поддержать товарища, если видят, что он падает, помочь ему, если это нужно.

Мы всегда радовались успехам ребенка, как бы мал ни был этот успех; поддерживали в детях уверенность, что они обязательно научатся кататься.

Иногда мы и отрицательно оценивали движения ребенка, но делали это очень осторожно, так как опасались, что это может снизить интерес к конькам; как правило, мы обращали внимание ребенка на причину его ошибки, одновременно разъясняя, как надо ее устранить. «Ты спешишь, Коля, поэтому и падаешь; бежать надо медленнее», — говорила воспитательница. Или: «Ты медленно едешь потому, что слабо нажимаешь на коньки. Сильнее надо нажимать на них, вот так (следует показ воспитателя)» и т. п.

В первые дни мы отводили на обучение катанию на коньках не больше 8—10 минут, так как замечали, что дети утомляются. Выражалось это в желании присесть на скамеечку или в жалобе на усталость в ногах. Но постепенно это время удлинялось и к концу сезона в старшей группе оно доходило до 30 минут, а в средней — до 20 минут.

Иногда, в порядке эксперимента мы удлиняли время катания на 5—10 минут. При этом замечали, что часть детей стремится отдохнуть, другие начинают смотреть, что делается по сторонам, стремятся поиграть со снегом, а у некоторых детей появляются и элементы возбуждения. Эти наблюдения заставили нас строго ограничить время катания.

Вначале мы делали два перерыва на отдых по 2—3 минуты каждый; затем — один, а потом перерывов не устраивали, договорившись с детьми о том, что они будут отдыхать, как только почувствуют усталость.

Дети средней и старшей группы катались на катке 2 раза в неделю, в ясные морозные дни при температуре до —15°. Катались также и при небольшом снегопаде и легком ветре.

После того как большинство детей старшей группы стали кататься на катке легко и уверенно (это было в начале февраля), мы провели с ними ряд коллективных игр и упражнений. Так были проведены игры: «Ловишки с лентами», «Перемени флажок» и другие. Кроме того,



Рис. 4.

дети катались друг за другом, изменяя направление за ведущим; по кругу друг за другом без сцепления рук; парами, взявшись за одну руку. Организованные игры и упражнения очень нравились детям и они не испытывали в них больших затруднений.

С детьми средней группы коллективных игр и упражнений мы не проводили, считая, что они трудны для пятилеток.

Методические приемы обучения детей средней группы катанию на коньках несколько отличались от тех, которые применялись в старшей группе.

В средней группе дети более продолжительное время упражнялись в умении сохранять равновесие на коньках, умении стоять и ходить на коньках, как в помещении, так и на снежной укатанной площадке. Для катания отводилось меньше времени, чем в старшей группе, а для отдыха — больше.

Кроме того, воспитательница чаще и активнее помогала детям: сама закрепляла коньки на валенках, водила держа за руки, скользила вместе с ними, поддерживала ребенка в разных положениях при движении на коньках.



Рис. 5.

В первый год в средней группе мы обучали одновременно всю группу. Но это оказалось сложным по организации коллектива детей и не дало нужных результатов. В следующем году обучение катанию на снежной площадке мы стали проводить с небольшими группами детей (по 5—6 человек в день). Это давало возможность воспитателю больше уделять внимания каждому ребенку и одновременно руководить прогулкой, так как обучение катанию на коньках вместе с одеванием отнимало не более 40 минут.

Необходимо отметить, что самым трудным моментом в организации катания на коньках в средней группе было крепление коньков к валенкам. Времени уходило на это много, а прочность не всегда была достаточной: часто

конек сползал вперед или в сторону, что мешало ребенку кататься. Известные трудности с креплением коньков были и в старшей группе: коньки отрывались от ботинок во время катания, приходилось вычищать снег из отверстия каблука и снова закреплять коньки. Когда же мы закрепили их при помощи клепок, эти трудности отпали и воспитатель получил возможность активнее руководить детьми.

Кататься на коньках детям очень нравится. Настроение у них всегда радостное. В глазах светится задорный огонек. На щеках горит яркий румянец.

Катание на коньках мы проводим в начале прогулки: после двух занятий за столом мы считаем необходимым дать детям возможность подвигаться.

Покатавшись, дети уходят переодеваться, затем вновь выходят на участок.

Такой порядок удобнее, так как удлиняется время пребывания детей на воздухе.

Кроме того, при проведении катания на коньках в начале прогулки воспитателю легче организовать детей.

В дни, когда дети катаются на коньках, мы считаем нецелесообразным проводить подвижные игры, чтобы избежать перегрузки детей. По этим же причинам мы не проводим катания на коньках после музыкальных занятий и занятий гимнастикой и подвижными играми.

В результате проведенной работы все дети через 2—3 месяца овладевают элементарными навыками катания на коньках: дети средней группы — по заснеженной площадке, а старшей — на льду. Движения их становятся ловкими, уверенными. Они умеют скользить на коньках в прямом направлении, с поворотом по кругу, кататься по одному или парами.

Наш опыт позволяет сделать некоторые выводы.

1. Катание на коньках доступно детям среднего и старшего дошкольного возраста и является ценным средством воспитания.

2. Организация катания детей на коньках возможна в любом детском саду, имеющем площадку для катка.

3. Обучение катанию на коньках детей старшего дошкольного возраста возможно проводить со всей группой; детей среднего дошкольного возраста целесообразно обучать небольшими группами.

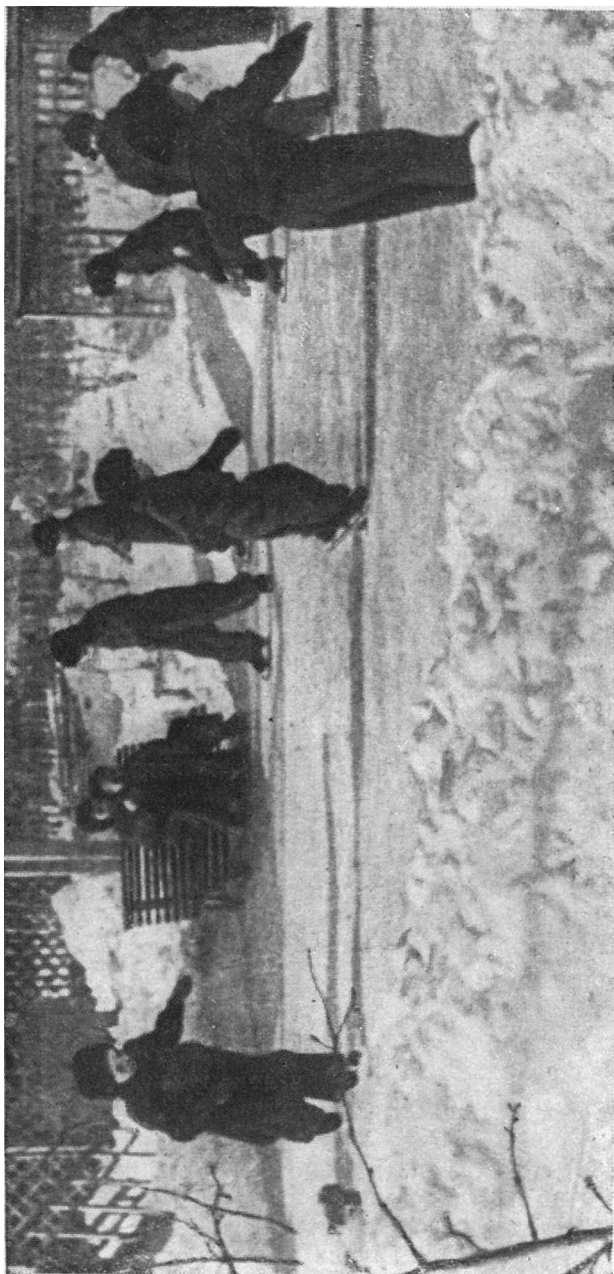


Рис. 6.

4. Учитывая большое увлечение детей катанием на коньках, необходимо его строго дозировать, чтобы не вызвать переутомления.

*Примерный план обучения детей старшей группы  
катанию на коньках*

1-й день.

Прогулка к месту катания конькобежцев.

Цель: посмотреть, как катаются конькобежцы. Создать у детей интерес к катанию на коньках.

2-й день.

Показать детям иллюстрации с изображением катка, конькобежцев.

Цель: создать у детей интерес к катанию на коньках.

3-й день.

Примерить ботинки. Зашнуровать их, завязать бант, спрятать его за край ботинка. Попытаться постоять на коньках. Снять ботинки с ног и спрятать в свой мешочек.

4-й день.

Учить стоять на коньках, ходить на них в помещении (8 минут с перерывом на отдых). Кому трудно — опираться на предметы.

5-й день.

Учить стоять на коньках, ходить на них, отводить попеременно ноги назад — в помещении (10 минут с перерывом на отдых).

6-й день.

Упражнение в ходьбе с попеременным отведением ног назад. Имитировать скользящий шаг — в помещении (12 минут с перерывом на отдых).

7-й день.

Упражняться в ходьбе. Произвольное катание детей — на снежной укатанной площадке (12 минут).

8-й день.

Учить разбегу и скольжению — на снежной укатанной площадке (15 минут).



9-й день.

Упражнение в разбеге и скольжении — на снежной утрамбованной площадке (15 минут). Детей, освоивших скольжение на широко расставленных ногах, обучать скольжению также после короткого разбега на ногах, поставленных близко друг к другу.

10-й день.

Учить скольжению с поочередным энергичным отталкиванием ног — на снежной утрамбованной площадке (15 минут).

11 и 12-й день.

Упражнение в ранее полученных умениях — на снежной утрамбованной площадке (15 минут)

13-й день.

Показать детям каток.

14-й день.

Показать детям прием скольжения с поочередным энергичным отталкиванием ног — на катке (20 минут).

15-й день.

Учить скольжению при повороте в левую сторону — на катке (25 минут).

16-й день.

Учить скольжению при повороте в правую сторону — на катке (25 минут). После показа предложить детям, всем по очереди, прокатиться в правую сторону. Закончить упражнение катанием по всему катку.

17-й день.

Упражнение в поворотах по кругу (вправо и влево). Катание по всему катку (30 минут).

В дальнейшем катание на катке проводится два раза в неделю и носит характер упражнений в совершенствовании полученных навыков.

*Примерный план проведения катания детей  
старшей группы после того, как они овладели  
элементарными навыками*

## I.

1. Катание по дорожке и катку влево и вправо. Повороты делать по слову воспитателя «поворот».

2. Катание по всему катку (кто как может).

## II.

1. Катание друг за другом по всему катку.
2. Катание по катку (кто как может).
3. Игра «Салочки».
4. Катание по всему катку (кто как может).

## III.

1. Катание змейкой друг за другом.
2. Катание по всему катку (кто как может).
3. Игра «Мышеловка».
4. Катание по всему катку (кто как может).

## IV.

1. Катание друг за другом с поворотом.
2. Катание парами, держась за одну руку. (В пару подбирать таких детей, у которых навыки скольжения и темп движения примерно одинаковы.)
3. Катание по всему катку (кто как может).

## V.

1. Катание по всему катку (кто как может).
2. Катание парами в порядке очередности.
3. Игра «Салочки».
4. Катание по всему катку (кто как может).

## ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ

Ходьба на лыжах — интересный и полезный вид физических упражнений.

Систематическое хождение на лыжах укрепляет сердце, легкие, благотворно действует на нервную систему, развивает все мышцы тела, закаляет организм, делает человека более сильным, выносливым и ловким, способствует воспитанию настойчивости и воли.

Ходьбой на лыжах надо руководить так же внимательно, как и другими видами спортивных развлечений детей.

## Лыжный инвентарь

Подготовку к ходьбе детей на лыжах мы начали с подбора инвентаря: лыж, палок и креплений.

Лыжи мы приобрели нескольких размеров: для детей

средней группы длиной 110 см, для детей старшей группы — 120 см. Были у нас и более короткие лыжи — 90 см. При выборе лыж мы обращали внимание на то, чтобы лыжи были гибкими, неискривленными, с правильными желобками и носовым загибом.

Палки выбирали легкие, длиной достигающие до подмышек детей. При подборе палок внимательно осматривали кольца, соединительные ремешки и наконечники.

К верхнему концу палки мы прикрепляли петлю из плотной тесьмы таких размеров, чтобы в нее свободно проходила рука ребенка.

Для крепления лыж к ноге приобретали кожаные и брезентовые ремни, приспособляя их к валенкам детей так, чтобы носковой ремень плотно облегал носок валенка. Ширина носкового ремня должна быть чуть меньше прорези лыж. На лыжи прикрепляли мелкими гвоздиками резиновую стельку длиной чуть больше размера валенок, шириной по размеру лыж.

Для того чтобы лыжи дольше сохранялись и лучше скользили, мы просмаливали их древесной смолой. Просмолку производили только со стороны скользящей поверхности до тех пор, пока она не станет темно-коричневой, после чего лыжи тщательно протирали сухой тряпкой и ставили в подставки. Делали мы это обычно летом.

Одежда детей во время ходьбы на лыжах была обычная, но мы облегчали ее в зависимости от погоды.

### Обучение ходьбе на лыжах

Чтобы дети правильно ходили на лыжах, их надо этому научить.

Мы приступаем к обучению детей ходьбе на лыжах, как только устанавливается зима. Предварительно мы вместе с детьми готовим лыжную дорожку вдоль участка детского сада, т. е. расчищаем ее от снега, который выкладываем по краям дорожки. На самой дорожке оставляем небольшой слой снега — глубиной 10—12 см (длинной дорожка была 120 м, шириной 1,5 м).

Обучение детей ходьбе на лыжах мы проводим так.

В одну из утренних прогулок воспитатель предлагает каждому ребенку взять из стойки лыжи без палок, как показал воспитатель, т. е. за их середину двумя руками,

вынуть и положить с небольшим наклоном на правое плечо (как гимнастическую палку), придерживая двумя руками. На участке воспитатель так организует детей, чтобы они не мешали друг другу и хорошо видели воспитателя, который показывает, как надо разнимать лыжи, складывать их и надевать на ноги.

В стойках лыжи стоят сложенные одна в другую носовой частью вверх (способ складывания лыж скользящими поверхностями друг к другу, применяемый у взрослых, мы считаем для детей дошкольного возраста сложным).

При раскладывании лыж воспитатель предлагает детям положить их на землю и верхнюю лыжу вынуть из носового ремня нижней лыжи (при разнимании лыж в вертикальном положении ребенок может задеть товарища).

При складывании лыж верхняя лыжа пропускается задней частью через носовой ремень (в таком положении лыжи удобно и хранить и переносить).

Предложив детям несколько раз разнять лыжи, сложить их и правильно взять для переноски, воспитатель показывает затем, как правильно надевать лыжи. При этом педагог тщательно еще раз проверяет, хорошо ли подогнаны лыжи к обуви детей, поправляет их по мере необходимости.

В заключение воспитатель говорит детям, что лыжи надо беречь, после каждого катания отряхивать веником от снега и ставить в стойки только чистыми.

В следующую прогулку воспитатель показывает детям, как надо передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок.

Воспитатель поочередно поднимает передний конец лыжи, пяткой прижав задний ее конец к снегу, и делает шаг вперед. Колени при этом сгибаются, туловище слегка наклоняется вперед, а немного согнутые руки действуют свободно, чтобы сохранить равновесие.

После показа дети упражняются в ступающем шаге по лыжной дорожке, шагая друг за другом с интервалами 5—6 шагов.

На третьей прогулке детям показывается простейший поворот — поворот переступанием. При повороте налево ребенок поднимает носок левой лыжи и, прижимая задний конец к снегу, отводит ее немного влево. Затем так

же поднимается правая лыжа и приставляется к левой. Переступание проводится поочередно до тех пор, пока не будет сделан нужный поворот.

Когда дети легко и свободно научатся передвигаться ступающим шагом, им показывают передвижение на лыжах без палок скользящим шагом по сделанной лыжне. Для этого мы прокладываем на дорожке лыжню (т. е. проезжаем на лыжах по одному и тому же месту несколько раз).

Воспитатель идет по лыжне скользящим шагом, не отрывая лыжи от снега. При этом одну ногу он сгибает в колене и резко выдвигает ее вперед, одновременно отталкиваясь другой ногой. Благодаря выпрямлению находящейся сзади ноги, получается скольжение на одной лыже. Туловище при этом надо наклонить несколько вперед. Тяжесть тела переносится на вынесенную вперед ногу. Как только скольжение замедляется, выдвигается вперед другая нога. Шаги делаются небольшие, так как широкие шаги детям делать трудно.

При обучении ходьбе на лыжах мы обращаем внимание детей на дыхание через нос (рот закрыт) и энергичное движение рук: когда идет вперед правая нога, вперед выносятся левая рука, и наоборот.

На данном этапе освоения навыков ходьбы на лыжах мы палок не даем, зная, что они будут мешать ребенку сохранять равновесие: палки служат для отталкивания, поэтому неумеющий кататься чаще всего использует их как подпорки.

Мы даем детям палки после того, как они научатся ходить на лыжах скользящим шагом, хорошо сохраняя равновесие.

Затем мы переходим к показу самого распространенного способа ходьбы у лыжников, так называемого попеременного двухшажного хода, в котором обязательно используются палки.

В этом попеременном ходе движения рук и ног чередуются. Лыжник идет скользящим шагом, поочередно отталкиваясь палками. Делая шаг правой ногой, он выносит вперед левую руку с палкой, а правой рукой и левой ногой отталкивается. Тяжесть тела при этом переносится на правую ногу. Левая нога после толчка, слегка поднимаясь, поднимает и задний конец — пятку лыжи. Скольжение происходит на правой лыже. Делая шаг ле-



Рис. 7.

вой ногой, надо перенести на нее тяжесть тела, одновременно вынести правую руку вперед, скользить на левой лыже и т. д.

Надо обращать внимание на то, чтобы туловище было слегка наклонено вперед, ноги полусогнуты и выносились коленом вперед. Руку, выносимую вперед с палкой, надо держать легко и свободно, всегда несколько согнутой, не напрягая ее и не поднимая слишком высоко. Палку ставить в снег под острым углом, а не отвесно. Попеременный ход пригоден при любой погоде, на любой местности, при любом состоянии снега.

При правильном показе воспитателя дети средней и старшей групп хорошо справляются с этим видом ходьбы на лыжах, хотя детям средней группы согласованное движение рук и ног дается значительно труднее, чем детям старшей группы. В порядке проверки мы решили несколько раз не давать детям палок совсем. Тогда дети стали сами приспособливать вместо палок другие предметы: лопаты, палки для снега. Это дало нам основание сделать вывод, что детям палки необходимы.

Этому виду ходьбы на лыжах мы обучаем детей вначале на площадке, слегка запущенной снегом, а по мере освоения — на лыжне.

Других видов ходьбы, используемых лыжниками, мы не показываем, считая их трудными для детей дошкольного возраста.

