

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №3

## ФЕСТИВАЛЬ ДВОРОВЫХ ИГР

"ЛЕТОМ ТЫ НЕ СКУЧАЙ,  
ПРЫГАЙ, БЕГАЙ И ИГРАЙ!!!"

*(Мастер-класс для родителей)*



*Подготовил и провел:  
Молчанова Анна Александровна  
Инструктор по физической культуре  
Дата проведения 28.06.2018*

*Новочеркасск 2018*

**Цель:** Создать условия для формирования представлений у родителей о развивающих возможностях дворовых игр, привлечь внимание родителей к проблеме организации двигательной активности ребёнка в семье;

**Задачи:**

- Познакомить родителей с разнообразными дворовыми играми и вспомнить игры своего детства;
- Обогащение представления участников мастер-класса о необходимости организации и проведении дворовых подвижных игр;
- Формирование умений и развитие физических качеств участников;
- Побуждение участников мастер-класса к творчеству в двигательной деятельности;
- Воспитание у участников мастер-класса желания самостоятельно проводить и организовывать подвижные игры с детьми.

**Ведущий :**

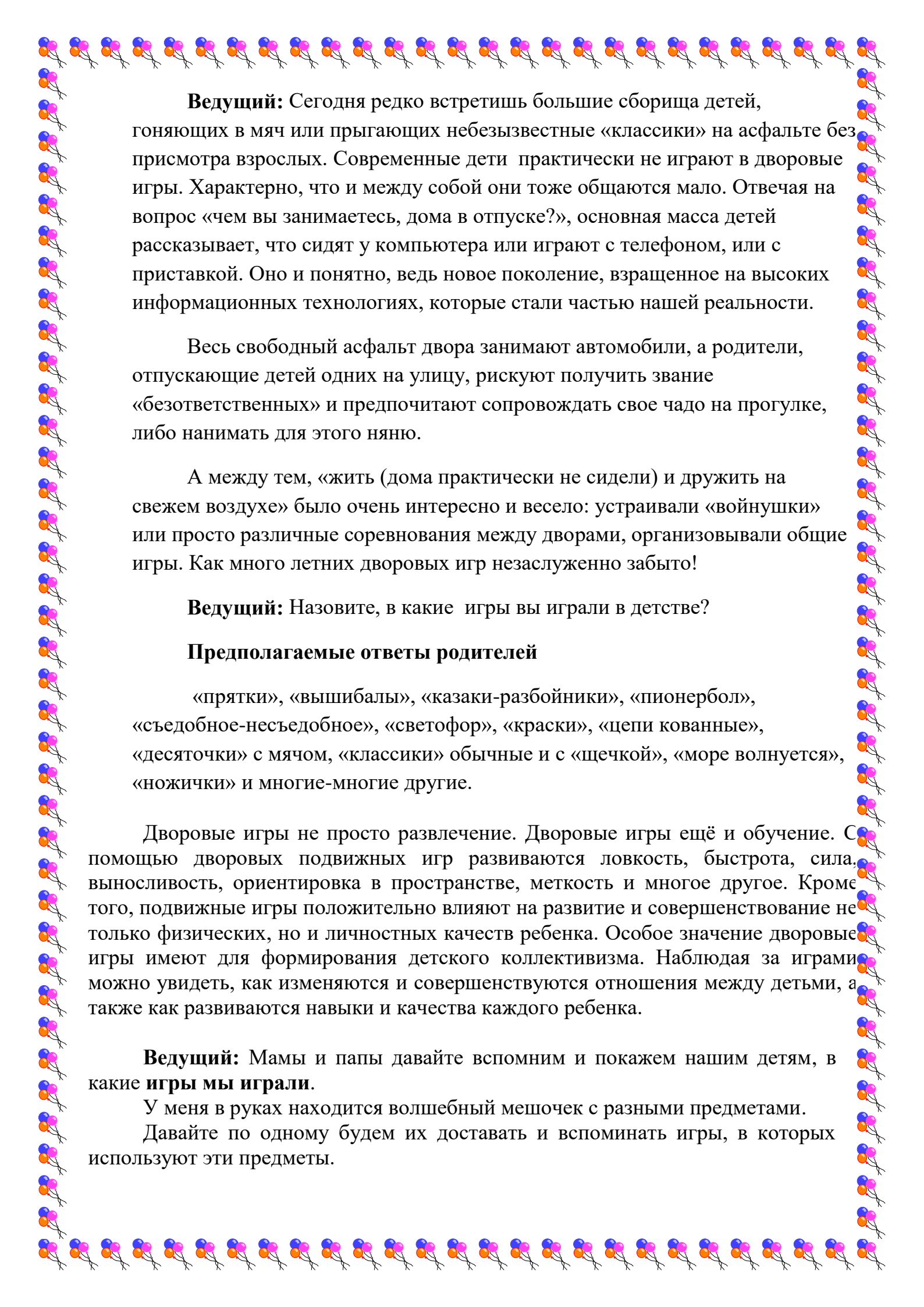
Здравствуйте дорогие родители! Мы рады приветствовать Вас в нашем саду. Благодарим, что вы отбросили все житейские заботы и пришли к нам.

