

Педагог - психолог рекомендует!

Подвижные игры на прогулке – это интересно и полезно!

Примеры игр в которые вы можете поиграть, при этом без лишних затрат и специального инвентаря.

Игры для дошколят и младших школьников

1) «Калим бам ба»

Все играющие делятся на две команды. Игроки каждой команды берутся за руки и становятся цепью лицом к соперникам на расстоянии 10-12 метров. Команды начинают выкрикивать по очереди такие слова:

- Калим-бам-ба!
- На что слуга?
- Пошить рукава!
- На какие номера?
- На пятые-десятые, нам Машу (Олю, Таню, Свету, Сашу, Андрюху) сюда!

Тот, чье имя назвали, бежит на команду соперников и пытается расцепить руки противников. Если у него получится, он может забрать в свою команду любого из двух ребят, которые расцепили руки, как правило того, кто сильнее. Если разорвать цепь не получилось, то он уходит в команду соперников. Играют до тех пор, пока в одной из команд останется один или два человека (как условятся).

2) Море волнуется раз...

Ведущий поворачивается спиной к игрокам и произносит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!»

Остальные в это время хаотично двигаются и изображают руками движение волн. На слове «Замри!» все дети застывают в задуманных позах. Ведущий оборачивается, подходит к любому из играющих и дотрагивается до него со словами «Отомри!». Выбранный игрок должен показать задуманную фигуру в движении так, чтобы ее можно было угадать. Если ведущий угадывает фигуру, он подходит к следующему игроку и продолжает угадывать. Тот, чья фигура не будет разгадана, становится новым ведущим.

Кстати, фигуры вовсе не обязательно должны быть морскими, можно выбрать и озвучить любую тему до начала игры.

3) Съедобное-несъедобное.

Мяч и чувство юмора — вот что нужно для этой игры. Ведущий бросает игроку мяч и называет что-либо съедобное или несъедобное. Задача игрока, ловить мяч только на съедобном, а несъедобное отбрасывать. Если игрок поймал несъедобное,

он сам занимает место ведущего. Иногда получается очень смешно. Дети очень любят играть в эту игру.

4) Колечко-колечко.

Выбирается ведущий, все остальные садятся напротив него. В качестве «колечка» можно найти мелкий предмет: пуговку, камешек, кольцо и т. п. Игроки складывают ладошки «лодочкой». «Колечко» прячется в «лодочке» водящего и он проводит руками по слегка приоткрытым «лодочкам» игроков, незаметно подбрасывая колечко одному из них. Главное, делать все очень профессионально, по-актерски, чтобы никто из сидящих не догадался в какой именно момент «колечко» из рук ведущего перекочевало в ладошки счастливица-игрока. Тот, у кого оказалось колечко, тоже должен не показывать вида, что колечко уже у него. После того, как все игроки пройдут процедуру, ведущий произносит: «Колечко-колечко, выйди на крылечко». В этот момент тот, у кого действительно оказалось «колечко», должен быстро встать и выбежать вперед, чтобы остальные не успели его поймать. Если у него получилось, он становится новым ведущим.

5) Я знаю пять...

Эта игра учит выполнять несколько задач одновременно, концентрировать внимание. Нужно ударять мячом о землю со словами: «Я знаю пять...». После этого назвать пять имен мальчиков, девочек, названий городов, цветов, фруктов, овощей. Если игрок не может придумать слово, он уступает мяч следующему.

6) Тише едешь — дальше будешь.

Для игры нужно начертить линии старта и финиша. Все участники стоят на старте, водящий – спиной к ним на линии финиша. Водящий говорит: «Тише едешь, дальше будешь, стоп!», можно в любом темпе. Пока он говорит, участники стараются добежать до него. После слова «стоп», все замирают и не шевелятся. Если шевельнулся – выбываешь. Задача участников добежать до водящего и дотронуться до него, пока он не сказал «стоп».

Подвижные игры для малышей

Игра «Облака»

Слушаем стихи и выполняем различные движения.

Вот плывут издалека

К нам большие облака.

(Делаем руками перед собой волнообразные движения.)

На кого они похожи?

Показать мы это сможем.

Облако - как две подушки.

Длинные мы видим ушки.

(Показываем ушки: приставляем руки к голове.)

Кто же в небе? Отгадай-ка!