Правда, отдельные дети в старшей группе, особенно те, которые перешли из средней группы, где они уже учились кататься на лыжах, частично применяют бесшажный ход, перемежая его с хорошо им знакомым двухшажным ходом. Делают они это обычно тогда, когда имеется небольшой уклон вниз. Пробежав небольшое расстояние двухшажным ходом, они скользят на обеих лыжах, держа ноги согнутыми. Сделав три-четыре толчка, дети или отдыхают, или переходят на обычный двухшажный ход.

Вышеописанным умениям бесшажного хода воспитатели научили отдельных детей также в порядке индивидуальной работы с ними, подметив у детей потребность к этому.

Учим мы также детей умению спускаться на лыжах с небольших пологих горок, но уже после того, как дети хорошо научатся ходить на лыжах. Делаем мы это так. На одном краю лыжной дорожки устраиваем небольшую горку, а так как дорожка у нас идет вдоль всего забора по квадрату участка, то воспитателю очень удобно организовать и показ и контроль за детьми. При спуске с горки ноги сгибаются в коленях, расставляются немного уже ширины плеч; корпус наклоняется вперед, руки вместе с палками отводятся назад, немного в стороны.

Подъем детей на горку мы не даем, считая это для них трудным.

Вышеописанными приемами ходьбы на лыжах дети овладевали не сразу. Приходилось неоднократно повторять упражнения.

Большое значение в освоении умений имеет правильная методика обучения. Мы убедились, что самым эффективным был показ воспитателя, сопровождаемый разъяснением.

Воспитатель размещал детей вдоль площадки в шеренгу. Сам он находился перед ними на середине пло-



Рис. 8.

щадки. Показав тот или иной прием, он по очереди предлагал детям повторить его, после чего дети шли кататься на лыжную дорожку. Воспитатель стоял на дорожке и проверял каждого ребенка, который проезжал мимо него.

Ходьба на лыжах, особенно в первый период обучения, может вызвать у ребенка усталость, поэтому необходимо строго следить за дозировкой упражнений.

Вначале мы разрешили детям кататься на лыжах не больше 10—15 минут с перерывами для отдыха; постепенно это время было доведено в старшей группе до 30—40 минут, а в средней до 20—25. Перерыв на отдых мы



делали вначале организованно для всех детей, позже для отдельных детей, по мере их усталости (дети должны были отойти на лыжах к краю лыжной дорожки и отдохнуть там).

Организованную ходьбу на лыжах мы проводили два раза в неделю во время утренней прогулки, в дни безветренной погоды при температуре воздуха от  $-20$  до  $-8-5^{\circ}$ .

При температуре ниже  $-20^{\circ}$  у детей замерзали руки и лицо, а при температуре выше  $-5^{\circ}$  к лыжам прилипал снег и дети только уставали, не получая удовольствия.

Небольшое количество лыж (5—6 пар) мы давали желающим и вечером, но и в это время воспитатели строго следили за правильным катанием детей на лыжах и дозировкой.

Обучая детей ходьбе на лыжах, педагоги не только учили их техническим умениям, но и воспитывали у детей чувство товарищества, умение вести себя в коллективе, бережное отношение к спортивному инвентарю.

Как уже говорилось выше, объем умений в ходьбе на лыжах мы давали одинаковый для детей средней и старшей групп; разница была в сроках, которые отводились на освоение тех или иных умений и в методике преподавания их.

Так, в средней группе более длительное время было отведено на освоение скользящего шага (около месяца). Поэтому лыжные палки мы дали детям только в январе, когда перешли к обучению их попеременному двухшажному ходу. А катание с пологой горки начали проводить только в феврале.

В старшей группе, даже тогда, когда она была скомплектована из новых детей, на каждый новый прием отводилось значительно меньше времени. Когда же дети переходили в старшую группу из средней, мы начинали с ними сразу с попеременного двухшажного хода. С этими детьми мы часто проводили лыжные вылазки за пределы детского сада, длительностью 30—40 минут, с отдыхом через каждые 10 минут. Эти лыжные походы детям очень нравились; они возвращались всегда оживленными с обилием впечатлений.

## Выводы

В результате проделанной работы и наблюдений за детьми можно сделать предварительно следующие выводы:

1. Ходьба на лыжах вполне доступна детям среднего и старшего возрастов и является ценным средством их воспитания.

2. Ходьба на лыжах помогает укрепить здоровье детей, закалить их организм, развивает у детей равновесие, влияет на развитие смелости, ловкости, организованности и товарищества.

3. Ходьбе на лыжах детей надо обучать. Обучение это можно проводить как в средней, так и в старшей группах со всеми детьми одновременно.

4. Использование лыж вносит большое разнообразие в организацию зимней прогулки.

### *Примерный план обучения детей старшей группы ходьбе на лыжах*

1-й день.

Учить детей брать лыжи из стойки, ставить их обратно, ходить с ними. Уметь надеть лыжи.

2-й день.

Упражнять детей в умениях, полученных на первом занятии.

Учить ходить на лыжах ступающим шагом по снежной площадке, запущенной снегом (10—15 минут).

3-й день.

Упражнение в ступающем шаге (10 минут).

4—5-й день.

Упражнение в ступающем шаге и поворотах (15 минут).

6-й день.

Учить детей скользящему шагу на площадке, запущенной снегом (15 минут).

7—8-й день.

Упражнение в скользящем шаге на лыжне (15 минут).

9-й день.

Учить детей попеременному двухшажному ходу на площадке, запущенной снегом (20 минут).

10—12-й день.

Упражнение в попеременном двухшажном ходе на лыжне (20 минут).

13-й день.

Учить спуску с пологой горки без палок (20—25 минут).

14-й день.

Упражнение в спуске с пологой горки без палок (20—25 минут).

15-й день.

Учить спуску с пологой горки с палками (20—25 минут).

16-й день.

Упражнение в спуске с пологой горки с палками (20—25 минут).

---

## ЛЕТНИЕ СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Летом имеются очень благоприятные условия для проведения различного рода спортивных развлечений и игр. Купание в реке, езда на велосипедах, самокатах, качание на качелях, качалках и другие виды спортивных развлечений вызывают у детей много радости и веселья.

Для проведения летних спортивных развлечений, как и для зимних, очень важно правильно подобрать инвентарь и подготовить участок.

В нашем детском саду мы всегда планируем участок с учетом зимних и летних спортивных развлечений. Например, на участках, где зимой проводятся различные игры со снегом, летом выделяются места для игр с песком, водой, строительным материалом; на гимнастической площадке, где зимой сооружаются снежные горки, устанавливаем стойки для бросания мяча, выделяем место для игры в малый теннис, перебрасывания мяча через сетку. Лыжная дорожка используется летом для езды на велосипедах, самокатах, а каток для различного рода игр.

На групповых участках отводим специальные места для качелей и качалок так, чтобы качание на них не мешало движению и играм других детей. В самых укромных местах участка оборудуем уголки для настольных игр.

Имеются у нас также определенные места для хранения инвентаря и игрушек; обычно они находятся вблизи той площадки, где ими пользуются.

Все эти уголки и участки обрамлены зелеными насаждениями: здесь и плодовые деревья, и цветущий кустарник, и различного рода многолетние и однолетние цветы.

## ЕЗДА НА ДВУХКОЛЕСНЫХ ВЕЛОСИПЕДАХ

Езда на двухколесном велосипеде не только занимательный, но и полезный вид спортивных развлечений. Она создает у детей бодрое, жизнерадостное настроение, повышает их жизненный тонус, развивает умение соблюдать равновесие, способствует ориентировке в пространстве, воспитывает у детей смелость и другие ценные качества.

Катание на велосипедах обогащает прогулку, делая ее более содержательной и интересной. Однако этот вид спортивных развлечений становится доступным детям дошкольного возраста лишь при условии руководства со стороны взрослых.

Для обучения детей езде на велосипеде мы взяли комбинированный велосипед, который можно ставить на 3 и 2 колеса; сиденье его поднимается и опускается, благодаря чему велосипед легко приспособливается к росту ребенка.

Мы обучаем детей езде на велосипеде во время прогулок, на специально выделенной для этого асфальтовой дорожке, длиной 50 м, шириной 3 м (она примыкает к площадкам средней и старшей групп).

В первые два дня как в средней, так и в старшей группах детям показывают, как ездят на велосипеде, и знакомят с правилами пользования им.

В частности, воспитатель показывает и объясняет детям, как нужно вести велосипед: поставить его с правой стороны, руки положить на ручку руля, идти от него немного в стороне так, чтобы не мешала педаль. При повороте вправо руль нужно постепенно тоже поворачивать вправо и идти рядом с велосипедом; при повороте влево — руль поворачивать влево.

После показа дети по очереди водят велосипед по дорожке, делая правый и левый повороты.

На второй день воспитатель показывает детям, как надо садиться и ехать на велосипеде: поставить велосипед с правой стороны, руки держать на ручках руля, левую педаль опустить ногой вниз до отказа, поставить на нее левую ногу, тело перенести через велосипед, сесть на сиденье, правую ногу поставить на правую педаль.

Затем воспитатель объясняет, как надо ехать на велосипеде: ногами попеременно вращать педали, не от-



Рис. 9.

рывая от них ног; руль держать прямо, не сильно сжимая руками ручку руля; смотреть прямо, вперед на дорожку, а не вниз.

После показа, так же, как и в первый день, дети по очереди учатся садиться на велосипед и ехать на нем. При этом воспитатель крепко держит велосипед за сиденье, давая возможность ребенку проехать 15—20 м в прямом направлении. Во время показа и объяснения дети сидят на скамейках вдоль дорожки.

Дальнейшее освоение езды на велосипеде проводится индивидуально с каждым ребенком: воспитатель учит ребенка кататься в прямом направлении, все время поддерживая его сзади за сиденье; при повороте он подсказывает ребенку, как надо повернуть руль и, в случае надобности, помогает ему. Воспитатель дает возможность ребенку проехать по дорожке не более 3—4 раз, что занимает 4—5 минут, так как более длительные упражнения утомляют ребенка: обычно это утомление выражается в усталости рук, дрожании ног и частых соскоках ступней с педалей.

Так воспитатель занимается с ребенком в течение нескольких прогулок, но как только он убеждается, что ребенок освоил попеременное вращение ногами педалей и умеет держать прямое направление руля, он переходит на частичную поддержку, т. е. во время движения велосипеда незаметно для ребенка, отпускает сиденье и подхватывает его только в моменты возможного падения. На поворотах же он все время поддерживает ребенка, так как ребенку трудно еще сохранять равновесие при изменении направления велосипеда.

Постепенно отпуская сиденье велосипеда, при езде в прямом направлении, воспитатель подводит ребенка к самостоятельному катанию по прямой.

Затем воспитатель учит ребенка делать повороты: перед поворотом влево выехать к правому краю дорожки и постепенно поворачивать руль влево, перед поворотом вправо выехать к левому краю дорожки и постепенно поворачивать руль вправо.

В первые дни воспитатель поддерживает ребенка за сиденье велосипеда во время всего поворота, потом он постепенно отпускает его, подводя к самостоятельной езде и на поворотах.

Количество упражнений при обучении детей езде на велосипеде различно: зависит оно от индивидуальных особенностей детей и степени овладения ими навыками основных движений. Одни дети — смелые, настойчивые, с хорошими навыками основных движений, овладевают ездой на велосипеде за 6—8 дней; другие — робкие, трусливые с недостаточными навыками равновесия — за 12—15 дней.

Поэтому целесообразнее начинать обучение с более смелых детей: они своим примером положительно влияют на остальных детей. Кроме того, их можно потом и самих привлекать к обучению своих товарищей. Правда, делать это надо очень осторожно, так как поддержка ребенка при его движении на велосипеде требует определенной затраты физической энергии. Поэтому детей средней группы мы к такой помощи не привлекали, а детей старшей группы просили помочь тем детям, которых воспитатель научил уже кататься по прямой с частичной поддержкой.

Во время прогулки воспитатель обучает езде на велосипеде не более 3 детей одновременно, на что у него

уходит 12—15 минут. Обучение же большего количества детей отвлечет воспитателя на длительное время от руководства остальными детьми.

Обычно по выходе из помещения на участок дети, которых воспитатель наметил обучить езде на велосипеде, вывозят велосипед на дорожку, а остальные идут играть в отведенные уголки.

Воспитатель, проверив, как играют дети, проводит очередное упражнение на велосипеде. Так как все это происходит на участке группы, то педагог может наблюдать за всеми детьми.

Нередко вокруг велосипедной дорожки, помимо обучающихся, собираются и другие дети, которые наблюдают за товарищами.

Самое трудное научить ребенка прямо держать руль. У многих детей он долгое время крутится, и они не могут научиться двигаться прямо. В первые дни дети крепко цепляются за руль, отчего руки их быстро устают. Приходится неоднократно показывать и объяснять детям правильные приемы.

Многих детей затрудняет посадка на велосипед. Для преодоления этого затруднения мы применяем несколько другой метод. Показав, как надо садиться на велосипед, мы в дальнейшем не требуем точного соблюдения показанного приема, давая возможность ребенку садиться на велосипед так, как ему легче и удобнее. Приходится видеть, как отдельные дети при посадке используют бордюрный камень, которым обложена дорожка (встав около бордюра, дети опираются на него ногой, как на скамейку, и садятся на велосипед); другие дети вначале садятся верхом на велосипед, а потом уже становятся ногами на педали.

Большинство же детей используют показываемый воспитателями прием.

В распоряжении воспитателей средней и старшей групп в нашем детском саду имеется по два велосипеда. Вначале выносятся только один велосипед. Но как только несколько детей старшей группы научатся кататься с частичной поддержкой, выносятся второй велосипед, на котором дети, под наблюдением воспитателя, продолжают учиться уже с помощью друг друга. В средней группе второй велосипед выносятся на участок только



тогда, когда первые дети овладеют самостоятельной ездой по прямой.

При этом в обеих группах пользование вторым велосипедом происходит под наблюдением воспитателя, который строго следит за дозировкой и соблюдением правил.

Опыт показал нам, что первые дни овладения ездой на велосипеде ребенку можно разрешить кататься не более 4—5 минут; по мере же овладения техникой катания время можно увеличить в старшей группе до 10—15 минут, а в средней группе до 10 минут.

Обычно мы делаем так: предлагаем детям установить очередность катания и определяем количество кругов, которые ребенок может сделать, заранее зная расстояние и примерное время, которое затратит на это каждый ребенок.

Дети знают, что, помимо выделенной дорожки, выезжать никуда нельзя, так как можно помешать играм товарищей. А если на дорожке встретится кто-нибудь из детей или взрослых, его надо объехать. Ехать нужно осторожно, чтобы никого не столкнуть, не сбить с ног.

Дети очень тщательно следят за сохранностью велосипеда: они очищают его от пыли, проверяют состояние всех деталей; после прогулки обязательно увозят его в помещение, где ставят в условленное место. Очень нравится детям велосипед со звонком.

Часто можно видеть, как дети старшей группы, собравшись около велосипеда, с увлечением говорят о спортсменах-велосипедистах, о марках машин. Воспитатели поддерживают эти разговоры и нередко приносят и показывают детям картинки с изображением велосипедов и велосипедистов.

Наши наблюдения показали, что у всех детей средней и старшей групп детского сада есть большое желание научиться езде на велосипеде, и к концу сезона дети овладевают этими умениями.

Большинство из них очень упорно и настойчиво добивается правильного выполнения движений. У нас было несколько мальчиков, которые никак не могли научиться быстро садиться и прямо держать руль. И часто можно было слышать, как они просили у воспитателя, в часы игр, разрешения взять велосипед, чтобы поучиться «кататься», а их товарищи предлагали им помощь.

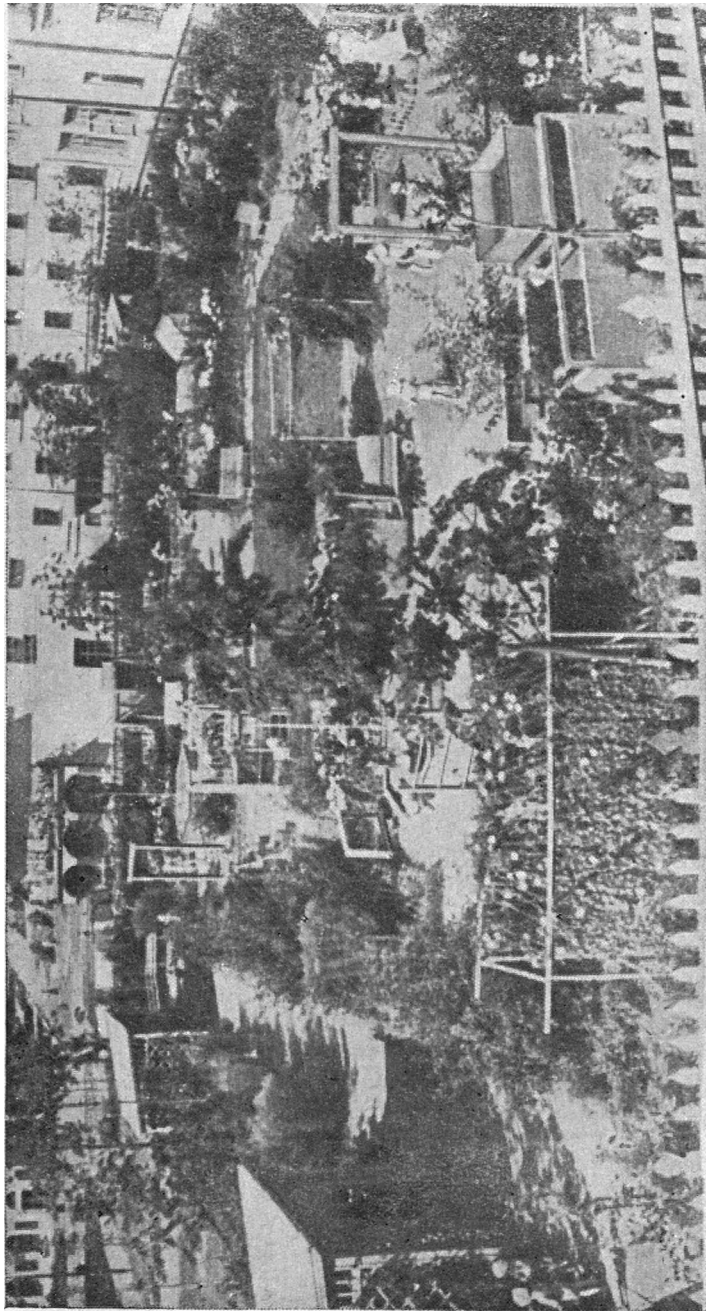


Рис. 10.



Рис. 11.

Воспитатели очень внимательно относятся к этим просьбам детей, особенно мы поддерживаем робких, малоуверенных детей.