Приглашаем мы всех вас  
На весёлый мастер-класс!  
Нашим детям, к сожалению,  
Не достаточно движения.  
Компьютер, мультики, планшет,  
Времени побегать нет.  
Надо это исправлять,  
В игры с детками играть.  
Ну а как, мы вам покажем,  
Всё подробненько расскажем.  
Будем вместе вспоминать  
В какие игры в своем детстве  
Мы любили поиграть  
И сейчас без промедленья  
Начинаем представленья!  
Будьте смелыми, активными,  
И, конечно, позитивными!

**Как мы были детьми...**

**Ведущий:** Скажите, дорогие родители, чем поколения современных детей отличаются от предыдущих??

**Предполагаемые ответы родителей**



**Ведущий:** Сегодня редко встретишь большие сборища детей, гоняющих в мяч или прыгающих небезызвестные «классики» на асфальте без присмотра взрослых. Современные дети практически не играют в дворовые игры. Характерно, что и между собой они тоже общаются мало. Отвечая на вопрос «чем вы занимаетесь, дома в отпуске?», основная масса детей рассказывает, что сидят у компьютера или играют с телефоном, или с приставкой. Оно и понятно, ведь новое поколение, возвращенное на высоких информационных технологиях, которые стали частью нашей реальности.

Весь свободный асфальт двора занимают автомобили, а родители, отпускающие детей одних на улицу, рискуют получить звание «безответственных» и предпочитают сопровождать свое чадо на прогулке, либо нанимать для этого няню.

А между тем, «жить (дома практически не сидели) и дружить на свежем воздухе» было очень интересно и весело: устраивали «войнушки» или просто различные соревнования между дворами, организовывали общие игры. Как много летних дворовых игр незаслуженно забыто!

**Ведущий:** Назовите, в какие игры вы играли в детстве?

#### **Предполагаемые ответы родителей**

«прятки», «вышибалы», «казаки-разбойники», «пионербол», «съедобное-несъедобное», «светофор», «краски», «цепи кованные», «десяточки» с мячом, «классики» обычные и с «щечкой», «море волнуется», «ножички» и многие-многие другие.

Дворовые игры не просто развлечение. Дворовые игры ещё и обучение. С помощью дворовых подвижных игр развиваются ловкость, быстрота, сила, выносливость, ориентировка в пространстве, меткость и многое другое. Кроме того, подвижные игры положительно влияют на развитие и совершенствование не только физических, но и личностных качеств ребенка. Особое значение дворовые игры имеют для формирования детского коллективизма. Наблюдая за играми можно увидеть, как изменяются и совершенствуются отношения между детьми, а также как развиваются навыки и качества каждого ребенка.

**Ведущий:** Мамы и папы давайте вспомним и покажем нашим детям, в какие **игры мы играли.**

У меня в руках находится волшебный мешочек с разными предметами.

Давайте по одному будем их доставать и вспоминать игры, в которых используют эти предметы.

