

НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, МАРШ!

«ПЕРЕДАЧА ЭСТАФЕТЫ»

Дети делятся на две команды. Первые игроки получают по 1 флажку. По команде «Марш!» они бегут вперед, оббегают финишные ориентиры и, вернувшись к линии старта, передают флажок следующему игроку своей команды, а сами становятся в конце колонны.

«СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА»

Участники, делая шаг, пятку одной ноги должны вплотную приставить к носку другой. Дошли до обозначенного места, взяли предмет, назад возвращаются бегом. Передают предмет следующему игроку, который должен вернуть предмет обратно, и становится в конец колонны.

«НЕ УРОНИТЕ ШАР»

Дети делятся на две команды. Два участника одной команды становятся друг против друга и зажимают лбами надувной шарик. По сигналу нужно добежать до ориентира, не уронив шарик. Оббежать ориентир, и вернуться в свою команду. Передать шар следующей паре.

«ЯДРО В ЦЕЛЬ»

Мишенью может служить любая емкость, в которую участники будут метать шишки (мячи, мешочки). Участнику каждой дается 3 попытки. Цель находится на расстоянии 3 метра от финишной черты. По сигналу первый игрок подходит к финишной черте и бросает предмет, стремясь попасть в цель. Затем передает эстафету следующему игроку.

«ТОЛКАНИЕ ЯДРА»

Для ядра можно взять скомканную газету в небольшой ком. «Ядро» берут в одну руку, плотно прижимают к плечу, и выполняют толчок, как это делают спортсмены – от плеча выносят прямую руку с силой вперед. Первый игрок начинает с отметки старт. Второй игрок подбегает к тому месту, где ядро упало, и толкает ядро с данного места. Таким образом, поступают и все остальные участники. В итоге, когда последний участник выпустит ядро, отмечают, чье ядро дальше, тот и победил.

«ВОДОЛАЗЫ»

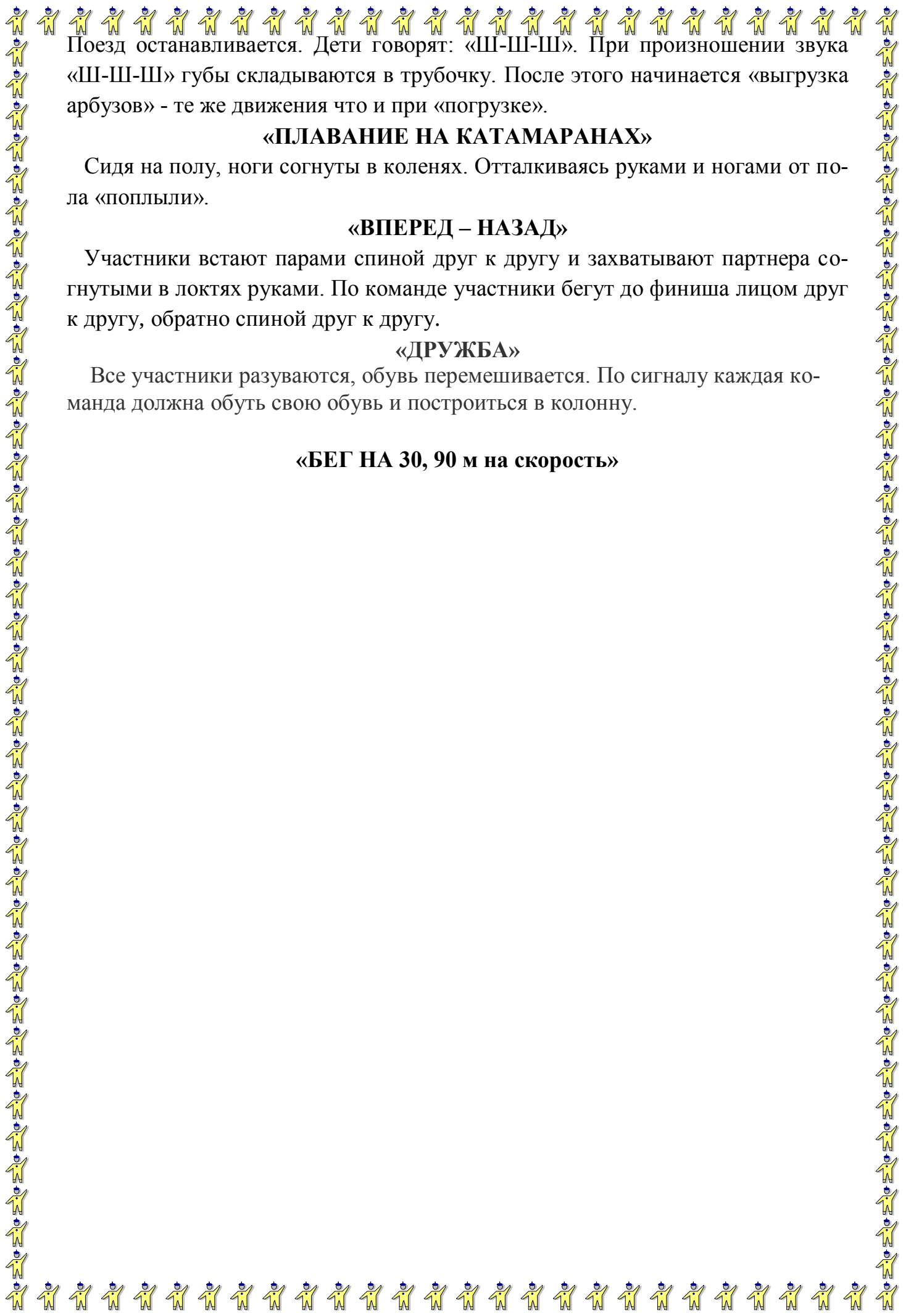
Дети стоят по кругу, взявшись за руки. Ведущий объявляет: «Мы все водолазы, мы идем по кругу, и я считаю: 1,2,3, и т.д. Если вы слышите цифру 3, то приседаете (погрузились в воду водолазы). Затем продолжают движение по кругу». Можно производить счет в обратном порядке.

«НУ-КА, ДОНЕСИ!»

Дети сидят на скамейке. У каждого ребенка под ногами лежит платочек. Нужно захватить пальцами одной ноги этот платочек, не уронив его, пронести любым способом до указанного ориентира. То же повторить другой ногой.

«ПОЕЗД С АРБУЗАМИ»

Игра проводится сидя на полу. Играющие располагаются по кругу. Дети передают мяч друг другу по очереди (педагог стоит за кругом), он забирает мяч у детей. Это была «погрузка арбузов на поезд». Дети производят круговые движения руками, произнося: «чу-чу-чу». Поезд движется, через 2 мин.



Поезд останавливается. Дети говорят: «Ш-Ш-Ш». При произношении звука «Ш-Ш-Ш» губы складываются в трубочку. После этого начинается «выгрузка арбузов» - те же движения что и при «погрузке».

«ПЛАВАНИЕ НА КАТАМАРАНАХ»

Сидя на полу, ноги согнуты в коленях. Отталкиваясь руками и ногами от пола «поплыли».

«ВПЕРЕД – НАЗАД»

Участники встают парами спиной друг к другу и захватывают партнера согнутыми в локтях руками. По команде участники бегут до финиша лицом друг к другу, обратно спиной друг к другу.

«ДРУЖБА»

Все участники разуваются, обувь перемешивается. По сигналу каждая команда должна обуть свою обувь и построиться в колонну.

«БЕГ НА 30, 90 м на скорость»