Оля С. и Вова Р. боялись даже сесть на велосипед, а не только проехать на нем. Воспитатели ласково и терпеливо работали с ними, вселяли в них уверенность, подбадривали их, поощряли. «Ты не бойся, Олечка, это совсем не страшно», — говорила девочке воспитательница, крепко поддерживая ее не только за сиденье велосипеда, но и за спину. «Ты обязательно научишься, только прямо держи руль, да ногами лучше вращай», — говорила она Оле в другой раз.

И дети постепенно преодолевали чувство страха. Зато какой радостью светились их лица, когда они самостоятельно проезжали небольшое расстояние. Их восторгам не было предела. «Я уже сам научился ездить на велосипеде», — гордо заявлял Вова своей маме.

Надо отметить, что родители очень интересуются успехами детей и нередко покупают своим детям в подарок велосипеды, как только они овладеют ездой на них.

И часто в воскресные дни можно видеть отца и сына, катающихся на физкультурной площадке в городке Строителей.

В результате проведенной работы мы можем сделать некоторые предварительные выводы:

1. Двухколесный велосипед может быть использован в обычных условиях детского сада, но только при наличии достаточного по размерам участка и ровной дорожки на нем.

2. Катание на велосипеде обогащает содержание прогулки, способствует воспитанию у детей смелости, упорства, целеустремленности и других ценных качеств.

3. Езде на велосипеде детей надо обучать.

### *Примерный план обучения детей езде на велосипеде*

1-й день (20 минут).

Учить детей правильно держать и вести велосипед. Показать, как садиться на велосипед и ехать на нем.

Воспитателю нужно поддерживать велосипед сзади рукой за седло; в случае надобности — другой рукой за руль.

Дети пробуют проехать небольшое расстояние в прямом направлении.

2 и 3-й день (20 минут).

Повторение упражнений, проводимых в первый день. Учить детей садиться на велосипед и ехать на нем.

4 и 5-й день.

Повторение упражнений, проводимых в предыдущие дни. Показать детям, как при езде в прямом направлении делать повороты (с поддержкой взрослого).

6 и 7-й день.

Учить проезжать по прямой с частичной поддержкой взрослого, т. е. временами незаметно для ребенка отпускать его и поддерживать только в случае надобности.

8, 9 и 10-й день.

Упражнение в самостоятельной езде по прямой. Учить поворотам с частичной помощью взрослого.

11 и 12-й день.

Упражнение в ранее полученных умениях, а также в самостоятельных поворотах вправо и влево.

## КАЧЕЛИ И КАЧАЛКИ

Дети всех групп детского сада очень любят качаться на качелях. Они терпеливо ждут своей очереди, охотно помогают раскачиваться товарищу.

В разные периоды работы с детьми мы использовали различного рода качели и качалки.

Одни качели — металлические — привинчивались гайками на перекладине хорошо укрепленных столбов. Сиденья этих качелей были деревянными.

Другие качели представляют собой деревянные сиденья, прикрепленные к перекладине столбов при помощи крепких веревок или металлических тросов.

Эти качели раскачивались самим катающимся ребенком путем отталкивания ногами от земли и движения корпуса и рук. Иногда в раскачивании ребенка принимали участие взрослые и товарищи по группе.

На протяжении всего летнего периода интерес у детей к качелям сохраняется очень большой, и дети долго могут качаться на них. Во избежание переутомления детей воспитатели внимательно следят за дозировкой.

Чтобы удовлетворить всех желающих, были выработаны следующие правила:

1. Качаться на качелях в порядке очереди.
2. Качаться определенное количество раз, по договоренности.
3. Качающийся ребенок раскачивается самостоятельно, без помощи детей.

Дети, ожидающие своей очереди, во избежание ушибов стояли в стороне от качелей.

Обычно дети делали от 10 до 20 раскачиваний, а затем передавали качели следующему.

К а ч а л к и в детском саду имеются различные: на одних дети могут кататься небольшими группками, на других — парами, на третьих — индивидуально.

В средней и старшей группах есть качалки, на которых дети раскачиваются стоя, на других — сидя, отталкиваясь от земли ногами.

Всеми видами качалок дети пользуются во время прогулок самостоятельно, по своему усмотрению. Но воспитатели следят за дозировкой и соблюдением правил пользования.

## САМОКАТЫ

В нашем детском саду самокатами пользуются дети старшей группы.

Мы приобрели самокаты на резиновом ходу. Они легкие и бесшумные; дети без больших усилий приводят их в движение, изменяют направление. Подбирали мы самокаты по росту детей так, чтобы встав на самокат, ребенок держался за руль, не сгибая корпуса.

В домашних условиях дети часто пользуются самокатами, сделанными родителями. Это небольшие узкие деревянные платформочки на двух-трех роликах (один впереди и один или два сзади).

Кроме того, в детском саду был сделан самокат-колесо: он представлял собой цилиндр длиной 40 см, высотой 30 см, состоящий из деревянного каркаса и двух кругов.

На самокатах дети также катаются в часы прогулок. Если желающих больше, чем самокатов, то устанавливается очередность.

Воспитатели учат детей правильно пользоваться самокатами.

На простом самокате надо положить руки на руль, одной ногой встать на платформу, другой отталкиваться на бегу. Как только самокат раскатится, надо поставить на платформу вторую ногу и катиться до замедления хода. Затем снова отталкиваться одной ногой и т. п.

У нас было установлено правило — отталкиваться обеими ногами, поочередно; когда ребенок едет в одну сторону, он отталкивается одной ногой, когда едет обратно — отталкивается другой ногой.

На самокат-колесо надо вскочить с разбега и перебирать ногами, сильно отталкиваясь от его поверхности.

Этот самокат находится у нас на групповой площадке.

Длина асфальтированной дорожки, по которой катаются дети, — 50 м.



Рис. 12.



Рис. 13.

Во время пользования детей самокатами воспитатели следят за дозировкой катания и соблюдением установленных правил.

### **СПОРТРОЛЛЕР**

Спортроллер — это самокат усовершенствованной конструкции. Приобретали мы их в магазинах культторга.

Катаются на нем, стоя на двух ногах.

Расположение и укрепление колес сходно с двухколесным велосипедом, но колеса спортроллера меньшего размера. Руль, соединенный с передним колесом, дает возможность менять направление движения. Между колесами расположена металлическая платформа. На ней укреплен тормоз, приводимый в действие стоящей на платформе ногой (левой). С правой стороны платформы находится педаль, соединенная подвижно с задним колесом. Путем попеременного нажима на педаль правой ноги приводится в движение заднее колесо. Благодаря

такому устройству на спортроллере можно ехать довольно длительное расстояние без остановки.

Дети средней и старшей групп быстро овладевают спортроллером, особенно те, которые катались на велосипеде, но все же правилам езды их надо научить. Делаем мы это во время прогулки, как только просыхает асфальтированная дорожка. Вначале мы знакомим детей с внешним видом спортроллера и рассказываем им, для какой цели предназначаются отдельные его части; затем показываем детям, как надо на него становиться и как управлять им во время движения.

Ходить со спортроллером надо так же, как с велосипедом, т. е. держать его с правой стороны, ведя за ручки руля. Двигается он только вперед и в стороны, заднего движения не имеет.

Становиться на него надо так: удерживаясь руками за ручки руля, правую ногу поставить на педаль, левой несколько раз оттолкнуться с разбега, после чего поставить ее на платформу. Колеса самоката начинают вращаться, и он катится вперед.

Во время движения надо производить правой ногой попеременные нажимы на педаль, приводя тем самым заднее колесо в непрерывное движение. Если едешь в прямом направлении, то руль необходимо держать прямо, так как малейший поворот руля ведет к изменению направления движения. Если надо повернуть вправо, то ручку руля постепенно отводят вправо, и спортроллер изменяет свое направление. Если надо повернуть влево, то ручку руля тоже поворачивают влево. Можно делать на спортроллере и обратные повороты (на  $180^\circ$ ) и даже полный поворот, развернувшись на  $360^\circ$ . Для этого нужно поворачивать руль в левую или в правую сторону до намеченного предела.

Когда требуется остановить спортроллер, достаточно нажать левой ногой на тормоз.

Для детей, начинающих кататься на этом самокате и не умеющих ездить на велосипеде, трудно сохранять равновесие тела при движении.

Необходимо отметить, что высота спортроллера и подвижность его значительно большая, чем у простых самокатов: это, с одной стороны, придает ему определенные преимущества, а с другой — создает трудности для детей.



Воспитатели учат детей вначале проезжать небольшое расстояние с помощью взрослых, которые поддерживают спортроллер за руль. Они как бы ведут спортроллер, а дети, держась руками за руль, регулируют движение только правой ногой. Постепенно воспитатели отпускают руль, и дети самостоятельно проезжают небольшое расстояние в прямом направлении.

Когда дети достаточно хорошо овладеют техникой движения в прямом направлении, воспитатели учат их делать повороты вправо и влево, вначале с их поддержкой, а затем уже самостоятельно.

Нередко детям помогают их товарищи по группе.

Дети же, которые катались на велосипеде, за один-два дня осваивают езду в прямом направлении и очень быстро начинают справляться с поворотами.

В процессе освоения детьми езды на спортроллере мы все время обращаем их внимание на положение корпуса и руля при движении, так как от этого зависит не только изменение направления, но и сохранение равновесия. При прокатывании в прямом направлении надо корпус и руль держать прямо. Изменение наклона тела влечет за собой соскоки детей со спортроллера. Этого можно избежать, если будет изменено направление тела и руля. При наклоне туловища влево, надо быстро перевести его в правую сторону и слегка повернуть руль вправо, и наоборот. Выровнив положение тела, надо снова придерживаться прямого направления.

Несколько трудным это было только в первые дни. По мере же освоения техники езды этих трудностей мы не наблюдали.

Дети очень любят кататься на самокатах; особенно много оживления вносят они весной, когда не все игрушки и пособия воспитатель имеет возможность вынести на участок.

Были установлены определенные правила пользования самокатом:

1. Самокатом пользоваться в порядке очередности.
2. Проезжать по дорожке только 10 раз, после чего передавать его следующему товарищу.
3. Если желающих кататься на самокатах нет, то нужно поставить его на место.
4. При езде на самокате быть внимательным, все время смотреть только вперед. Если кто-нибудь попадет-

ся на пути — дать сигнал, объехать его или соскочить со спортроллера.

5. Перед возвращением с прогулки протереть спортроллер сырой тряпкой, внести в помещение и поставить в условное место

У нас в детском саду всего 6 спортроллеров, по три на группу, но благодаря контролю воспитателей все желающие могут покататься за время прогулки.

## РОЛИКОВЫЕ КОНЬКИ

В течение нескольких лет нас занимал вопрос о том, как продлить спортивные развлечения детей, связанные со скольжением на коньках, так как приобретенные зимой навыки не закреплялись и не совершенствовались в летних условиях.

В этом году мы впервые сделали попытку осуществить эту задачу, обучив детей катанию на роликовых коньках.

Еще зимой мы купили роликовые коньки на двух роликах для взрослых и уменьшили их размер, приспособив их на 29 и 30 номера детских ботинок. К сожалению, нам не удалось достать коньки на четырех роликах, на которых значительно легче сохранять равновесие.

Имеющиеся у нас роликовые коньки мы прикрепили (в мастерской) при помощи клепок к ботинкам.

Катались на роликовых коньках только дети старшей группы, размер ног которых соответствовал имеющимся у нас ботинкам.

При подборе ботинок воспитатели тщательно проверяли, чтобы они хорошо облегли ногу в легком бумажном носке: в тесных ботинках ноги детей быстро устают, а в свободных дети могут набить мозоли.

На всех детей ботинок с коньками у нас не хватало, поэтому одна пара закреплялась за несколькими детьми с одинаковым размером ног.

Мы дали детям роликовые коньки ранней весной, сразу же, как только установилась теплая погода и асфальтированная часть участка освободилась от снега.

В первый день их получили те дети, которые хорошо катались на коньках. Быстро и уверенно они поехали в прямом направлении, слегка отталкиваясь от асфальта поочередно обеими ногами.



Рис. 14.

Несколько затруднил детей поворот, так как он отличается от поворота на обычных коньках. Мы показали детям самый легкий поворот — переступами, т. е. в том месте, где ребенку нужно было сделать поворот, он должен был наклонить немного в сторону поворота свой корпус и делать небольшие переступы ногами до тех пор, пока не происходил нужный поворот, после чего продолжать движение в новом направлении.

Катались дети 10—15 минут, после чего передавали коньки товарищам. Одежда при этом была обычная, т. е. весной — легкое пальто и шапочка, летом — платье, трусы.

Но были у нас и такие дети, которые зимой не катались на коньках или катались очень мало. Нам пришлось обучать этих детей катанию на роликовых коньках.

Некатавшимися детям, а их у нас было немного (всего 8 человек), мы показывали приемы катания на роликовых коньках постепенно, широко используя пример и помощь тех детей, которые уже хорошо катались.

Начали мы работу с этими детьми с наблюдений за хорошо катающимися детьми. Обратили внимание на приемы разбега детей, прокатывание, повороты. Затем мы показали детям роликовые коньки, на которых они должны были кататься. Отметили, что впереди коньков имеется выступающая часть, и надо стараться не спотыкаться о твердые предметы, так как она может помяться, колесо перестанет вращаться, и конек не будет катиться. А так как наша дорожка, которая предназначалась для катания, была обложена бортовым камнем, то кататься на ней надо было осторожно.

Разделив детей на маленькие группы по 2—3 человека, мы во время следующей прогулки, в порядке очереди, предложили детям надеть ботинки, хорошо их зашнуровать, концы шнурков спрятать за край ботинка, встать на коньки и с помощью товарища проехать небольшое расстояние. (Воспитатели заранее договаривались с детьми, кто из них кому будет помогать.)

Внимание начинающих было обращено на положение ног и корпуса — ноги должны быть немного расставлены и параллельны друг другу, корпус слегка наклонен вперед. Поупражнявшись с детьми минут 5—8, воспитатели предлагали детям снять ботинки, отдохнуть (посидеть на скамеечке), после чего идти играть. В это время готовилась другая подгруппка детей, которая затем выполняла те же упражнения.

Катались дети по прямой дорожке с помощью товарища несколько раз — до тех пор, пока, преодолев чувство страха, не приучались сохранять равновесие. Как правило, это происходило на 3—4-й раз.

Необходимо отметить, что соблюдать равновесие на роликовых коньках труднее, чем на обычных: малейшее движение корпуса и ног влечет перемещение коньков, поэтому в период освоения их надо стоять спокойно — не переступать ногами, не делать резких движений и т. п.

Учитывая особенности роликовых коньков, мы не только поддерживали детей, но и обращали их внимание на умение стоять на коньках.

Отталкиваться на коньках мы учили на примере хорошо катающихся детей, сопровождая показ словесными указаниями. При отталкивании ребенок несколько раз делал энергичные поочередные движения ногами, после чего ставил ногу параллельно друг другу на небольшом расстоянии и катился на коньках до замедления или полной остановки. После этого он снова делал поочередные энергичные отталкивания и т. д.

Воспитатели обращали внимание на исходное положение при этом движении — туловище слегка наклонено вперед, ноги немного согнуты в коленях, стопы несколько разведены в стороны, руки, чуть согнутые в локтях, слегка отведены в стороны.

После показа приступали к катанию начинающие дети. Вначале они делали очень робкие движения, но этого все равно было достаточно, чтоб они могли медленно проехать небольшое расстояние. По мере упражнений движения детей становились все более энергичными и, следовательно, прокатывание — более длительным.

Катались дети с одного края дорожки до другого; в конце дорожки они останавливались, делали поворот и снова катились в обратном направлении. Несколько позднее мы научили детей делать повороты и во время движения. Перед тем как сделать поворот ребенок замедлял ход и в месте поворота производил переступы до нужного направления, слегка наклонив корпус в сторону поворота.

Когда дети достаточно хорошо овладели вышеизложенными умениями, мы стали давать им роликовые коньки в самостоятельное пользование в часы игр на прогулке.

Для всех детей группы были установлены правила:

1. Кататься в порядке очередности.
2. После катания протирать ботинки и коньки тряпкой и только тогда передавать товарищам или класть в условное место, если нет желающих кататься.
3. Кататься только на своем участке.

Воспитатели следили за тем, чтобы дети не катались более 10—15 минут.

Катание детей на роликовых коньках мы проводили и организовано, с группой детей в 10 человек. В этом случае дети катались вокруг всего здания детского сада, по асфальтированной широкой дорожке. При этом многие дети стремились первыми сделать этот круг, но мы не поощряли катания на скорость.

За короткий период работы мы не сумели разрешить многие интересующие нас вопросы по использованию роликовых коньков в детском саду, однако некоторые выводы можно сделать:

1. Использование роликовых коньков вполне доступно в обычных условиях детского сада.

2. Катание на роликовых коньках является прекрасным средством для закрепления и совершенствования у детей тех умений, которые они приобрели зимой, катаясь на коньках.

3. Катание детей на роликовых коньках обогащает прогулку, особенно в весенний и осенний период.

4. Для катания на роликовых коньках необходимо иметь асфальтированную площадку или широкую дорожку.

## ИГРЫ С ПРЕДМЕТАМИ

При осуществлении задач физического воспитания мы наряду с другими видами игр широко используем игры с предметами.

С помощью этих игр мы разнообразим воспитательно-образовательную работу с детьми, повышаем их интерес к выполнению движений.

При выборе игр и упражнений с предметами для детей средней и старшей группы мы исходим из задач развития движений, с учетом анатомо-физиологических особенностей детей этого возраста.

В план работы с детьми мы включаем те игры, которые будут способствовать решению задач, намеченных на данный отрезок времени.

Игры отличаются по характеру движений, организации детского коллектива, использованию пособий.

Большое место как в средней, так и в старшей группах занимают игры, развивающие одновременно крупные и мелкие мышцы, игры, включающие бросок, ловлю, удар и другие движения. В этих играх надо уметь приспособить мускульные усилия к зрительным впечатлениям — попасть брошенным мячом в цель, накинуть кольцо на колышек, выбить городок и т. п.

При проведении этих игр развиваются такие свойства руки и пальцев, как умение схватить, удержать, оттолкнуть, бросить; они способствуют также развитию силы, ловкости, быстроты движений, умению ударять, ловить, удерживать равновесие, попадать в цель. Одновременно у детей развиваются внимание, находчивость, сообразительность, умение согласовывать свои движения и действия с движениями и действиями товарищей в игре.

Большое место среди таких игр занимают у нас игры с мячом («Поймай мяч», «Мяч через сетку», «Класс»

и другие), а также «Городки», «Кегли», «Бильбоке», «Детский бильярд», «Малый теннис», «Попади в колокольчик» и другие.

Проводим мы игры, развивающие координацию и четкость мелких движений и пальцев: «Бирюльки», «Волчки», «Блошки», «Щелчки» и другие.

Очень нравятся детям игры-аттракционы. Они привлекают детей возможностью активно действовать и добиваться определенных результатов, преодолевая при этом посильные трудности.