*(Родители по очереди достают из мешка предметы и называют игру, вспоминает правила)*

### **«Резиночка».**

*Цель: Развитие вестибулярного аппарата, координацию, внимательность. Учить тренироваться, побеждать, достойно проигрывать, прыгать выше всех и дружить с девочками, даже если в данную минуту они соперницы.*

*Культурная дворовая игра. Сложно найти ребенка 1980-1990-х гг., кто бы не прыгал в резиночку. Владелец новой упругой резиночки (это был дефицит) во дворе пользовался особой популярностью.*

*Правила игры:*

*Просты и сложны одновременно. С одной стороны, не нужно ничего, кроме 3-4 метров резинки. С другой, в уровнях и упражнениях можно запутаться (в детстве их все знали наизусть). Двое игроков натягивают резинку между собой, а третий прыгает.*

*Уровни: 1. резиночка на уровне щиколоток держащих; 2. резиночка на уровне колен; 3. резиночка на уровне бедер; 4. резиночка на талии; 5. резиночка на уровне груди и резиночка на уровне шеи*

*На каждом уровне нужно выполнить определенный набор упражнений: бегунки, ступеньки, бантик, конвертик, кораблик и т. д.*

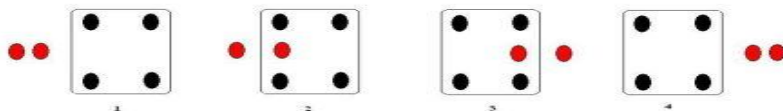
*Количество игроков: 3-4 человека (вчетвером обычно играют парами) .*

*Игра также считается девчачьей. Мальчишки прыгали редко, но любили понаблюдать за девочками. :)*

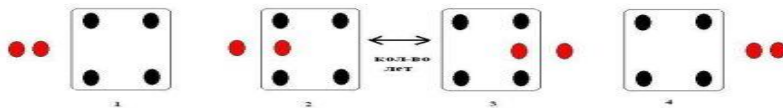
### **Упражнения**

Упражнений на самом деле очень много, в некоторых регионах даже одноименные выполнялись по-разному. Что-то мы сами придумывали, что-то нам передавали «по наследству» старшие девочки, поэтому проявите свою фантазию, мастерство и ловкость, и прыгайте-прыгайте-прыгайте. А несколько примеров смотрите дальше.

**«Простые».** Исходное положение — стоим боком к резинке, подпрыгиваем, приземляемся таким образом, чтобы ближняя резинка оказалась между ног, снова подпрыгиваем, дальняя резинка должна оказаться между ног, снова подпрыгиваем, положение ног с другого бока от резинки.



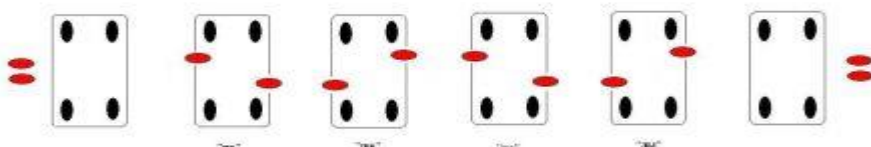
**«Березка».** «Простой прыжок» делается столько раз, сколько тебе лет, без остановки на передышку.



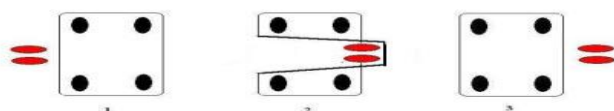
«Мешалки». Выполняется «простой прыжок» столько раз, сколько игроку лет, но держащие мешают прыгать, раскачивая резиночки.

«Косые». Это когда один держит резинку выше, чем другой. Прыжок простой, но нужно прыгать так, чтобы стоять лицом туда, где она ниже.

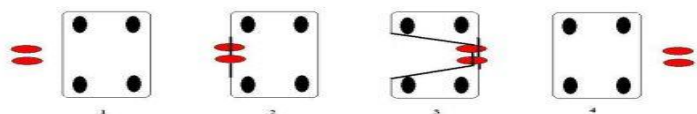
«Пешеходы». Исходное положение — стоим лицом к резинке, подпрыгиваем, одновременно наступаем левой ногой на ближнюю резинку, правой — на дальнюю, говорим вслух «пе-», снова подпрыгиваем, меняем ноги местами (теперь левая на дальней, правая на ближней), говорим «-ше-», снова прыгаем и меняем ноги местами, говорим «-хо-», еще раз подпрыгиваем, говорим «-ды», выпрыгиваем с другой стороны.