Прыгает там милый зайка.

(Прыгаем на месте.)

Облако - как зверь лохматый,

Неуклюжий, косолапый.

(Приподнимаем руки и ставим ноги носками внутрь.)

Кто же в небе? Ты ответь!

Там идёт большой медведь.

(Показываем, как идёт медведь.)

Игра «Дождик»

Слушаем стихи и делаем весёлый массаж: касаемся пальчиками разных частей тела.

Дождик капает немножко

И на ручки, и на ножки.

На головку - кап-кап!

И на ушки - кап-кап!

Нам на щёчки - кап-кап!

И на носик - кап-кап!

Нам на плечи - кап-кап!

И на грудь нам - кап-кап!

На животик - кап-кап!

На коленки - кап-кап!

Намочил он нас водой.

Что за дождик озорной!

Игра «Зонтик»

Берем любой зонт, раскрываем его и объясняем детям: «Пока дождика нет, можно бегать, прыгать, веселиться. Но когда начнётся дождик, нужно быстро спрятаться под зонтик». Дети играют. Говорим: «Дождик начался!» Все прячутся под зонтик. После слов «Кончился дождик!» дети продолжают резвиться.

Игра «Мы гуляем»

Слушаем стихи и выполняем различные движения.

Ярко солнышко сияет,

С нами солнышко гуляет.

(Поднимаем руки вверх и растопыриваем пальцы.)

На прогулку мы идём,

Скоро в парке тень найдём.

(Идём на месте.)

Под деревьями - прохлада.

Хорошо там - так, как надо.

(Машем руками перед собой, обмахиваемся.)

Вот деревья нас встречают,

Дружно ветками качают.

(Руки вверху, качаемся, потом разводим руки в стороны.)

Говорят нам: «Жарко, детки?»

Прячьтесь от жары под ветки».

(Приседаем.)

Игра «Жаркое солнышко»

Называем разные части тела, а дети должны быстро прикрывать их ладошками, чтобы они не обгорели на солнышке. Например: «Солнышко светит на носик. Прячем носик». Также предлагается закрыть ушки, щёчки, лобик, подбородок, ручки, коленочки.

Психологические игры на прогулке

Игры для дошколят

«Небылицы»

Ведущий называет ситуации. Дети внимательно слушают. Если ситуация правдивая – хлопают, если нет – топают.

Ситуации:

Кошка варит кашу,

Папа ушел на работу,

Поезд летит по небу,

Человек вьет гнездо,

Собака хочет есть,

Почтальон принес письмо,

Зайчик пошел в школу,

Яблоко соленое,

Бегемот залез на дерево,

Дом пошел гулять,

Игра «Как мы похожи»

Дети встают в круг. Ведущий говорит поменяйтесь местами те, у кого...» (светлые волосы, зеленые глаза, есть красный цвет в одежде, у кого дома живет кошка, собака, кто любит мороженое, любит играть в куклы, мяч, машинки и пр.) Дети меняются местами перебегают в пределах круга.

«Актеры»

Нахмурься как:

- осенняя тучка;
- рассерженный человек;
- злая волшебница;
- будто тебя обидели;

Улыбнись как:

- кот на солнце;
- хитрая лиса;
- Буратино;
- будто ты увидел чудо;

Позлись как:

- будто у тебя отняли мороженое;
- два барана на мосту;
- человек, которого ударили;

Игры для малышей

«Что бывает летом?»

Ведущий называет летние приметы (что бывает летом, если это правда, то дети хлопают, если нет – то топают ногами).

«Я буду называть вам природные явления, если они бывают летом, то вы хлопаете в ладоши, а если летом их не бывает – топаете ногами»

Светит теплое солнце

Идет снег

Падают листья

Капает дождик

Гремит гром

Щипает мороз

Дует холодный ветер

Цветут красивые цветы

На деревьях растут сладкие фрукты

2. «Летний дождик»

Дождик – кап! Дождик – кап! То сильнее, то тише.

Ударяют указательным пальцем одной руки по ладони другой.

Не стучи, не стучи, не стучи по крыше!

Грозят пальцем.

Непослушный какой! погоди, не лейся!

Укоризненно качают головой.

Заходи к малышам и в тепле погрейся!

Манят руками. Кладут ладони на плечи, скрестив руки на груди.