Не малое место в жизни наших детей занимают и различные настольные игры: «Кто дальше», «Веселый волчок», «Волейбол».

Многие из них проводятся организованно, со всеми детьми группы, на прогулках («Сбей колпак», «Не урони мяча» и пр.), но в большинстве случаев дети самостоятельно объединяются в небольшие коллективы или играют индивидуально.

Для хранения игрушек и пособий отведены определенные места как в групповых комнатах, так и на участках, причем дети сами следят за порядком.

При отборе игр приходится учитывать время года. Так «Городки», «Серсо», «Малый теннис» можно использовать только летом, на участке; игры: «Прогони льдинку в ворота», «Сбей колпак», «Снежные круги» проводятся только зимой. Но большинство игр можно рекомендовать в течение всего года, например «Блошки», «Кольцебросы», «Кегли», отдельные игры с мячом и т. д.

Во все времена года используем мы настольные игры и игры-аттракционы.

Многие игры мы рекомендовали родителям для проведения их в домашних условиях.

Некоторые игры, как в детском саду, так и дома, требуют внимательного руководства со стороны взрослых, например «Городки», «Малый теннис» и др. (так как только при правильном их проведении получают положительные результаты). Поэтому мы всегда внимательно следим за дозировкой движений детей в этих играх, а также за правильной их организацией.

Ниже дается описание игр с предметами, которые мы проводим в детском саду уже на протяжении ряда лет; некоторые игры заимствованы из опыта работы других дошкольных учреждений.



## ИГРЫ С МЯЧОМ

### Найди мяч

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Играющие становятся в круг вплотную друг к другу, лицом к центру. Водящий выходит на середину круга.

Все дети держат руки за спиной. Одному из них воспитатель дает мяч среднего размера. По сигналу воспитателя дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать, у кого находится мяч. Обращаясь то к одному, то к другому ребенку, он говорит: «Руки!»

По этому требованию играющий должен сразу протянуть обе руки вперед.

Тот, у кого оказался мяч или кто уронил его, идет на середину круга, а на его место становится водящий.

### Правила игры

1. Мяч можно передавать вправо и влево.
2. Мяч можно передавать только соседу.
3. Нельзя передавать мяч после требования водящего показать руки.
4. Водящий не должен заглядывать за спины играющих.

### Передай мяч

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

Играющие образуют круг, становясь друг от друга на расстоянии одного шага. Воспитатель дает одному из играющих небольшой мяч. По слову воспитателя «начинай» дети передают мяч друг другу по кругу в одном направлении. При этом все дети четко говорят:

«Раз, два, три! Мяч скорей бери!

Четыре, пять шесть! Вот он, вот он здесь!

Семь, восемь, девять! Бросать кто умеет?

Я!».

Тот у кого на слово «я» оказывается мяч, выходит на середину круга и говорит: «Раз, два, три — беги».

Дети разбегаются в разные стороны, а водящий, не сходя с места, бросает в них мяч. Ребенок, в которого попал мяч, отходит в сторону.

По словам воспитателя «в круг скорей беги» дети снова становятся в круг, и игра возобновляется, при этом мяч передается в другую сторону.

### Правила игры

1. Мяч можно передавать только по сигналу воспитателя.

2. Ребенок, в которого попал мячом водящий, должен сразу уходить в отведенное место.

3. «Осаленные» дети включаются в игру, когда образуется новый круг.

### Догони мяч

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Ноги у детей поставлены немного уже плеч.

С помощью считалки выбирается водящий, который делает шаг назад. Место его в кругу остается свободным. Пятому ребенку, стоящему вправо от водящего, дается большой мяч.

Дети хором говорят: «Раз, два, три — беги!» По этому сигналу играющие начинают передавать мяч вправо по кругу, а водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдет мяч.

Игра возобновляется каждый раз с новым водящим.

### Правила игры

1. Мяч можно передавать только своему соседу.

2. Водящий может бежать только после слова «беги».

3. Уронивший мяч, сам его поднимает и передает соседу.

### Мяч водящему

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Участвующие в игре дети делятся на две равные подгруппы (по 5—6 человек в каждой) и строятся в колонны. Расстояние между колоннами 3—4 шага. Перед колоннами проводится линия. На расстоянии трех метров от нее чертится вторая линия, параллельная первой.

Выбираются два водящих, которые становятся за вторыми линиями против колонн. По условному сигналу оба водящих бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий кидает его обратно водящему, а сам становится в конец колонны. Затем водящий по сигналу бросает мяч второму играющему, а получив мяч,— обратно третьему и т. д.

Выигрывает та колонна, в которой играющие меньше роняли мяч на землю.

### Правила игры

1. Мяч можно бросать только с условной черты двумя руками от себя снизу.

2. Уронивший мяч сам его и поднимает.

3. Не сумевшему поймать мяч, водящий бросает еще раз (до трех раз).

### Передача мяча

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Играющие делятся на две группы с равным количеством детей. Каждая группа строится в две колонны на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. Расстояние между детьми, находящимися в колоннах, равняется длине вытянутой вперед руки. Ноги у детей расставлены немного уже плеч. Первым в колоннах даются волейбольные мячи (или легкие набивные мячи).

По сигналу воспитателя дети начинают передачу (или перебрасывание) мяча в правую сторону от одного к другому. Последний в колонне, получив мяч, бежит вперед и, отдав мяч впереди стоящему, возвращается снова на свое место. Получив мяч, первые стоящие в колоннах по сигналу воспитателя передают (или перебрасывают) мяч таким же приемом в левую сторону. Последний в колонне, получив с левой стороны мяч, снова передает его впереди стоящему ребенку.

Выигрывает та колонна, в которой играющие меньше роняли мяч на землю.

### Правила игры

1. Передачу мяча начинать только после сигнала.

2. Передавать мяч надо не сходя с места.

3. Уронивший мяч поднимает его сам и передает соседу.

## Мяч в круг

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Дети делятся на две-три равные группы и выстраиваются в колонны. Расстояние между колоннами 4—5 шагов. Перед колоннами проводится линия. Впереди каждой колонны на расстоянии одного шага от линии чертится круг диаметром 2—3 шага. На расстоянии 4—5 шагов (примерно 3 м) от круга проводится еще одна линия, параллельная первой — линия броска.

В каждой колонне выбираются водящие, которые становятся за линией броска против своей колонны лицом к детям. В руках у них резиновые мячи средних размеров.

Первые в колоннах выходят вперед и становятся в свой круг лицом к водящему. По сигналу воспитателя каждый водящий бросает мяч двумя руками от себя снизу вверх ребенку, стоящему в кругу против него. Ребенок, стоящий в кругу, должен поймать мяч, не выходя за пределы круга. С пойманным мячом он бежит к линии броска и становится впереди водящего. Затем он точно так же, как это делал водящий, бросает мяч очередному игроку своей группы, который к этому времени должен занять место в кругу. Бросив мяч, ребенок становится за водящим, а поймавший мяч бежит на линию броска, откуда бросает мяч третьему играющему своей колонны и т. д. Последний в колонне, поймав мяч, вручает его первому водящему. На этом и заканчивается игра.

Выигрывают те, у кого мяч меньше падал на землю.

### Правила игры

1. Мяч бросать только с линии в указанном направлении.

2. Бросать нужно двумя руками от себя снизу.

3. Ребенок, не поймавший мяча, должен поднять его и передать водящему. Если ребенок, стоящий в кругу, не поймает мяч, водящий бросает его снова, но не более трех раз.

### Пояснения к игре

Первое время дети всегда бросают мяч по сигналу воспитателя. По мере освоения игры по сигналу происходит только первая подача мяча, а затем в каждой ко-

лонне дети бросают мяч совершенно самостоятельно, без сигнала.

В этом случае выигравшей считается та группа, которая первой закончит игру.

### **Не урони мяч**

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Выбирается водящий, который выходит на середину круга. Ему дается волейбольный мяч.

Водящий бросает мяч любому ребенку, стоящему в кругу. Тот отбивает его ладонями или пальцами водящему, который в свою очередь направляет мяч дальше.

Цель игры — не дать мячу коснуться земли и как можно дольше продержать его в воздухе.

Как только мяч коснется земли, выбирается новый водящий из числа тех детей, которые хорошо отбивают мяч.

### **Правила игры**

1. Не сходить со своего места.
2. Не вырывать мяч у товарища.
3. Бросать и отбивать мяч двумя руками от груди.

### **Пояснения к игре**

Первый раз водящим в игре бывает педагог. По мере освоения игры он назначает на эту роль вначале детей, которые лучше владеют движениями, а постепенно всех.

Игру хорошо проводить с небольшим количеством играющих.

### **Мяч через веревку**

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

Поперек площадки натягивается веревка на высоте головы ребенка. По одну и по другую стороны от веревки на расстоянии 0,5 м проводятся две линии, с которых производится подача мяча.

Дети делятся на две равные группы и размещаются за линиями. Играющие договариваются между собой, в какой очередности они будут бросать мяч.

Первые игроки обеих групп с мячами среднего размера или волейбольными мячами выходят на линию подачи

и по сигналу воспитателя бросают их через веревку на противоположную сторону, а затем отходят на свои места.

Игроки противостоящих групп ловят эти мячи, стараясь не дать им упасть на землю. Пойманные или подобранные (упавшие) мячи передаются следующим по порядку играющим, которые выходят на линию подачи и тем же порядком бросают мячи.

Так мячи перебрасываются через веревку до тех пор, пока они не окажутся в руках у тех, кто бросал первым.

Выигравшей считается та группа, которая допустила меньшее количество ошибок.

### Правила игры

Запрещается перехватывать мяч у товарища, приготовившегося поймать мяч, толкаться, менять свои места на площадке без разрешения воспитателя.

### Пояснения к игре

При повторении игры дети меняются местами. Те, которые стояли ближе к веревке, становятся позади. За ошибку считается не только падение мяча, но и неправильные подачи (мяч не перелетел за веревку, улетел за границу противоположной площадки).

### Перебрасывание мяча через сетку

(Игра проводится с детьми старшей группы)

На ровной площадке натягивается волейбольная сетка так, чтобы верхний край ее был немного выше головы ребенка.

Дети делятся на две равные группы, которые размещаются по обе стороны сетки в один или два ряда на расстоянии  $1\frac{1}{2}$  м друг от друга и 1 м от сетки.

Игра может быть проведена в двух вариантах.

#### 1-й вариант

Дети стоят по обе стороны сетки в один ряд. В этом случае крайний справа начинает игру, перебрасывая мяч через сетку противостоящему ребенку; тот в свою очередь перебрасывает мяч ребенку, стоящему рядом с ним с правой стороны, а тот — через сетку. Стоящий за сет-

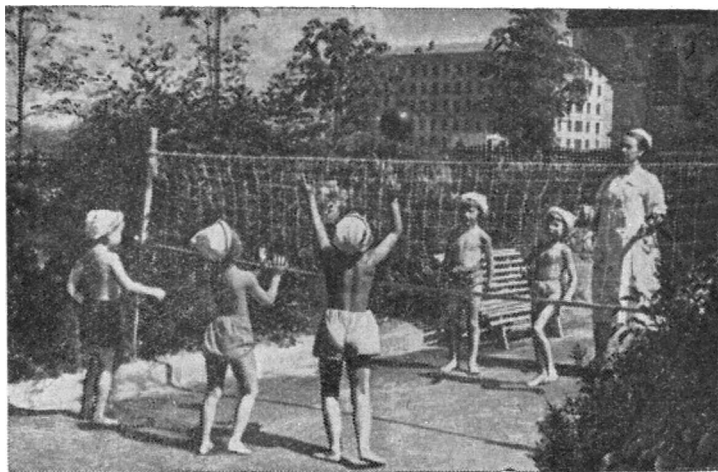


Рис. 15.

кой перебрасывает мяч влево от себя и т. д., до тех пор, пока мяч не оказывается у крайнего слева той группы, которая начинала игру.

Выигрывают те, у кого было меньше ошибок. Им выдается флажок.

Затем мяч подается другой группой. Крайний справа начинает игру, перебрасывая мяч на противоположную сторону через сетку ребенку, стоящему против него, тот перебрасывает мяч стоящему справа и т. д.

Игра проводится до 10 раз, причем каждый раз подача мяча начинается то с одной, то с другой стороны.

## 2-й вариант

Дети размещаются по обе стороны сетки в два ряда. При этом на каждой стороне находится не больше 6 человек.

Крайний справа во втором ряду перебрасывает мяч через сетку на противоположную сторону. Ребенок, к которому летит мяч, ловит его и перебрасывает рядом стоящему (справа или слева), тот в свою очередь направляет мяч через сетку на противоположную сторону и т. д., до тех пор, пока кто-нибудь не сделает ошибки.

Той группе, которая не сделает ошибки, выдается флажок.

Ошибкой считается следующее:

1. Когда мяч перелетел за границы площадки.
2. Когда мяч коснулся земли.
3. Когда мяч задел сетку.

### Правила игры

1. Игра начинается подачей мяча. Первый игрок в ряду подбрасывает мяч и ударом руки направляет его через сетку на противоположную сторону так, чтобы мяч не коснулся сетки.

2. Передача мяча от ребенка к ребенку и перебрасывание мяча через сетку производится двумя руками, «подставкой» рук от груди.

### Пояснение к игре

Прежде чем проводить эту игру, нужно показать детям приемы подачи, ловли и передачи мяча.

Подачей называется начальный удар, которым мяч вводится в игру. Подающий мяч становится лицом к сетке, ноги ставит на ширину плеч и немного сгибает в коленях. Левая нога выдвигается несколько вперед. Правое плечо и правая рука отведены назад. До подачи мяч находится на левой руке на уровне пояса. Удар делается ладонью правой руки по слегка подброшенному вверх мячу.

Передача мяча осуществляется двумя руками от себя. При этом руки сгибаются в локтях, которые несколько разводятся в стороны. Обе кисти находятся перед лицом, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях. В момент толчка ноги, туловище и руки выпрямляются.

Ловля мяча производится двумя руками, которые несколько вытягиваются вперед-вверх.

С целью освоения этих приемов мы проводим с детьми ряд упражнений.

1. Дети разбиваются на пары и перебрасывают друг другу мячи с разных расстояний.

2. Дети становятся в круг. В центре находится воспитатель, который направляет мяч поочередно каждому ребенку, а тот возвращает мяч обратно воспитателю.

Постепенно эти упражнения усложняются. Воспитатель направляет мяч из центра не совсем точно ребенку,



а правее или левее его; чтобы поймать такой мяч, ребенку приходится передвигаться вправо или влево.

Вводили мы и такое усложнение: воспитатель направляет мяч детям не по очереди, а неожиданно для каждого из них.

Во всех этих вариантах размеры круга менялись, а вместе с ним и расстояние от центра до детей.

Нередко вместо себя воспитатели ставят кого-либо из детей.

3. Передача мяча по кругу вправо и влево.

4. Попадание мячом в баскетбольную корзину.

### Ловля мячей сачками

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Для этой игры мы берем маленькие резиновые мячи и кладем их в деревянную чашу. Чашу укрепляем на резинках между четырьмя столбиками. Ко дну чаши прикрепляется веревочка.

Дети берут сачки и становятся вокруг чаши, при этом каждый занимает сектор. Один из играющих дергает

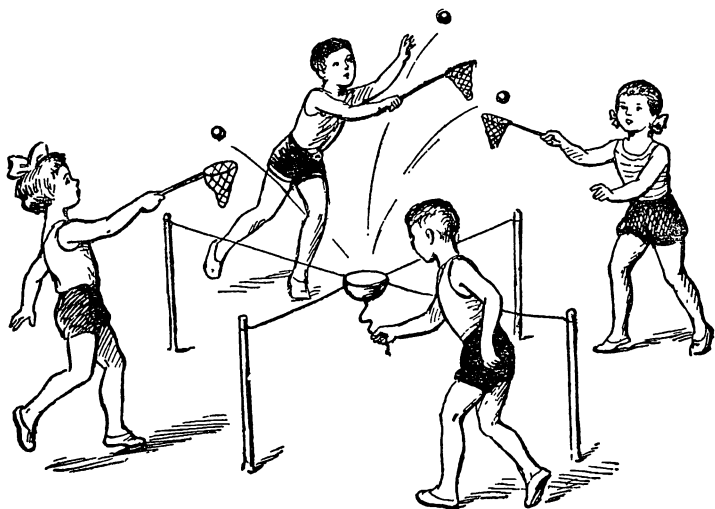


Рис. 16,

за веревочку, чаша взлетает на резинках и выбрасывает вверх мячи. Дети ловят их в свои сачки.

## П р а в и л о

Мячи можно ловить только на своем участке не перебегая на участки других детей.

П р и м е ч а н и е. Перед началом игры круг нужно разделить на равные секторы.

## Ямки

(Игра проводится в средней и старшей группах)

В стороне участка по количеству играющих детей роются ямки такого размера, чтобы в них поместился небольшой мяч. Расстояние между ямками 20 см.

Дети становятся в шеренгу лицом к ямкам на расстоянии одного шага от них. Крайний справа или слева прокатывает мяч по ямкам. Тот играющий, в ямке которого застревает мяч, схватывает его и кричит: «Беги». Все дети разбегаются, а он бросает им в ноги мяч. За каждое удачное попадание ребенку в ямку кладется один камешек.

Выигрывает тот, у кого в ямке наберется 5 камешков.

## П р а в и л а и г р ы

1. Мяч можно бросать только в ноги убегающих.
2. Бежать надо в разных направлениях в пределах установленных границ.

## Школа мяча

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

Для игры дается небольшой мяч, который дети по-разному бросают и ловят.

Играют дети индивидуально, по двое и небольшими группками в порядке очередности.

Виды движений в средней группе:

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.

2. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками. Ударить мяч о землю и одновременно хлопнуть в ладоши перед собой.

3. Стать лицом к стене на расстоянии 2—3 шагов от нее, ударить об нее мяч и поймать его двумя руками. Ударить мяч о стену и, пока он отскакивает, хлопнуть в ладоши перед собой.

4. Бросить мяч о стену, дать ему упасть на землю и отскочить от нее, а затем уже поймать его.

5. Отбивать мяч о землю до 5 раз правой и левой рукой.

#### Виды движений в старшей группе

1. Кидать мяч вверх и ловить его двумя руками.

2. Бросать мяч о стену и ловить его двумя руками.

3. Ударять мяч о землю и ловить его то правой, то левой рукой.

4. Бросить мяч о стену, дать ему упасть о землю и отскочить от нее, после чего ловить его двумя руками.

Повторить упражнение и ловить мяч вначале правой, а потом левой рукой.

5. Ударять мяч о землю, отбивать его несколько раз (5) и ловить сначала правой, потом левой рукой.

6. Бросать мяч о стенку и ловить его сначала правой, потом левой рукой.

7 Бросать мяч в стену правой рукой, а ловить левой, затем наоборот.