«Ступени». Прыжки выполняются двумя ногами вместе. Подпрыгиваем, зацепляем ногами ближнюю резинку, приземляемся на дальней, наступая на нее, потом выпрыгиваем на другую сторону от резинки, высвобождая ноги от резинки.

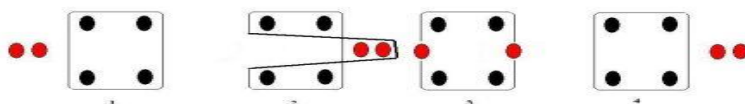


«Бантик». Стоим лицом к резинке, подпрыгиваем, одновременно левой ногой зацепляемся за ближнюю резинку, а правой наступаем на нее, снова подпрыгиваем (ноги из резинки не высвобождаем), теперь одновременно наступаем левой ногой на дальнюю резинку, а правой зацепляемся за нее. В итоге должен получиться бантик. Выпрыгиваем на другую сторону от резинки, высвобождая ноги от резинки.

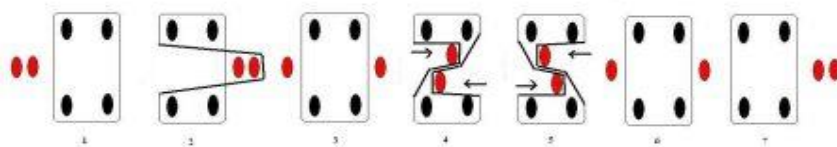




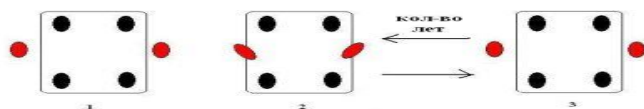
«**Конвертик**» (или конфета). Исходное положение — стоим боком к резинке. Прыгаем сразу двумя ногами за дальнюю резинку, зацепив в прыжке ближнюю. Подпрыгиваем, освобождаемся и одновременно наступаем на обе резинки. Выпрыгиваем.



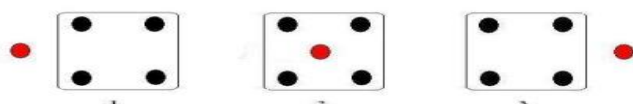
«**Кораблик**» (лодочка). Начало такое же, как и в «Конвертике», только при подпрыгивании наступать на резинки не нужно, а они должны оказаться между ног. Затем перекрещиваем резинки сначала в одну сторону, а затем — в другую. Резинка снова между ног. Выпрыгиваем.



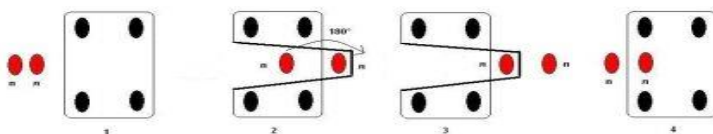
«**Фиалка**». Игрок становится лицом к одному из держащих так, чтобы обе резинки находились между ног, подпрыгивает и наступает пятками на ближайшие резинки столько раз, сколько ему лет.



«**Карандаш**». Прыгать на одной ноге, как в простом прыжке.



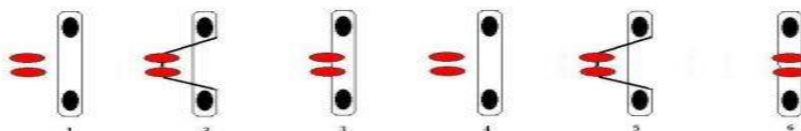
«**Косынка**». Одной ногой приподнимаем ближнюю резинку и переносим ее за дальнюю, в прыжке поворачиваемся на 180 градусов, но резинку не отпускаем (вторая нога должна оказаться за дальней резинкой). Выпрыгиваем так, чтобы первая (ближняя) резиночка оказалась между ногами.