8. Подбросить мяч вверх и, не давая ему упасть, 5 раз отбить правой рукой. Затем отбивать левой рукой.

9. Ударить мяч о стену 5 раз, отбить правой рукой к стене, потом поймать той же рукой. Затем упражнение повторяется левой рукой.

10. Повернувшись к стене спиной, бросить мяч через голову о стену, отскочить от нее, дать мячу упасть на землю, а затем ловить двумя руками.

Используем мы и такие варианты:

1. Подбрасывать мяч двумя руками вверх и, не сходя с места, ловить его. Повторить упражнение, делая во время полета мяча хлопок в ладоши перед собой, за спиной по коленям. Во время полета мяча повернуться кругом, а затем поймать мяч.

2. Ударить мяч о землю и поймать его. Повторить упражнение с хлопками перед собой, за спиной.

Ударять мяч по 5 раз о землю правой или левой рукой.

3. Ударить мяч о стенку и поймать его. Повторить упражнение с броском мяча из-под руки, из-под ноги, из-за головы, снизу. Бросок делается двумя руками, одной рукой, с хлопком в ладоши, с поворотом вокруг себя, с перепрыгиванием через мяч, после его отскока от земли.

### Пояснения к игре

Наиболее легкие приемы броска воспитатели показывают всем детям группы, а для тех, которые легко с ними справляются, упражнения усложняются. Например, в средней группе добавляем упражнения 3 и 4, а в старшей группе — упражнения 6, 9, 10.

### Малый теннис

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Посередине ровной площадки натягивается волейбольная сетка, на уровне 3—5 см от земли. По обе стороны сетки с ракетками в руках размещаются дети: если играют два ребенка, то они располагаются на середине поля, на расстоянии 3—5 м от сетки, если же играют 2 пары, то площадка делится на две части и каждая пара детей играет на своих участках (у нас участвует одновременно в игре не больше двух пар).

Игра начинается с того, что один из играющих (об этом они заранее договариваются) ударом ракетки направляет мяч на сторону своего партнера, который в свою очередь отбивает мяч или прямо в воздухе, посылая его обратно, или дает ему удариться о землю и после этого отбивает назад. Так играющие отбивают мяч друг другу до тех пор, пока кто-нибудь из них не допустит ошибку: мяч или перелетит за пределы площадки, или попадает в сетку, или ребенок не успеет отбить его. Ребенок, не допустивший ошибки, ставит в свою подставку флажок. После этого мяч снова вводится в игру. Игра повторяется 10 раз. Выигрывает тот, у кого оказывается большее число флажков.

Затем ракетки передаются другим желающим играть, если же таких нет, а дети хотят продолжать игру, то

они меняются местами, и игра начинается сначала. (В этом случае мяч подает тот, кто выиграл в первом туре игры.)

## Правила игры

1. Мяч можно отбивать только ракеткой.
2. Подавать мяч надо в сторону своего партнера.
3. Подача мяча происходит по очереди.

## Пояснения к игре

Для проведения этой игры необходимо несколько небольших ракеток (2—4 шт.), ударная поверхность которых делается из плотной фанеры, а ручка из дерева.

Кроме того, нужно иметь волейбольную сетку и маленький резиновый мяч.

Предварительно, до проведения игры, нужно показать детям, как держать ракетку, как подавать мяч и отбивать его.

Ракетку надо держать только в правой руке и так, чтобы она своим концом упиралась в основание ладони. Большой палец надо слегка вытянуть вперед и упираться им о ручку ракетки.

При подаче мяча ребенок становится левым боком к сетке. Левая стопа слегка отводится в сторону. Руки находятся впереди туловища на высоте пояса. Обе руки одновременно поднимаются вверх: правая с ракеткой, левая с мячом.левой рукой подбрасывается мяч, а правой производится по нему удар ракеткой, которую ребенок держит в вертикальном положении.

Чтобы научить детей отбивать мяч ударом справа, рекомендуется провести ряд упражнений:

1. Ребенок подбрасывает сам себе невысоко мяч и отбивает его ракеткой ударом справа; ударяет мяч о землю и после этого отбивает его от себя.

2. Двое детей становятся на небольшом расстоянии друг против друга. Один из них подбрасывает мяч на высоту груди, а другой отбивает его от себя ударом справа; один ударяет мячом о землю, а другой отбивает его.

3. Двое детей с ракетками в правой руке становятся друг против друга на расстоянии 5—8 м. Один из них подбрасывает мяч и, после того как он отскочит от пло-

щадки, ударом направляет его своему партнеру. Последний задерживает рукой или ракеткой мяч и затем таким же способом посылает его обратно.

**Примечание.** Ракетку можно сделать самим. В палке толщиной 2—2½ см и длиной 10 см пропиливать по диаметру щель. Потом заострить конец палки. Из фанеры вырезать кружок с «отростком» такой ширины, как диаметр палки. В щель палки вставить фанерный кружок и закрепить гвоздями.

## **Не пропусти мяча**

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Дети становятся в круг на расстоянии 3—4 шагов друг от друга и очерчивают вокруг себя небольшие кружочки. В руках у них клюшки. Внутри круга находится водящий с клюшкой и маленьким мячом.

Водящий старается прокатить мяч в промежуток между стоящими в кругу детьми, а те в свою очередь стремятся отбить мяч.

Если водящему удастся прогнать мяч между детьми и за круг, то пропустившему мяч с правой стороны засчитывается ошибка, а водящим выбирается другой ребенок.

Выигрывают те, кто ни разу не пропустил мяча.

## **Правила игры**

1. Мяч нужно отбивать, не выходя за пределы очерченного кружка.

2. Если водящий выбил мяч за круг, его приносит тот ребенок, который пропустил его с правой стороны.

## **Не допусти мяч к ногам**

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Дети образуют круг, становясь друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед ними проводится линия, за которую нельзя заходить. В руках у детей небольшие клюшки.

В середине круга находится водящий с клюшкой и маленьким мячом. Он старается попасть мячом

в ноги кого-нибудь из играющих. Ребенок, которого коснулся мяч, меняется местом с водящим. Выигрывают те дети, которых мяч не коснулся ни разу.

### Правила игры

1. Мяч надо отбивать так, чтобы он попадал не выше колен.

2. Водящий, нарушивший это правило, сменяется.

3. Играющий, нарушивший правило, выбывает из игры до смены водящего.

### Лунки

(Игра проводится с детьми старшей группы)

По кругу, в снегу, вырываются лунки (ямки) по количеству играющих детей (расстояние между лунками 60—80 см). Сбоку от лунок располагаются дети с клюшками. В середине круга находится водящий с небольшим мячом или льдинкой и клюшкой в руках.

По условному сигналу водящий гонит клюшкой мяч, стараясь занять им какую-нибудь лунку. Дети защищают свои лунки, отбивая клюшкой мяч. Если водящий попадает мячом в лунку, то он меняется местом с ребенком, у которого занял лунку.

### Правила игры

1. Мяч нужно отбивать легким ударом в сторону водящего.

2. Выбивший мяч за круг или попавший мячом в кого-нибудь из играющих выбывает из игры до смены водящего.

### Мяч за линию

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Дети делятся на две равные группы по 5—6 человек в каждой. На площадке проводятся две линии на расстоянии 10 шагов одна от другой. Позади этих линий на расстоянии 4—5 шагов проводятся вторые линии.

Играющие дети строятся в шеренги и становятся между этими линиями лицом друг к другу. Расстояние между детьми в шеренгах 2 шага. У всех детей в руках клюшки.

При помощи считалки устанавливается, какая группа должна подавать мяч.

Мяч подает любой из шеренги, по договоренности. Он выходит за черту и ударом клюшки направляет мяч своим партнерам. Дети из другой группы, не переходя за черту, задерживают мяч и отбивают его обратно. Так поочередно обе группы отбивают мячи на противоположные стороны. Каждый раз, когда мяч перекатывается за вторую черту, группа, которая била, берет себе флажок. Игра повторяется 10 раз. Выигрывает та группа, у которой оказывается больше флажков. При повторении игры, дети меняются местами.

### Правила игры

1. Задержать мяч может один или несколько человек, бить же по мячу должен только один.

2. Если мяч не докатился до передней черты противоположной группы, то группа, которая била, проигрывает; если мяч перекатился через вторую линию, то он подается вновь.

### Попади в круг

(Игра проводится с детьми старшей группы)

На площадке чертится круг диаметром в один метр. Вокруг него, на расстоянии 4 шагов, чертится второй, большой круг, который делится на 6—8 секторов.

Играют 7 или 9 человек. У всех в руках клюшки. Один ребенок находится в центральном кругу — он защищает круг от мяча; остальные стоят по одному в секторах.

Стоящий в кругу ударом клюшки посылает небольшой мяч детям. Те, не выходя из своих секторов, отбивают мяч в центр круга. Задача стоящего в кругу — не допустить мяч в круг.

Если мяч попадает в круг, то ребенок, подавший этот мяч, и ребенок, стоящий в кругу, меняются местами.

### Правила игры

1. Мяч надо стараться отбивать не сильно, так, чтобы он не перелетал за большой круг.

2. За перелетевшим большой круг мячом бежит тот, кто его туда отбил. Он же со своего места и делает удар клюшкой по мячу.



## ИГРЫ С ОБРУЧЕМ

### Кто скорее докатит обруч до флажка

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

На одной стороне комнаты (площадки) проводят линию. На другой стороне, в 10 м от линии, ставят на подставках флажки. Дети с обручем в левой руке становятся на линии левым боком к флажкам, на расстоянии одного метра один от другого.

По сигналу воспитателя «приготовились» дети ставят обруч на землю по направлению к флажкам, придерживая его левой рукой; правую руку они держат наготове для удара по обручу.

По слову «начали» дети катят обручи в сторону флажков, ударяя по ним правой ладонью.

Дети, первыми докатившие обручи, поднимают флажки над головой.

### Правила игры

Обруч нужно только катить, а не бросать.

**Примечание.** В старшей группе дети катят обручи не только рукой, но и короткими палочками.

### Прокати обруч в ворота

(Игра проводится с детьми старшей группы)

На одной стороне площадки проводится линия. В 6—8 м от нее ставятся стойки с натянутой между ними веревкой, которая укрепляется на такой высоте, чтобы прокатываемый под нею обруч не задевал ее (вместо стойки можно ставить дуги).

Дети ставятся в шеренгу в 3—4 шагах от линии. У них два обруча. В порядке очередности один ребенок выходит с обручем на линию и катит обруч по направлению к «воротам». Поймав обруч по выходе из ворот, ребенок возвращается на свое место и передает обруч товарищу.

В это время другой ребенок, не дожидаясь возвращения первого, прокатывает второй обруч таким же приемом в ворота.

Выигрывают те дети, которые, не уронив обруча, прокатывают его в ворота.

## В а р и а н т ы   и г р ы

1. Для игры используется несколько стоек или дуг. Стойки ставятся на ровной дорожке ближе к одному ее краю, образуя как бы тоннель.

Дети, прокатывающие обруч, непосредственно перед «тоннелем» сильным ударом руки направляют обруч в «тоннель», затем оббегают его и подхватывают обруч по выходе из него.

2. По дорожке или на площадке устанавливаются зигзагообразно цветные флажки на подставках, расстояние между ними  $1\frac{1}{2}$ —2 м. Дети должны прокатить обручи по этой ломаной линии, каждый раз огибая флажок с его наружной стороны.

3. Прокатывание обручей по определенному, заранее обусловленному маршруту. Для этого мы делаем с детьми указатели — стрелки с нарисованными на них обручами или флажки с наклеенными на них изображениями обручей. Указатели размещаются в разных направлениях и на дорожках и на площадках.

Выигрывают те дети, которые, прокатывая обруч по указателям, ни разу не уронят его и не сойдут с установленного пути.

4. Прокатывание обручей с горок и на горки.

## ИГРЫ С ПРЫГАЛКАМИ

### Кто скорее

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

Дети с прыгалками в руках становятся в шеренгу на одной стороне площадки, дорожки так, чтобы не мешать друг другу. В 15—20 шагах от них проводится черта или протягивается шнур с флажками.

По условленному сигналу все дети одновременно прыгают по направлению черты. Кто раньше окажется на черте, тот считается выигравшим.

### П р а в и л а   и г р ы

1. Начинать прыгать можно только после сигнала.
2. Во время прыжков нельзя мешать товарищам.

## **Прыжки через веревку**

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Двое детей берут толстую веревку или шнур: один — за один конец, другой — за второй. Медленно и равномерно они начинают крутить ее в сторону стоящих детей, а те в порядке очередности прыгают через веревку, стараясь не задеть ее. Тот, кто заденет за веревку, меняет одного из стоящих с веревкой.

При проведении этой игры можно давать детям определенные задания, например: «Кто без ошибки перепрыгнет 5 (10) раз».

## **Бег со скакалкой**

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Играющие делятся на две-три равные группы и выстраиваются в несколько параллельных колонн на расстоянии 4—5 шагов друг от друга. У детей, стоящих первыми в колоннах, в руках скакалка. Перед колоннами проводится черта. В 10 шагах от черты против каждой колонны ставится стойка для прыжков.

По сигналу воспитателя стоящие первыми в колоннах бегут, прыгая через скакалку, вперед, до стойки, оббегают ее и возвращаются обратно. Затем они передают скакалки следующим в колоннах, а сами идут в конец.

Выигрывает тот, кто раньше передаст скакалку своему товарищу.

Игра заканчивается тогда, когда все дети повторят действие первого в колонне.

## **Правила игры**

Выбегать за линию можно только после сигнала воспитателя.

## **ИГРЫ С РАЗЛИЧНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ**

### **Сбей мяч**

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

На одной стороне площадки проводится черта, на которую ставят 3—4 табуретки на расстоянии 1 м друг

от друга. На каждую табуретку кладут кольцо от серсо, а на кольцо — большой резиновый мяч. На расстоянии 2 м от табуреток проводится одна черта, а на расстоянии 3 м — вторая черта.

Играющие делятся на 3—4 группы и строятся у второй черты в колонны лицом к мячу. Каждой колонне дается два мешочка одного цвета (играющие должны запомнить цвет своих мешочков).

По сигналу воспитателя. «Сбей мяч», стоящие в колоннах первыми одновременно бросают правой рукой мешочек в свой мяч, а затем с ближней черты — второй мешочек левой рукой.

После этого они бегут за своими мешочками, возвращаются и передают их следующим в колонне, а сами становятся в конец.

За каждый сбитый мяч дети получают флажок того цвета, какого у них мешочки.

Выигрывает та колонна, которая получит больше флажков.

Примечание. На роль наблюдателей можно назначить по одному ребенку из каждой колонны. Они стоят в стороне, поднимают сбитый мяч, а также кладут флажки за каждый меткий удар.

## Снежные круги

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

Старшие дети делятся на две равные группы по 4—5 человек в каждой. На двух фанерных листах, прикрепленных к забору, чертятся круги-мишени, диаметром 50—60 см. На расстоянии 3 м от мишеней проводится черта. Каждая группа выстраивается шеренгой против своей мишени за чертой, которую переступать не разрешается.

У каждого играющего по 6—8 снежков.

По сигналу воспитателя «начали» каждая группа бросает снежки, стараясь как можно скорее залепить ими свои круги. Если у детей не хватает снежков, они лепят их тут же.

Побеждает та группа, которая раньше закроет площадь круга снежками.

Дети средней группы бросают снежки с меньшего расстояния —  $1\frac{1}{2}$ —2 м. Кроме того, они не делятся на группы: все желающие в порядке очередности бросают снежки в один круг.

## Правила игры

Снежки бросать только за чертой.

**Примечание.** Эта игра проводится в теплую погоду, когда снег рыхлый и липкий.

## Сбей колпак

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

В стороне от площадки лепится снежная баба, на голову которой надевают колпак из плотной бумаги. На расстоянии 3—4 м от нее проводятся краской линии.

Старшие дети располагаются шеренгой, лицом к снежной бабе. В порядке очередности они становятся вначале на дальнюю линию, откуда бросают в колпак снежной бабы снежок правой рукой, затем переходят на ближнюю линию и оттуда бросают снежок левой рукой. (Снежки дети готовят заранее, и они лежат в ящиках, которые стоят сбоку, около линий).

За каждый удачный удар, т. е. сбитый колпак, выигравший получает флажок, который он втыкает в фигуру снежной бабы.

С детьми средней группы игра проводится так же, но изменяется расстояние до снежной бабы: первая линия чертится в  $1\frac{1}{2}$  м от фигуры, а вторая в 2 м от нее.

**Вариант игры** (проводилась с детьми старшей группы).

В стороне от площадки лепятся две снежные бабы. На расстоянии 2—3 м одна от другой. Играющие делятся на две равные группы, которые выстраиваются шеренгами, против снежных фигур. Перед началом игры выбирают двух детей, которые будут втыкать в фигуру флажки каждый раз, когда колпак окажется сбитым (маленькие цветные флажки, сделанные самими детьми, находятся в деревянной подставке).

В порядке очередности дети из обеих шеренг выходят вначале на дальнюю линию, берут один или два снежка (по договоренности), после слова воспитателя

«бросай» бросают их в снежную бабу правой рукой. Затем они переходят на ближнюю к фигурам линию, снова берут из ящика снежки и после слова «бросай» кидают их левой рукой.

Бросив два-четыре снежка, дети бегом возвращаются на свои места, а на линии выходят рядом стоящие с ними.

По окончании игры производится подсчет флажков. Выигрывает та группа, у которой больше флажков, т. е. попаданий в цель.

### Попади в фигуру

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Дети делятся на равные группы, которые выстраиваются в шеренгу так, чтобы между ними было расстояние  $1\frac{1}{2}$ —2 м. Перед шеренгами проводится черта. На расстоянии 5—10 шагов от черты (в зависимости от умения детей попадать в цель) воспитатель провозит на санках фигуру медведя, а дети по очереди бросают в нее снежками.

Выигрывает тот, кто большее число раз попадает в фигуру.

### Правила игры

1. Снежки надо бросать, не выходя за черту.
2. Каждый участник игры бросает по два снежка.

### Пояснения к игре

Санки сначала провозят медленно, а потом быстрее.

### Попади и поймай

(Игра проводится с детьми старшей группы)

На стенку вешается ящик без крышки. Из ящика внизу выходит наклонный желобок.

На расстоянии  $\frac{1}{2}$ —2 м от стены проводится черта.

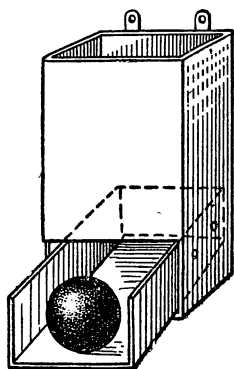


Рис. 17.

Дети становятся на черту и бросают небольшой резиновый мяч, стараясь попасть внутрь ящика. Если это ребенку удастся сделать, мяч сейчас же выкатывается из ящика по желобку. Играющий подбегает к стене и ловит мяч раньше, чем он упадет на пол.

### Правила игры

1. Мяч можно бросать только с черты.
2. Мяч нужно бросать двумя руками от себя, снизу вверх.

### Попади в корзину

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Для этой игры хорошо иметь переносные стойки с прикрепленными к ним корзинами. Они удобны тем, что их можно использовать и в помещении и на участке.

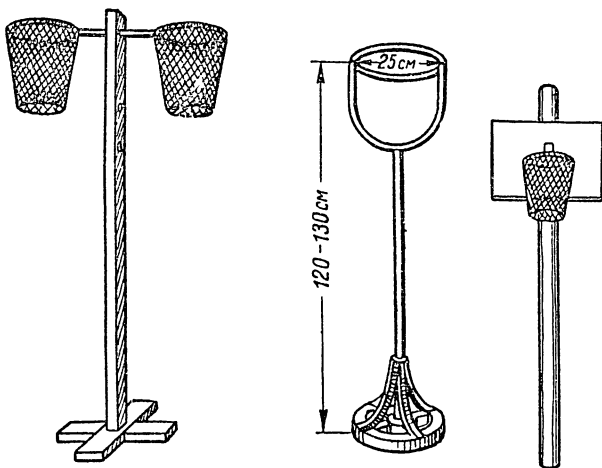


Рис. 18.

Можно сделать на участке и постоянную стойку со щитом, к которому прикрепить металлический обруч с сеткой. Хорошо их иметь две штуки, чтобы проводить одновременно игру с двумя группами детей.

Желающие играть в эту игру становятся на определенном расстоянии от стойки и забрасывают мяч двумя руками в сетку.

Играть в эту игру можно индивидуально и небольшими группками. Во втором случае дети делятся на равные подгруппки и, построившись друг за другом, становятся напротив стоек с корзинами.

На расстоянии 0,5—2 м от стойки проводится черта.

Первые из колонн выходят на условную линию, принимают правильное исходное положение и забрасывают мяч в корзину. Они дают мячу удариться о землю, затем ловят его и передают стоящим за ними детям, а сами идут в конец колонны. Дети, получившие мяч, в свою очередь выходят на линию и бросают мяч в корзину.

Если ребенок попадает мячом в корзину, ему дается значок — нарисованный цветной мяч, который он прикрепляет на грудь. Выигрывает та группа, которая получила большее количество значков.

### Правила игры

1. Мяч можно бросать только с условной линии.
2. Выигрышем считается попадание мяча в корзину.
3. Мяч нужно бросать двумя руками от груди.

### Пояснения к игре

Прежде чем давать эту игру, необходимо научить детей правильным приемам броска.

Мы показываем детям прием броска двумя руками от груди. При этом броске ноги расставлены на ширину плеч, слегка согнуты в коленях; одна нога несколько выставлена вперед. Мяч обхватывается пальцами обеих рук ближе к внутренней стороне; большие пальцы почти сходятся. Руки сгибаются в локтях под прямым углом и удерживают мяч на уровне груди или лица. Нужно следить за тем, чтобы дети держали мяч преимущественно пальцами. Бросок происходит за счет полного выпрямления ног и рук, причем это нужно сделать не рывком, а мягко. Мяч следует выпускать с кончиков пальцев. Если движение делается мягко, то после вылета мяча руки сопровождают его полет. В противном случае руки останутся в том же положении, в котором они были, когда вылетел мяч. Для точности броска очень важно равномерное движение рук: если одна рука хотя бы немного опередит другую, то мяч неизбежно отклонится в сторону.



Можно бросать мяч в корзину двумя руками снизу. При этом броске ноги расставляются по ширине плеч, носки немного развернуты. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги. Мяч обхватывается пальцами.

Перед броском ребенок медленно выпрямляется и выносит руку вперед. Кисти остаются опущенными вниз. Когда руки подняты до высоты плеч, кисти придают мячу обратное вращение. Одновременно с этим мяч выпускается с кончиков пальцев, причем руки продолжают двигаться вперед. Продолжая выпрямлять ноги и туловище, ребенок занимает конечное положение, при котором руки, как бы сопровождая мяч, поднимаются вверх, что особенно важно для точного броска.

Приему броска мы учим детей вначале с очень близкого расстояния от корзины (0,5 м), а потом увеличиваем его.

### **Попади мячом**

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Играющие образуют круг, становясь друг от друга на расстоянии 2—3 шагов. Перед носками играющих проводится круг. Выбирается водящий, который становится в середину круга.

Стоящие по кругу дети, не выходя за линию, бросают небольшой мяч в водящего, стараясь попасть в него. Водящий, бегая внутри круга, увертывается от мяча. Ребенок, попавший в водящего, меняется с ним местом.

### **Правила игры**

1. Стоящим по кругу нельзя переступать за черту.
2. Мяч берет только тот ребенок, к которому он летит или катится.
3. Бросать мяч можно только ниже колен.
4. Если водящий поймает с лета мяч, то это за попадание не считается.

**Примечание.** Игру хорошо проводить с небольшой группой детей (6—8 человек)

### **Кегли**

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

Кегли бывают напольные, настольные и висячие.

Комплект напольных и настольных кег-

лей состоит из 9 штук, одна из которых выше других, и несколько шаров (2—4 штуки).

Игра в кегли способствует развитию меткости, глазомера, ловкости.

В кегли могут играть дети средней и старшей групп как в помещении, так и на участке.

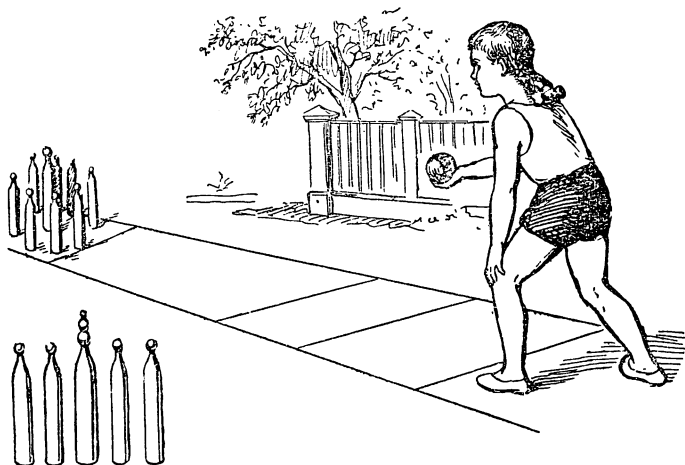


Рис. 19.

Мы используем различные построения из кеглей, а именно:

1. Кегли поставлены вплотную друг к другу в один ряд по прямой линии; высокая кегля стоит в середине.

2. Кегли поставлены в один ряд, на расстоянии 3—5 см.

3. Кегли поставлены по кругу близко друг к другу; высокая кегля стоит в середине.

4. Кегли поставлены по кругу на расстоянии 3—5 см друг от друга.

5. Кегли поставлены в три ряда, по 3 штуки в каждом ряду. Большая кегля стоит в середине второго ряда.

Вначале мы ставим кегли на близком расстоянии только в рядах; между рядами оставляем расстояние 5—8 см. Затем расстояние между кеглями в рядах также увеличивается до 3—5 см.

От кеглей на расстоянии  $1\frac{1}{2}$ —3 м проводятся линии, с которых играющие сильным броском катят шары, стараясь выбить кегли (начинаем мы игру с расстояния  $1\frac{1}{2}$  м и лишь постепенно увеличиваем его до 3 м).

Дети, желающие играть в кегли, устанавливают между собой очередность, в порядке которой выходят на обусловленную линию кона, откуда броском катят два шара.

Упавшие кегли забираются тем ребенком, который их сбил.

Выигравшим считается тот, кто десятью шарами выбьет большее число кеглей.

Примечание. С детьми средней группы используется только первый вариант, т. е. когда кегли поставлены в один ряд по прямой линии.

Висячие кегли состоят из деревянной подставки и проволоки, на которой подвешены деревянные шары. Сверху подставки укреплена еще проволока, наклоненная вперед, для задержки выбитых шаров.

Играющие в порядке очередности отходят на линию и оттуда сильным броском катят шар, стараясь попасть им в висящий шар и выбить его (шар считается выбитым, если, описав дугу, он задерживается на верхней проволоке).

## Серсо

(Игра проводится с детьми старшей группы)

К умению играть в серсо мы подводим детей постепенно.

Вначале мы учим детей подбрасывать кольца вверх и ловить их на свою руку; потом, подбросив кольцо вверх, ловить их на палку (одной рукой ребенок подбрасывает вверх кольцо, а другой ловит его на палку). Затем мы переходим к парным упражнениям. Двое детей становятся друг против друга на небольшом расстоянии (2—3 м). Один из них бросает в сторону другого кольцо, а тот ловит их (в первое время на руку, а позже на палку). После освоения этих умений дети легко справляются с легким вариантом игры и охотно в нее играют.

Разделившись на пары, дети становятся друг против друга на расстоянии 3—4 м. У одного из них (по договоренности) в руках палка, у другого — палка и несколь-

ко колец (вначале 2, позже 3—4). Последний надевает на кончик кия кольца и пускает их по одному в сторону своего партнера, который ловит кольца на свой кий. Когда все кольца брошены, производится подсчет пойманных колец, после чего дети меняются ролями.

Выигрывает тот, кто поймает большее число колец.

### Кольцебросы

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

Различают напольные, настенные и настольные кольцебросы.

Напольные кольцебросы состоят из колец и колышков. Кольца мы вырезаем из фанеры диаметром 18—20 см (ширина кольца 2 см). Количество их может быть любое (у нас их 10 штук). Колышки делаются деревянные высотой 25—30 см и закрепляются на деревянной подставке (2 штуки).

Играющие договариваются о количестве колец, которое каждый из них будет набрасывать, становятся в порядке очередности на определенное расстояние от колышков и набрасывают на них по одному все кольца.

В первое время расстояние от колышков устанавливается небольшое — 1 м; постепенно оно увеличивается до 1½, 2, 2½ и 3 м.

Кольца набрасываются на один колышек и на два. В первом случае играющие набрасывают кольца друг за другом в порядке очередности; во втором случае дети могут играть парами.

Во всех случаях выигрывает тот, кто наденет больше колец.

Настенные кольцебросы отличаются меньшим размером колышков (15—20 см), прикрепленных к деревянной подставке наклонно.

Настольные кольцебросы отличаются от напольных только меньшими размерами.

При игре с ними должны соблюдаться те же правила, что и при игре с напольными кольцебросами.

### Пояснения к игре

При набрасывании колец нужно следить за положением корпуса, который должен быть слегка наклонен вперед.

## Мишень «качалка»

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Для нее нужна стойка-качалка и 5—6 колец.

На расстоянии 3—4 шагов от стойки проводится черта. Желаящие играть становятся на черту. Кто-нибудь приводит качалку в движение (качает ее). Первый играющий начинает бросать кольца, стараясь надеть их на стойку.

Выигрывает тот, кто накинёт большее количество колец.

## Городки

Городки — старинная народная игра, любимая взрослыми и детьми.

«Руководством для воспитателя» городки рекомендуют использовать в старшей группе.

Для игры нужны палки-биты длиной 45—50 см, сечением 3—4 см (2—4 шт.) и городки длиной 10—12 см, сечением 3 см (5—10 шт.).

Городки можно купить или сделать самим. Важно, чтобы все городки были одинаковыми и их основания делались строго под прямым углом (городок не должен падать, когда его ставят вертикально).

Биты должны соответствовать силам ребенка, примерный вес их 450 г. Верхняя часть биты должна быть немного обтесана. Удобная ручка способствует хорошему захвату биты, облегчает бросок.

Для игры в городки мы отвели на участке старшей группы специальное место. Это широкая ровная дорожка, расположенная несколько в стороне от площадок для игр. На одной стороне дорожки, отступая метра 2 от края, чертится квадрат размером  $1 \times 1$  м. На расстоянии  $2\frac{1}{2}$ —3 м от него проводится линия — кон, а на расстоянии  $1\frac{1}{2}$ —2 м другая линия — полукон.

С задней стороны квадрата, несколько отступая от него, мы делаем небольшое ограждение из сетки, чтобы городки и биты не летели в разные стороны.

Игре в городки мы обучаем детей постепенно.

Вначале мы учим детей выбивать из середины квадрата только один городок, поставленный вертикально на расстоянии  $1\frac{1}{2}$ , 2 и 3 м от ребенка. При этом мы обращаем внимание на правильную позу ребенка (туловище слегка отведено назад, ноги на ширине

плеч). При замахе ребенок делает левой рукой небольшой выпад вперед, центр тяжести переносится на правую ногу. Воспитатели объясняют детям, что в момент броска, когда выпускается бита, нельзя приседать, так как это может привести к срыву удара.

При ударе битой нельзя спешить, так как внимание рассеивается и бита попадает в цель неточно.

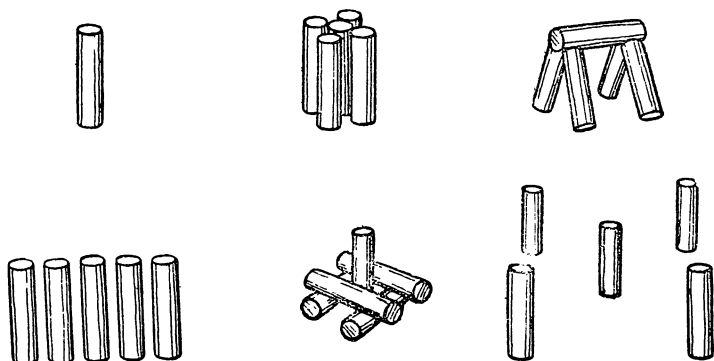


Рис. 20.

Показываем детям два вида броска. Один из них, когда замах производится полусогнутой рукой. Другой — широкий, свободный замах с прямой руки, как говорится, наотмашь. Дети, научившись обоим приемам, пользуются ими по желанию.

Научив детей правильно и свободно выбивать с разных расстояний городок, мы показываем им выбивание различных фигур из 5 городков.

Мы отобрали наиболее простые из общепринятых фигур в играх взрослых («письмо», «колодец»), а также придумали свои варианты, при этом берем только стоячие фигуры.

1. Ставим все городки на середине квадрата вплотную друг к другу (один в середине, четыре вокруг него). Назвали мы эту фигуру «бочка».

2. Ставим все городки вплотную друг к другу на середине квадрата по прямой линии. Назвали мы эту фигуру «забор».

Играющие дети в порядке очередности выбивают последовательно эти фигуры, каждый двумя битами.

Броски по целым фигурам дети делают только с линии кона; после того как будет выбит хоть один городок из квадрата, дальнейшее выбивание происходит с полукона.

Выигрывает тот, кто выбьет большее количество городков.

В конце лета мы вводим игру группами.

Играющие делятся на две равные группы. Каждая из них получает по 5 городков и 2 биты. На противоположной стороне городошной дорожки чертится второй квадрат ( $1 \times 1$  м) и линии кона и полукона.

Распределив между собой площадки и установив очередность, обе группы по очереди выбивают одну фигуру за другой.

Выигрывает та группа детей, которая меньшим количеством ударов выбьет большее количество фигур.

**Примечание.** При игре в городки двумя группами квадраты можно размещать по одной стороне площадки один около другого с расстоянием между ними  $1\frac{1}{2}$ —2 м. Кон и полукон делаются на одинаковом расстоянии от квадратов.

## Бабки

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Бабки — старинная народная игра.

Бабка — это надкопытный сустав ноги домашнего животного. Их отбирают среди костей, обычно оставшихся после варки студня. «Биту» делают из наиболее крупной «бабки». Количество их может быть различное, у нас используются 10 бабок и две биты.

Играют в бабки двое детей. Разделив поровну «бабки» и «биты», дети устанавливают их каждый на своей линии кона с расстоянием 4 см друг от друга. Линии кона проводятся на одном уровне с промежутками 1 м. В 2 м от них чертятся вторые линии — линии броска. В порядке очередности дети выходят на линии броска и стоя выбивают «битой» «бабки».

Тот, кто раньше выбьет их с линии кона, выигрывает.

## Правила игры

1. Бросать «биту» нужно только с линии кона. Нарушивший это правило передает очередь своему партнеру.

2. Выбитые «бабки» и «биту» каждый подбирает после себя.

Примечание. Вместо «бабок» можно использовать «городки».

### **Бильбоке**

(Для детей средней и старшей групп)

Эта игра имеет много вариантов.

Мы используем «бильбоке», состоящее из деревянной чашечки, укрепленной на палочке и деревянного шарика, укрепленного на шнуре, который привязывается к концу палочки (деревянный шарик берется такой величины, чтобы он вошел в чашечку). Играющие подбрасывают шарик и ловят его чашечкой.

### **Кто возьмет**

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

На середине комнаты или площадки ставится столик, в центре которого лежат два небольших кубика или камешка. В 10 м от стола, по обе стороны от него, проводятся линии кона.

Играющие делятся на две равные группы и становятся шеренгой у линии кона.

Первые справа по сигналу ведущего (удар в бубен или слово «начали») бегут к столу, берут кубики, поворачиваются, не огибая стола, и бегут обратно, стараясь скорее занять свое место.

Тот, кто первым возвращается на свое место, выигрывает, ему прикалывают булавкой значок (небольшой цветной кружочек или кубик, вырезанный из плотной бумаги).

Затем эти же дети снова кладут кубики на место, а рядом стоящие в шеренге бегут к столу и так до конца шеренги.

Выигрывает та группа, у которой оказывается больше значков.

### **В а р и а н т ы**

На стол кладут кубики по числу играющих детей. Ведущий игру дает сигнал. Правостоящие в шеренгах бегут к столу, берут кубик и, не останавливаясь, возвращаются на свои места. Затем бегут рядом стоящие дети



и так до конца шеренги. Последний ребенок, вернувшийся на свое место, поднимая кубик, говорит: «Мы кончили».

Выигрывает та группа, которая раньше возьмет кубики со стола.

### **Правила игры**

Бежать можно только после сигнала.

### **Кто быстрее пробежит**

(Игра проводится в старшей группе)

Играющие делятся на две-три группы по 6—8 человек. Каждая группа строится в колонну по одному. Расстояние между колоннами 3—4 шага. Перед ними чертится линия кона.

Перед каждой колонной на расстоянии 10—15 шагов от линии ставится стойка для прыжков. По сигналу воспитателя первые в колоннах бегут к стойкам, оббегают их и возвращаются на свои места; они касаются рукой очередного играющего и становятся в конце своей колонны. Затем бегут следующие.

Выигрывает та колонна, в которой первые раньше оказываются снова на своем месте.

### **Правила игры**

1. Первые в колоннах бегут только после условного сигнала.

2. Каждый следующий в колонне бежит после того, как до него коснется вернувшийся ребенок.