«**Иголочка**». Резинка должна остаться на одной ноге. Упражнение состоит из двух частей:

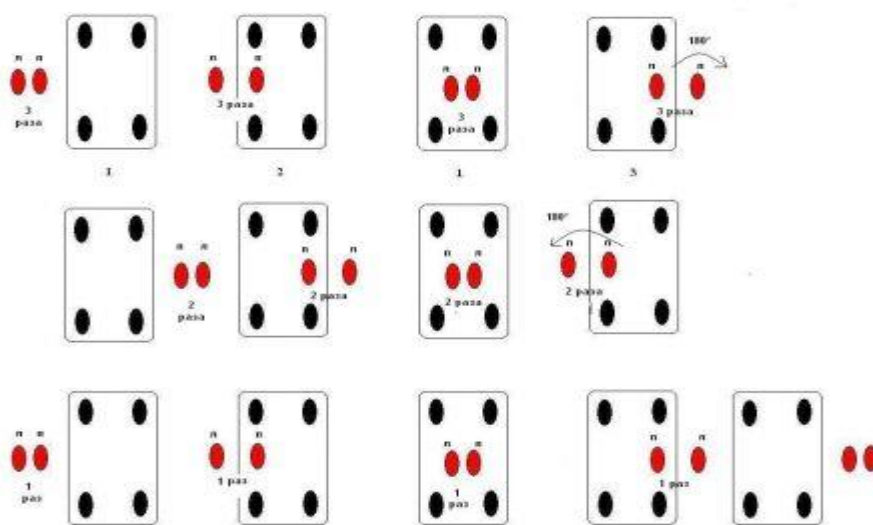
1) Исходное положение — стоим лицом к резинке. ногой оттягиваем к себе дальнюю резинку так, чтобы она оказалась перед ближней, и наступаем на нее обеими ногами. Подпрыгиваем, отпускаем резинку и приземляемся обеими ногами на ближнюю резинку (не задевая дальнюю).

2) Исходное положение — стоим лицом к резинке. ногой оттягиваем к себе дальнюю резинку так, чтобы она оказалась перед ближней, и наступаем на нее обеими ногами. Подпрыгиваем, отпускаем резинку и приземляемся на ближнюю и дальнюю резинку одновременно также обеими ногами.



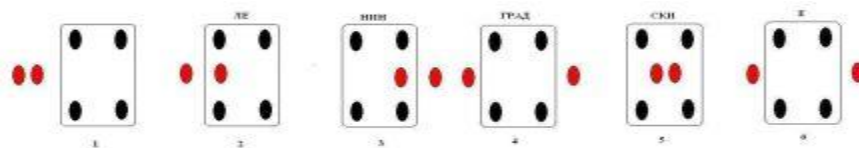
«Трешки». Каждое действие нужно проделать, подпрыгивая каждый раз на месте, — сначала 3 раза, потом 2, потом по одному.

Стоим боком к резинке, подпрыгиваем три раза на месте, затем в первый прыжок переносим одну ногу за ближайшую резинку (три раза на месте), затем переносим и другую (так, чтобы обе ноги оказались между резинками), также на месте подпрыгиваем три раза, далее переносим одну ногу уже за дальнюю резинку (раз-два-три прыжка). Дальше в прыжке поворачиваемся другим боком и продолжаем то же самое, но подпрыгивая всего два раза. В конце опять в прыжке поворачиваемся другим боком (тут главное не запутаться, когда поворачиваться, не ошибиться в количестве прыжков) и прыгаем только один раз.

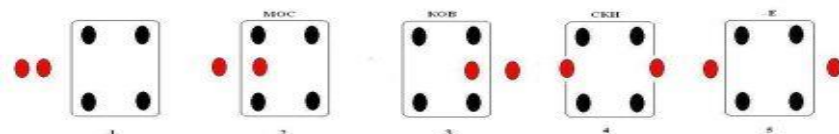


«Сложные трешки или трешки-косынка». Выполняется как упражнение «косынка», только с добавлением «трешек».

«Ленинградские». На каждый прыжок проговаривается слог: «ле-», «-нин-», «-град-», «-ски-», «-е».



«Московские». Похожи на «ленинградские» (по крайней мере в начале), смотрите внимательнее схемы.



«Десятки». Набор упражнений выполняются подряд несколько раз. Например, 10 простых прыжков, 9 «косых», 8 «иглолечек», 7 «фиалок», 6 «березок», 5 «косынок», 4 «конфеты», 3 «карандаша», 2 «бантика», 1 «пешеходы», либо придумать свои упражнения.

### «Олимпиада»(с резиночкой).

Играть может неограниченное количество человек, можно в командах "два на два". Двое игроков одной команды становятся на расстоянии примерно 2 метра друг от друга, с резиночкой в руках. Дальше, не выпуская резинку из рук, они произносят "неприличную" присловку: **«О-ли-мпи-а-да - мамина помада - папины часы- раз-два-три»**

При этом постоянно двигаются, запутывая резинку. На нее можно наступать, скручивать ее, меняться местами - главное запутать как можно больше. Руки передвигать нельзя, где взяли резиночку - там и держим. На счет "три" игроки замирают, в итоге получается "паутинка" из резиночки.

Задача игроков второй команды - перебраться по очереди на другую сторону "паутинки", не задевая ее. Как правило, чтобы перебраться, нужно проползти в небольшой треугольник или квадратик, можно было проползать по земле или даже перепрыгивать "конструкцию". В усложненной версии игры требовалось, чтобы каждый игрок пролазил в "свое собственное" отверстие, а не повторял "ход" другого игрока.

Когда все перебрались и не задели - игра начинается снова. Если кто-то зацепил резиночку, игроки меняются местами.



## Игры со скакалкой:

### Десяточки со скакалкой.

Для игры нужна только одна скакалка. Вся игра заключается в последовательном выполнении упражнений со скакалкой. Каждое упражнение выполняется от 1 до 10 раз - в зависимости от сложности. Причем начинаем игру с 10 прыжков и постепенно приходим к одному последнему-победному прыжку.

Один игрок начинает прыгать, если где-то сбивается или не выполняет - ход переходит к следующему. Победителем считается тот кто первым выполнил все упражнения. В эту игру можно играть и в одиночку - просто тренировать свое умение прыгать со скакалкой.

#### Итак, упражнения:

10 раз - прыгаем через скакалку самым обычным способом, двумя ногами одновременно, скакалку крутим вперед.

9 раз - прыгаем через скакалку на одной ноге, но меняем ноги - то правая, то левая - получается своеобразный "бег" через скакалку

8 раз - прыгаем через скакалку на правой ноге

7 раз - прыгаем через скакалку на левой ноге

6 раз - прыгаем через скакалку обычным способом, но скакалку теперь крутим назад

5 раз - прыгаем через скакалку "бегом" (так же как 9-ки), но скакалку крутим назад

4 раза - скакалку крутим вперед. прыгаем один раз как обычно, один раз перекрещивая руки, снова как обычно, снова перекрещивая.

3 раза - сложили ноги крестиком, прыгаем через скакалку вперед

2 раза - на правой ноге прыгаем, скакалку крутим назад

1 раз - нужно было подпрыгнуть и при этом прокрутить скакалку вперед два раза. Это был верх нашего мастерства :-)

Кто первый выполнил последнее упражнение - тот и победил.

### Часики (со скакалкой).

Для игры нужно две скакалки и хотя бы три человека. Скакалки связывались между собой (только чтобы узел был без ручек от скакалки). Две девчонки становились на расстоянии метров 2-3 и крутили длинную скакалку, третья должна была прыгать. Прыжки выполнялись по порядку и с разной степенью сложности. Скакалка должна была крутиться постоянно и равномерно, и достаточно сложной частью игры было "впрыгивание" и "выпрыгивание" из крутящейся скакалки. Если при прыжке ошибались-сбивались-запутывали скакалку, ход переходил к следующему игроку. Если нет - все упражнения выполнялись последовательно.

1 прыжок - выпрыгнуть, перепрыгнуть через скакалку 1 раз, выпрыгнуть.

2 прыжка - "чашка" - выпрыгнуть, уперев одну руку в бок, перепрыгнуть 2 раза, выпрыгнуть.

3 прыжка - выпрыгнуть, три раза перепрыгнуть на правой ноге, выпрыгнуть.

4 прыжка - выпрыгнуть, четыре раза перепрыгнуть на левой ноге, выпрыгнуть.

5 прыжков - выпрыгнуть сразу по центру скакалки, перепрыгнуть 5 раз, выпрыгнуть тоже по центру.

6 прыжков - впрыгнуть, 6 раз перепрыгнуть на корточках, выпрыгнуть.