### **Бег с кеглями**

(Игра проводится в старшей группе)

Играющие делятся на две-три равные группы и выстраиваются в колонны параллельно одна другой. Расстояние между колоннами 3—4 шага. Перед колоннами проводится линия. На расстоянии 10—15 шагов от линии против каждой колонны рисуется кружок диаметром 30—40 см, в который ставится одна кегля.

Первым стоящим в колоннах также дается по одной кегле, но другого цвета или другого размера.

По сигналу воспитателя «побежали!» первые из обеих колонн бегут вперед, добегают до кружочка, ставят в

него свою кеглю, а стоявшую в кружке берут с собой и бегут с ней на свое место.

Ребенок, прибежавший первым, получает значок (маленький флажок или кружочек с нарисованной кеглей).

Прибежавшие передают кегли следующим за ними товарищам, а сами становятся в конец колонны. Дети, получившие кегли, снова бегут по сигналу воспитателя, повторяя действия предыдущего товарища.

Выигрывает та колонна, у которой окажется больше значков.

### **Правила игры**

1. Бежать можно только после слова «побежали!».
2. Нельзя возвращаться на место, пока не поставишь кеглю в кружок.

### **Кто быстрее**

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

Дети, взявшись за руки, образуют круг. Из их числа при помощи считалки выбирается водящий. После этого дети опускают руки и стоят свободно. Водящий обходит снаружи круг, дотрагиваясь до плеча одного из играющих. Они становятся за кругом спиной друг к другу около освободившегося места. Дети хором говорят: «Раз, два, три—беги». После слова «беги» водящий и ребенок, которого он выбрал, бегут за кругом в противоположных направлениях, стараясь занять свободное место.

Ребенок, занявший первым свободное место, выигрывает; прибежавший вторым идет водить.

### **Правила игры**

1. Обегая круг, нельзя дотрагиваться до стоящих в кругу.
2. При встрече надо обегать друг друга с правой стороны.

### **Пролезь в обруч**

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Дети делятся на две равные группы и строятся в колонны в 3—4 шагах одна от другой. Перед колоннами проводится черта, за которую дети не должны выходить.

На расстоянии 5 м от колонн укрепляются два обруча. Расстояние между ними 3—4 шага. В 5 м от этих обручей проводится линия, на которую кладут два обруча.

По условному сигналу первые в колоннах бегут по направлению к обручам. Каждый из них пролезает в стоящий на пути обруч, потом бежит ко второму обручу, поднимает его над головой, надевает на себя и опускает до земли. Оставив обруч на черте, играющий бежит в свою колонну, минуя стоящий обруч.

Выигрывает тот, кто прибежит первым. Ему прикалывают значок (кружок или квадрат с нарисованным обручем). После этого прибежавшие становятся в конец своей колонны, а первые в колоннах после условленного сигнала повторяют все действия товарища.

Выигрывает та колонна, у которой больше значков.

## Правила игры

1. Бежать можно только после сигнала воспитателя.
2. Бежать можно только в указанном направлении с обязательным пролезанием в обруч и одеванием его.

**Примечание.** Обруч можно укрепить между двумя стульями; можно также выделить из каждой колонны по два человека, которые будут держать обруч.

## Классы

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

На ровной площадке или асфальтированной дорожке дети мелом (на асфальте) или палочкой (на земле) чертят так называемые «классы», т. е. геометрические фигуры определенной конфигурации.

Это может быть большой прямоугольник, разделенный одной продольной и двумя поперечными линиями, на верху которого чертится полукруг — «огонь»; или небольшие прямоугольники, по-разному расположенные на плоскости и разделенные линиями на небольшие отделения, а также «классы».

Принцип игры в эти «классы» один: дети бросают в них плоские черепки или камешки и впрыгивают в них на одной или двух ногах.

В первом варианте дети делают это так.

Ребенок бросает камешек в первое отделение с правой стороны и если попадет в него, то впрыгивает на одной ноге в этот «класс», останавливается, встав на обе ноги, берет камешек и снова продолжает прыгать на одной ноге без остановки во все последующие «классы», стараясь не наступать на какую-либо черту. Выпрыгнув из последнего «шестого класса», он снова бросает камешек

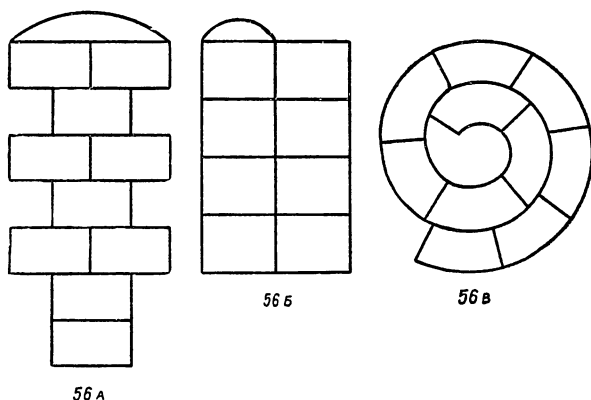


Рис. 21.

но уже «во второй класс». Затем он делает прыжок на одной ноге в «первый класс», оттуда «во второй», останавливается, берет камешек и снова продолжает прыжки в последующие классы. После этого ребенок бросает камешек в третий, четвертый, пятый и, наконец, шестой «классы». На этом заканчивается тур игры. Если ребенок хочет участвовать и дальше в игре, он начинает все сначала.

Если ребенок во время прыжка становится на черту или не попадает камешком в нужный «класс», право бросать камешек передается следующему. Если камешек попадет в полукруг — «огонь», ребенок должен снова начинать игру, т. е. бросать камешек, начиная с «первого класса».

Во втором варианте ребенок бросает камешек также в порядке последовательности, начиная с первого «класса» и заканчивая десятым, но прыжки делает несколько по-иному. В первые два «класса» он прыгает на одной ноге, а в третий и четвертый «классы» на двух ногах,

откуда в пятый «класс» впрыгивает снова на одной ноге и т. д. В конце он прыжком поворачивается и продолжает игру в обратном порядке.

В третьем варианте дети делят фигуру на 10 частей — «классов», в которые они бросают камешки также в порядке очередности и впрыгивают на одной ноге.

## ИГРЫ НА СТОЛЕ

### Блошки

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Эта старинная игра развивает у детей координацию движений пальцев, глазомер и внимание.

Играющие получают коробку, в которой лежат 20 разноцветных пластмассовых кружочков диаметром 12—16 мм и толщиной 1—1½ мм и 4 кружка — биты диаметром 20—22 мм.

В игре могут участвовать 4 человека (по количеству бит). Каждый из них берет из коробки комплект из 5 кружочков и одну биту определенного цвета. Коробку ставят на середину стола и недалеко от нее проводят линию кона. Стол накрывают чем-нибудь мягким (например, легким одеялом).

Играющие по очереди ставят свои блошки на линию кона и, нажимая краем биты на край блошки, заставляют ее взлететь вверх и опуститься в коробку. Тот, кто первый загонит свои пять блошек в коробку, выигрывает. С разной силой нажимая битой на блошку, можно регулировать длину ее прыжка.

### В а р и а н т ы

Берутся две блошки и одна бита.

В игре принимают участие двое детей. После очередного хода играющие передают биту своему партнеру.

Блошки кладут на один конец стола, а на другой — прямоугольный кусок картона длиной 50 см, шириной 25 см, разделенный на 5 равных частей (по 10 см в каждой). С задней стороны его ставится картонная пластинка длиной, равной длине лежащего прямоугольника, а высотой 20—25 см. Назначение ее — загораживать летящие блошки.

Играющие кладут блошку около края стола и с помощью биты заставляют ее прыгать в одно из отделений, начерченных на картоне.

Выигрывает тот, кто первый сделает пять удачных паданий.

### Правила игры

1. Загонять блошку в коробку можно только нажимом на ее край битой.

2. Кто не попадет блошкой в коробку, тот уступает очередь следующему.

**Примечание.** Блошки могут быть взяты из готовой игры или сделаны из пуговиц. Для этой цели мы берем пуговицы размером  $1\frac{1}{2}$  см из кости или пластмассы с гладкой поверхностью, без углублений. Пуговицы должны быть различные по цвету. Битой служит пуговица большего размера ( $2-2\frac{1}{2}$  см).

### Бирюльки

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Бирюльки — старинная народная игра. Она развивает координацию движений рук, чувство равновесия и терпение.

В наборе находится один или два крючка с деревянными ручками и 20 полированных токарных или резных фигурок — бирюлек: чашечки, самоварчики и т. п.

Играющие по очереди вытаскивают крючком по одной бирюльке из коробочки так, чтоб не задеть соседние.

Выигрывает тот, кто вытащит больше бирюлек.

### Правила игры

1. Бирюльки можно вытаскивать только крючком.

2. Каждый играющий имеет право пять раз попытаться вытащить бирюльку. Если все пять раз ребенок вытаскивает пустой крючок, он передает очередь следующему.

### Щелчки

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Эта старинная народная игра помогает развивать у детей внимание, координацию движений пальцев и точность удара пальцами в определенном направлении и на определенном расстоянии.

От круглой палочки диаметром 1 см воспитатели отрезают 10—15 маленьких кусочков в 1½—2 см длиной, которые разрезают вдоль пополам; получаются маленькие ровные кусочки дерева (половинки), которые хранятся в коробочке.

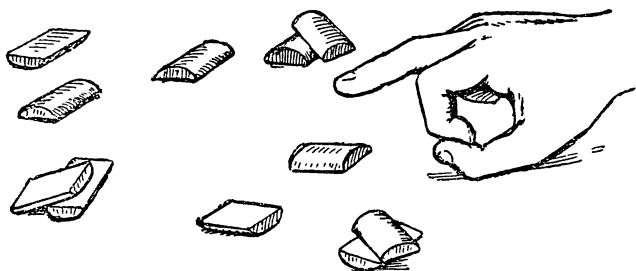


Рис. 22.

Дети в порядке очереди берут эти половинки в пригоршню и рассыпают их по столу. Затем играющий щелчком ударяет один кусочек дерева о другой, лежащий в одинаковом положении. Тот кусок дерева, в который он попадает, считается выбитым и берется как выигрыш.

Половинки, упавшие друг на друга и лежащие в одинаковом положении, тоже берутся как выигрыш. Если же во время щелчка половинка задевает за другие половинки или падает на лежащие в неодинаковом положении, то играющий передает очередь следующему ребенку; в этом случае он не берет и половинки.

Игра продолжается до тех пор, пока все половинки не окажутся выигранными.

### Камешки

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Камешки — старинная народная игра, способствующая развитию внимания, ловкости, меткости, глазомера, координации движений руки и пальцев.

Для игры нужно 5 небольших более или менее круглых камешков такой величины, чтобы все они уместились в ладони.

Дети, желающие играть, в порядке очередности легким броском рассыпают эти камешки, потом, выбрав

один из них, подбрасывают его вверх и в то время, пока он летит вверх и спускается вниз, быстро берут одной рукой камешек и ловят в эту же руку тот, который опускается. Затем, отложив один камешек в сторону, снова бросают оставшийся в руке камешек вверх и берут со стола по одному остальные камешки. Затем камешки раскладывают по 2 штуки и, подбросив один вверх, берут уже каждый раз по два камешка. После этого ребенок раскладывает камешки так: три вместе и один в стороне. Снова бросает камешек вверх и, пока он летит, берет рукой один камешек, откладывает его, снова бросает находящийся в руке камешек и берет уже три камешка. Наконец он кладет все 4 камешка вместе, бросает пятый вверх и в это время захватывает все 4 камешка. Если ребенок роняет камешек или не успевает захватить лежащие на столе, игра передается следующему, который начинает игру с той фигуры, на которой он остановился. Выигрывает тот, кто первый выполнит последнюю фигуру.

Примечание. Эту игру мы даем отдельным детям старшей группы.

### **Поймай шарик**

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Для этой игры нужны: трамплин, 3 сетки, 3 разноцветных шарика и 30 фишек.

Играющих может быть двое, трое или четверо.

По договоренности один ребенок берет трамплин, 3 шарика и фишки — он ведущий, остальные играющие берут по одной сетке.

Дети с сетками становятся в ряд перед ведущим на расстоянии одного шага друг от друга. От ведущего их отделяют два-три шага.

Ведущий кладет на трамплин шарик, говорит: «Внимание», нажимает пальцем трамплин и отпускает его с таким расчетом, чтобы шарик летел по направлению к играющим.

Каждый из играющих старается поймать шарик в свою сетку. Тот, кому это удастся, получает от ведущего одну фишку.

Выигрывает тот, кто первый наберет 10 фишек. В следующей игре он становится ведущим. Оставшиеся про-



должают игру, пока один из них не наберет тоже 10 фишек. Он становится ведущим и т. д. Последний считается проигравшим.

**Примечание.** При игре в комнате трамплин ставят на стол, а при игре на воздухе ребенок держит его в руках.

### **Летающие колпачки**

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Игра состоит из коробки с круглыми отверстиями, бумажных или пластмассовых колпачков и двух ракеток, прикрепленных к подставке, или двух трамплинчиков.

Играющие в порядке очередности ставят колпачки на ракетку и, ударив пальцем по ручке ракетки, направляют колпачок вверх, с таким расчетом, чтобы он попал острым концом в отверстие коробки.

Игра продолжается до тех пор, пока все колпачки не окажутся в коробке.

Выигрывает тот, у кого большее число колпачков попадает в отверстия коробки.

### **Надень кольцо**

Игра состоит из набора конусов и удочек с кольцами (вместо конусов можно использовать пустые бутылки).

Играющие в порядке очередности должны надеть кольцо на конус или бутылку.

### **Задень колокольчик**

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

На столе устанавливается треножник, к которому прикрепляется на нитке колокольчик (рис. 23).

Играющие ударяют небольшой ракеткой по шарiku и прогоняют его через треножник так, чтобы колокольчик зазвонил.

### **Биллиард**

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Биллиард устанавливается на небольшом столике с таким расчетом, чтобы он находился на уровне пояса

детей. Для игры даются 7 шаров и два кия. Двое участников игры делают удары по очереди.

Первый играющий укладывает шары треугольником: вначале кладет по линии три шара, к ним прикладывает два, а затем один шар. В руках у играющего кий и шар, которым он разбивает построенную пирамиду. Делает он это так: устанавливает шар в удобном для него месте поля, опирается левой рукой, обратив ее тыльной стороной по направлению к ударному шару, кладет на нее для удобства кий и правой рукой делает кием удар по шару, направляя его в пирамиду.

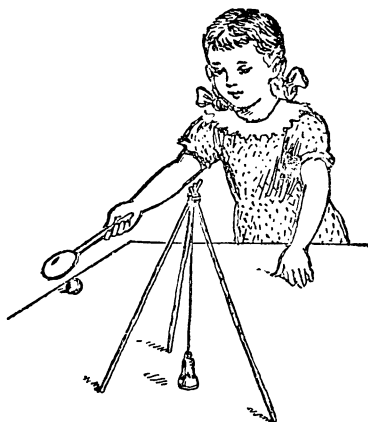


Рис. 23.

Пирамида разбита. После этого начинается игра. Каждый играющий стремится ударом шара о другой шар направить его в лузу. Если шар попадает в лузу, ребенок имеет право делать второй удар. Если же шар не попадает в лузу, то очередь переходит к другому ребенку.

Игра заканчивается, когда все 7 шаров окажутся в лузах (последний шар загоняется ударом кия).

Выигрывает тот ребенок, у которого большее число шаров попало в лузу.

### Поймай рыбку

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

Состоит она из картонного аквариума, изображающего речку, набора рыбок и удочек.

Играют в нее вдвоем, втроем или вчетвером. На дно аквариума бросают рыбок. Дети по очереди забрасывают свою удочку в «реку» и, не заглядывая туда, водят ею по дну реки, считая при этом до десяти. Затем ре-

бенок вытаскивает удочку, снимает с нее улов, если он есть, и передает очередь следующему ребенку.

Игра продолжается до тех пор, пока все рыбки не будут выловлены.

Выигрывает тот, кто больше выловил рыбок.

### **Терпеливый рыболов**

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

В водоем, в котором обычно дети играют с водой, пускают деревянных рыбок с крючками.

Играющие дети, установив между собой очередь, ловят этих рыбок небольшими удочками.

**Примечание.** Так как водоем у нас небольшой, одновременно ловили рыбок не больше двух детей.

### **Соломка**

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Для игры берутся обыкновенные ржаные или пшеничные соломки, при этом выбираются более жесткие и ровные. Их нарезают на кусочки длиной 12 см в количестве 40—50 штук. Из соломинок более длинных делаются крючки. Для этого отрезают колос. Верхний тоненький конец соломинки осторожно загибают в виде крючка и держат над паром до тех пор, пока согнутая соломинка больше не разгибается. Потом крючок надрезают ножницами до желаемой величины. Затем кто-нибудь из детей, зажав пачку соломинок в руке, ставит их концами на стол, а потом быстро разжимает руку, и соломинки рассыпаются по столу. После этого дети берут крючочки и по очереди вытаскивают соломинки. Делать это нужно так, чтобы, подцепив одну соломинку, не пошевелить соседние. В противном случае очередь переходит к следующему. Выигрывает тот, кто вытянет большее число соломинок.

### **«Классы» на столе**

На картоне чертится игровое поле, как в подвижной игре «Классы». Но прыгает «блошка», приводимая в движение маленькой куклой, основание которой представляет собой плоский, устойчивый кружочек. Кукла передвигается вместе с блошкой из класса в класс.

## Волейбол

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Игра состоит из сетки, двух столбиков с подставками, двух игровых полей с круглыми отверстиями, двух трамплинов, двух шариков и тридцати фишек двух цветов.

В игре участвуют двое, четверо или шесть человек. Если играющих двое, то они играют один против другого; в остальных случаях участники делятся на две равные группы. Перед началом игры сетку натягивают на столбики с подставками и ставят на середину стола. В крышку и дно коробки вставляют игровые поля и располагают их с двух сторон сетки, на равном расстоянии от нее.

Каждая группа берет себе 15 фишек одного цвета. Право первого хода устанавливается при помощи считалки.

Начинающий игру ставит трамплин позади своего игрового поля и кладет шарик на отверстие трамплина. Затем, нажав пальцем на край трамплина, он отпускает его, стараясь попасть шариком в одно из отверстий на поле, находящееся за сеткой. При этом шарик должен обязательно перелететь через сетку. После этого ход делает первый играющий второй группы и т. д.

За каждое попадание играющая сторона получает от своих партнеров одну фишку.

Если играющий промахивается или шарик, ударившись о сетку, отлетает в сторону, ход пропадает. Не засчитывается он и в том случае, если шарик попадает в отверстие, отскочив от стенки коробки, или попав в него, выскочил обратно.

Выигрывает та группа, которая первая наберет 10 фишек.

## Настольный кольцеброс

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Игра состоит из подставки со столбиками, кольцеброса, трех колец и комплекта цветных фишек.

Подставку располагают на столе в форме квадрата или ромба. Позади ставят на ребро крышку коробки, чтобы кольца во время игры не падали на пол. Играющие (не более четырех человек) устанавливают между

собой очередность, а также договариваются о количестве фишек, которые они должны будут набрать.

Очередной играющий становится на расстоянии 1—2 шагов от подставки и старается набросить три кольца на любые столбики. За удачно брошенное кольцо он получает одну фишку.

Каждый играющий бросает подряд три кольца, затем передает очередь следующему ребенку.

Выигрывает тот, кто первый наберет обусловленное количество фишек.

### В а р и а н т   и г р ы

Играющие выбирают себе столбик определенного цвета, на который и набрасывают кольца. За каждое брошенное кольцо ребенок получает фишку, одинакового цвета со столбиком. Кольцо, брошенное на столбик другого цвета, не засчитывается.

Выигрывает тот, кто первый наберет обусловленное количество фишек.

### Кто ловкий

(Игра проводится в старшей группе)

Для игры нужно 15 выточенных из дерева грибков, одна палочка с кольцом на нитке, 7 карточек с изображением съедобных и несъедобных грибов и 30 круглых фишек.

Дети играют в эту игру по два, три и более человек.

Перед началом один из играющих смешивает все грибы и расставляет их на столе, на небольшом расстоянии один от другого. Первый играющий берет палочку, аккуратно наматывает на ее конец нитку, укорачивая ее на половину всей длины, и набрасывает кольцо на шляпку любого грибка, стараясь поднять его вверх — сорвать (поднимать грибок вверх надо осторожно, чтобы не задеть другие).

Если гриб в тот момент, когда на него набрасывают кольцо, падает и играющий успевает его подцепить и поднять вверх, гриб все равно считается сорванным, и ребенок берет его себе.

Если же гриб в момент набрасывания на него кольца падает, а играющий не успевает его подцепить, то гриб ставится на прежнее место, а очередь срывать грибы переходит к следующему. Если, срывая намеченный гриб, кто-нибудь из играющих роняет стоящий рядом гриб

то он теряет свою очередь, а упавший гриб вместе с сорванным вновь ставится на свое место.

Игра продолжается до тех пор, пока не будут сорваны все грибы.

Выигрывает тот, кто соберет больше всех грибов.

### В а р и а н т ы   и г р ы

1. Дети срывают грибы подряд несколько раз до тех пор, пока один из грибов не упадет. После этого очередь передается следующему ребенку.

2. Дети срывают грибы по заданию, т. е. очередному играющему другие дети говорят, какой гриб надо сорвать. Если играющий срывает не названный гриб, а другой или роняет какой-либо гриб, то он теряет свою очередь. Остальные условия остаются те же.

3. Карточки с изображенными на них грибами смешивают и кладут на стол картинками вниз. Каждый играющий перед своим очередным ходом открывает одну из карточек. Гриб, который нарисован на карточке, он и должен сорвать. Если ему попадает мухомор или бледная поганка, то он теряет свой ход, так как эти грибы ядовитые и их собирать нельзя. Открытая карточка кладется обратно на стол рисунком вниз и перемешивается с другими.

Выигрывает тот, кто соберет больше грибов.

### Баскетбол

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Для игры нужны: баскетбольная сетка, гибкая пластинка с отверстием для шарика, шарик и стенка, к которой прикрепляется сетка.

Дети устанавливают между собой очередность и договариваются, сколько раз нужно попасть в сетку.

Один ребенок (по желанию) готовит все для игры: вставляет в дно коробки стенку и укрепляет на ней сетку.

Водящий-«баскетболист», положив мяч на пластинку, нажимает на нее пальцем и сразу отнимает его. При удачном нажиге мяч, взлетев вверх, должен попасть в сетку.

Выигрывает тот, кто первый попадет в сетку условленное число раз.

## ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ

### Жмурки

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Дети стоят по кругу. Выбираются два ребенка. Одному дают в руки звончок, другому завязывают глаза. По сигналу ребенок со звонком бежит, а жмурка его догоняет. Если жмурка долго не может поймать своего партнера, оба они становятся в круг, а на их место выбираются другие.

### Не разлей воду

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

В небольшое блюдечко из пластмассы наливается вода. Блюдечко ставится на голову ребенка, который должен пройти с ним небольшое расстояние (3—5 м), стараясь не разлить воду.

Остальные дети сидят на скамейках вдоль стен комнаты или сторон площадки.

### Кто скорее перенесет предметы

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

На одной стороне комнаты (площадки) ставятся на небольшом расстоянии друг от друга два стула, на которых лежат в равном количестве предметы (кубики, пирамидки, платочки и т. п.).

Напротив этих стульев, на расстоянии 8—10 м ставятся еще два пустых стула.

Двое детей становятся около стульев с предметами и после сигнала начинают по одному переносить предметы на пустые стулья.

Выигрывает тот, кто первый перенесет все предметы.

### Не урони шарик

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

Ребенок должен в ложке донести шарик, не уронив его, до условного места. Расстояние, которое проходят дети, равняется 6—8 м.

### **Кто скорее наматывает шнур**

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

К двум стойкам, расположенным друг от друга на небольшом расстоянии, или к рейкам забора привязывают два тонких шнура длиной 10—15 м.

Выбираются двое детей, которые по сигналу начинают наматывать шнур на клубок. Выигрывает тот, кто делает это раньше.

### **Кто больше соберет предметов**

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

На полу рассыпаются мелкие предметы (шишки, игрушки, кубики и др.). Выбираются двое-трое детей, которым завязывают глаза. В руки им даются корзиночки. По условному сигналу они собирают с пола предметы и кладут их каждый в свою корзинку. По сигналу «кончили» им развязывают глаза, после чего считают, кто сколько собрал предметов.

Выигрывает тот, у кого предметов оказывается больше.

**Примечание.** При проведении этой игры можно и не завязывать детям глаза.

### **Хлопушка**

(Игра проводится с детьми старшей группы)

К стулу привязывается в наклонном положении длинная палка. Надувается бумажный пакет; край его затягивают веревкой и привязывают к концу палки. (Пакет должен висеть на уровне плеча ребенка.)

Играющего ставят на расстоянии 5 шагов от пакета и завязывают ему глаза.

По сигналу ребенок делает пять шагов, останавливается и быстро сближает руки. Если пакет окажется между ладонями, то он лопнет с «выстрелом». Этого и надо добиться.

### **Кто скорее**

(Игра проводится с детьми старшей группы)

На одной стороне площадки (комнаты) находится ящик с желудями, шишками или другими мелкими предметами. Двое детей с одинаковыми ведерками в руках



по сигналу воспитателя должны доверху заполнить ведерки этими предметами, отнести их на другой конец площадки и высыпать в стоящие там коробки. Затем дети вновь возвращаются к ящикам и наполняют свои ведерки. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь не наполнит свою коробку. Кто раньше это сделает, тот считается выигравшим.

### Кто раньше дойдет до середины

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

Берутся две короткие круглые палки. К ним привязывается бечевка длиной 8—10 м, середину ее отмечают ленточкой. Играющие берут палки и отходят друг от друга настолько, насколько позволяет длина бечевки.

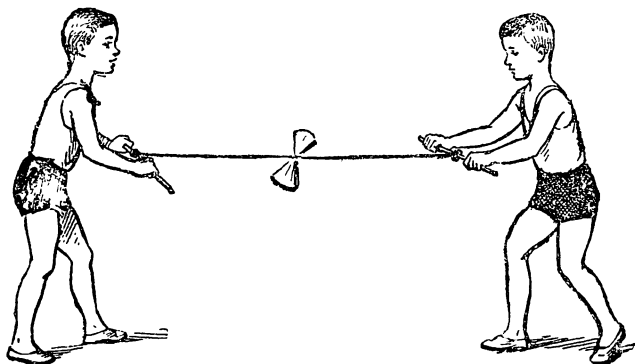


Рис. 24.

По сигналу дети начинают быстро вращать палки обеими руками и, наматывая на них бечевку, продвигаться вперед.

Чтобы выиграть, надо раньше партнера намотать бечевку до середины.

### Будь ловким

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Делают два барьера, которыми могут служить стойки для прыжков или вбитые в землю два колышка, между которыми на высоте 60—70 см натягивают бечевку. Один барьер находится от другого в 2—3 шагах (100—120 см).

На землю между барьерами кладут фанерный, ярко окрашенный круг, диаметром 30—40 см. У края его, в двух противоположных точках, сделаны небольшие петельки из толстых ниток.

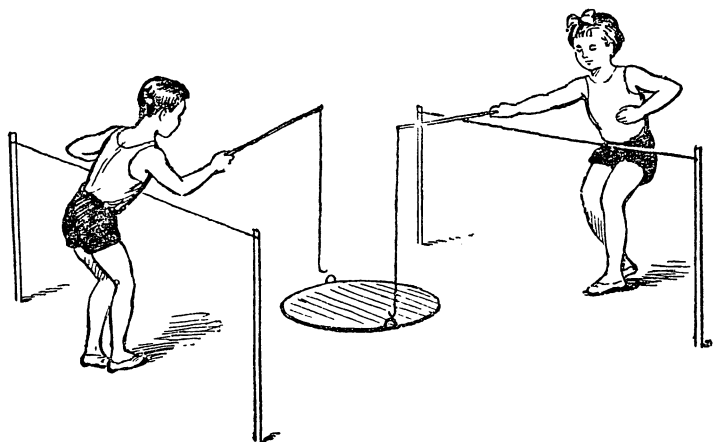


Рис. 25.

Двое детей берут две совершенно одинаковые удочки и становятся к барьерам друг против друга. Удилища и лески у этих удочек короче, чем у тех, которыми ловят рыбу; крючки сделаны из проволоки. По сигналу каждый из играющих старается подцепить круг крючком за петельку раньше, чем это сделает другой.

### Кто сделает скорее

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

Берутся две круглые короткие палки и укрепляются горизонтально или вертикально. К ним привязывают одним узлом по 10 узких лент одинаковой длины.

Играющие по сигналу должны завязать банты на всех 10 лентах. Кто раньше сделает, тот выигрывает.

Вместо палок с лентами можно взять небольшую подушечку (20×20 см), на наволочке которой с трех сто-

рон пришиты тесемки. Эти тесемки дети и завязывают в банты.

Вместо тесемок можно с трех сторон пришить пуговицы средней величины и сделать петли. Детям дается задание застегнуть подушку или расстегнуть ее.

Во всех случаях выигрывает тот, кто скорее выполнит задание.

### **Кто первый**

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Играющие строятся в 2—3 колонны. Перед носками детей, стоящих первыми, чертится общая линия. Впереди (в 4—5 шагах от каждой колонны) стоит ребенок с обручем, поставленным отвесно к земле (или обручи привязаны к двум стульям). На расстоянии 8—10 шагов от обручей, параллельно им, натягивается веревка немного выше вытянутых вверх рук средних по росту детей группы.

По сигналу воспитателя: «Вперед», первые в колоннах бегут вперед, пролезают через обручи, подбегают к веревке, подпрыгивают и дотрагиваются до нее двумя руками, затем возможно быстрее возвращаются на свое место, по пути вторично пролезаая через обруч.

Ребенок, прибежавший первым, выигрывает. Затем бегут вторые, третьи и остальные дети.

### **Воду в бутылку**

(Игра проводится с детьми старшей группы)

Поставить бутылку с широким горлышком на стол. В нее надо вылить воду из стакана, как можно меньше пролив ее.

### **Горох в бутылку**

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

Поставить бутылку с широким горлышком на пол. Дать детям по 10 горошинок. Стоя около бутылки, дети разжимают кулак и выпускают по одной горошине так, чтобы они попали в бутылку.

Руку надо держать на высоте груди.

У кого больше горошин попадает в бутылку, тот и выигрывает.

## Кормление галчат

(Игра проводится с детьми средней и старшей групп)

На горлышко широкой бутылки надевается сделанная из бумаги голова птицы. Ребенок, стоя перед «галчонком», бросает сверху горошины, стараясь попасть в разинутый клюв. Выигрывает тот, кому удастся накормить галчонка бóльшим числом горошин.



Рис. 26.

## Бег в мешке

(Игра проводится с детьми старшей группы)

На ноги играющим (их может быть двое-трое) надевают мешок, который завязывают у пояса. Руки у детей свободны.

Играющие должны пройти или пробежать условное расстояние (2—3 м). Кто раньше это сделает, тот выигрывает.

## Прикрепи нос

(Игра проводится с детьми старшей группы)

На стенку прикрепляется нарисованное лицо. На расстоянии трех шагов от стены чертится линия. Играющему надевают колпак и дают в руки нос, с внутренней стороны намазанный клеем. Он должен сделать три шага в сторону стены и прикрепить нос, после чего снять колпак.

## Кто первый

(Игра проводится с детьми старшей группы)

На пол кладут вырезанный из фанеры плоский обруч, диаметром 80—100 см. В середину его помещают волейбольный мяч, привязав к его шнуровке небольшое кольцо.

Двое детей становятся друг против друга, не переступая краев обруча. В руках у них палки, к которым приделаны крючки из толстой проволоки.

Не сходя с места и не выкатывая мяч из обруча, надо подцепить его за кольцо.

Выигрывает тот, кто сделает это раньше.

---

## ЛИТЕРАТУРА

«Руководство для воспитателя детского сада», Учпедгиз,  
«Физическое воспитание детей в детском саду», Методическое письмо, Учпедгиз, 1953.

«Физическое воспитание детей дошкольного возраста», под редакцией Е. Г. Леви-Гориневской, Учпедгиз, 1954.

А. И. Быкова, Методика проведения подвижных игр в детском саду, изд. АПН РСФСР, 1955.

А. Былеева, М. Тобарко, С. Шитик, Игры и развлечения, изд. «Физкультура и спорт», 1952.

Н. Васютин и М. Черевков, Побеждают дружные, Детгиз, 1955.

П. Ипполитов, Как самому научиться бегать на коньках, изд. «Физкультура и спорт», 1950.

М. М. Конторович и Л. И. Михайлова, Подвижные игры в детском саду, Учпедгиз, 1957.

Е. Г. Леви-Гориневская и А. И. Быкова, Закаливание организма ребенка, Учпедгиз, 1956.

П. Д. Миронов, Бегайте на коньках, изд. «Физкультура и спорт», 1952.

В. Серебряков, Лыжный спорт, изд. «Молодая гвардия», 1953.

П. М. Цейтлин, Спорт — детям, изд. «Физкультура и спорт», М., 1955.

## СОДЕРЖАНИЕ.

Введение . . . . .	3
--------------------	---

### ЗИМНИЕ СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Катание на санках . . . . .	6
Катание на коньках . . . . .	10
Ходьба на лыжах . . . . .	25

### ЛЕТНИЕ СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Езда на двухколесных велосипедах . . . . .	36
Качели и качалки . . . . .	44
Самокаты . . . . .	45
Спортроллер . . . . .	46
Роликовые коньки . . . . .	49

### ИГРЫ С ПРЕДМЕТАМИ

Игры с мячом . . . . .	56
Найди мяч . . . . .	—
Передай мяч . . . . .	—
Догони мяч . . . . .	57
Мяч водящему . . . . .	—
Передача мяча . . . . .	58
Мяч в круг . . . . .	59
Не урони мяч . . . . .	60
Мяч через веревку . . . . .	—
Перебрасывание мяча через сетку . . . . .	61
Ловля мячей сачками . . . . .	64
Ямки . . . . .	65
Школа мяча . . . . .	—
Малый теннис . . . . .	67
Не пропусти мяча . . . . .	69
Не допусти мяч к ногам . . . . .	—
Лунки . . . . .	70
Мяч за линию . . . . .	—
Попади в круг . . . . .	71

<b>Игры с обручем . . . . .</b>	<b>72</b>
Кто скорее докатит обруч до флага . . . . .	—
Прокати обруч в ворота . . . . .	—
<b>Игры с прыгалками . . . . .</b>	<b>73</b>
Кто скорее . . . . .	—
Прыжки через веревку . . . . .	74
Бег со скакалкой . . . . .	—
<b>Игры с различными предметами . . . . .</b>	<b>—</b>
Сбей мяч . . . . .	—
Снежные круги . . . . .	75
Сбей колпак . . . . .	76
Попади в фигуру . . . . .	77
Попади и поймай . . . . .	—
Попади в корзину . . . . .	78
Попади мячом . . . . .	80
Кегли . . . . .	—
Серсо . . . . .	82
Кольцебросы . . . . .	83
Мишень «качалка» . . . . .	84
Городки . . . . .	—
Бабки . . . . .	86
Бильбоке . . . . .	87
Кто возьмет . . . . .	—
Кто быстрее пробежит . . . . .	88
Бег с кеглями . . . . .	—
Кто быстрее . . . . .	89
Пролезь в обруч . . . . .	—
Классы . . . . .	90
<b>Игры на столе . . . . .</b>	<b>92</b>
Блошки . . . . .	—
Бирюльки . . . . .	93
Щелчки . . . . .	—
Камешки . . . . .	94
Поймай шарик . . . . .	95
Летающие колпачки . . . . .	96
Надень кольцо . . . . .	—
Задень колокольчик . . . . .	—
Биллиард . . . . .	—
Поймай рыбку . . . . .	97
Терпеливый рыболов . . . . .	98
Соломка . . . . .	—

«Классы» на столе . . . . .	98
Волейбол . . . . .	99
Настольный кольцеброс . . . . .	—
Кто ловкий . . . . .	100
Баскетбол . . . . .	101
<b>Игры-аттракционы . . . . .</b>	<b>102</b>
Жмурки . . . . .	—
Не разлей воду . . . . .	—
Кто скорее перенесет предметы . . . . .	—
Не урони шарик . . . . .	—
Кто скорее наматает шнур . . . . .	103
Кто больше соберет предметов . . . . .	—
Хлопушка . . . . .	—
Кто скорее . . . . .	—
Кто раньше дойдет до середины . . . . .	104
Будь ловким . . . . .	—
Кто сделает скорее . . . . .	105
Кто первый . . . . .	106
Воду в бутылку . . . . .	106
Горох в бутылку . . . . .	—
Кормление галчат . . . . .	107
Бег в мешке . . . . .	—
Прикрепи нос . . . . .	—
Кто первый . . . . .	—
<b>Литература . . . . .</b>	<b>108</b>



*Нина Георгиевна Кожевникова*  
СПОРТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ И ИГРЫ

Редактор *А. И. Коробова*  
Художественный редактор *П. В. Любарский*  
Технический редактор *М. Д. Козловская*  
Корректор *М. В. Голубева*

Сдано в набор 16/XII 1960 г. Подписано к печати 3/II 1961 г.  
84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Печ. л. 7 (5,74). Уч.-изд. л. 5,36.  
Тираж 75 тыс. экз.

Учпедгиз. Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Полиграфкомбинат Саратовского совнархоза,  
г. Саратов, ул. Чернышевского, 59.  
Заказ № 2062. Цена 15 коп.