### «Классики».

Многие думают, что «классики» придумали в СССР. На самом деле, это очень древняя игра. Уже в Средние века мальчишки (изначально игра была мальчишеская) прыгали по пронумерованным квадратам. В России в «классики» вовсю играли уже в конце XIX века.

Правила игры:

На асфальте мелом чертится прямоугольное поле с 10 квадратами и полукругом («котел», «вода», «огонь»). Вариантов прыжков и разметки площадки существует несколько. Но, как правило, игроки по очереди кидают битку (камушек, коробочка из-под леденцов и т. д.) в первый квадрат. Затем первый игрок перепрыгивает из квадрата в квадрат и толкает за собой битку.

- №1 – одна нога;
- №2 – одна нога;
- №3 и 4 – левая на 3, правая на 4;
- №5 – двумя ногами (можно передохнуть) ;
- №6 и 7 – левая на 6, правая на 7;
- №8 – одна нога;
- №9 и 10 – левая на 9, правая на 10.

Затем поворот на 180% и обратно тем же манером. Наступил на черту или битка на нее попала? Встал на обе ноги? Ход переходит к другому.

Количество игроков: не ограничено.

### «Вышибалы».

Все игроки, кроме двух, становились в центре просторной площадки. Двое «выбивающих» с мячом располагались по краям площадки. В их задачу входило, перебрасывая друг другу мяч, выбить с площадки всех игроков. Тот, до кого дотрагивался летящий мяч, выходил из игры. Труднее всего было выбить последнего, самого ловкого игрока, оставшегося под обстрелом. Когда и его настигал мяч, игра начиналась сначала.

### "Съедобное-несъедобное"

Игровое поле расчерчивается в линейку, где каждая линейка отделяется от другой на один шаг. Игроки встают за последнюю черту и водящий бросает им поочередно мяч, называя различные предметы. Если звучит «съедобное» слово игрок должен поймать мяч, «несъедобное» - пропустить или отбросить, при соответствии действий игрока названному слову игрок переходит к следующей черте. Выигрывает и становится водящим тот, кто первый пересечет последнюю черту.

## "Тише едешь..."

Водящий становится на одной стороне игрового поля, игроки в другом её конце. Водящий отворачивается и произносит: «Тише едешь – дальше будешь, стоп!» и оборачивается. Игроки, которые в этот момент бегут к водящему, должны замереть. Тот, кто не успел вовремя остановиться возвращается к стартовой черте. Победитель, первый достигший водящего, сам становится водящим.

### **«Колечко-колечко»**

*Цель:* развивать способность следить за манипуляциями окружающих, действовать быстро и решительно.

*Ход игры:*

Игроки садятся в ряд и складывают ладони лодочкой. Водящий держит в кулаке или сложенных ладонях мелкий предмет, например монетку, пуговицу, колечко. По очереди обходит каждого игрока, вкладывая в его «лодочку» свою и произнося считалку: «Я ношу-ношу колечко и кому-то подарю». Задача водящего — незаметно вложить «колечко» одному из игроков и произнести «Колечко-колечко, выйди на крылечко!» После этого игрок, которому достался предмет, вскакивает и пытается убежать. Задача остальных участников — задержать убегающего.

Вот окончен мастер-класс,  
Но спрошу сейчас у вас.  
С чем отсюда вы уйдёте,  
Какие игры дома проведёте?

*(проводится рефлексия)*

**Ведущий:**

Уважаемые родители! Играйте вместе с детьми на отдыхе, даче, во дворе, дома. Совместные игры родителей с детьми духовно и эмоционально обогащает детей, удовлетворяют потребность в общении с близкими людьми, укрепляют веру в свои силы.

Мы надеемся, что подвижная игра не будет редким гостем, а навсегда поселится в вашем доме и станет другом и верным помощником в воспитании ваших детей. А билеты-буклеты помогут вам освоить большое количество подвижных игр и весело и с пользой проводить с ребёнком время дома и на улице в любое время года.

*Научите своих детей играть в подвижные дворовые игры – пусть их детство станет счастливее и интереснее!*

*Используемая литература:*

*-Интернет – ресурсы:*

*Мухаметова Н.Н., Арсентьева М.И., воспитатели ДОУ №2573 г.Москва. Родительское собрание «Игры нашего детства»*

*Дерзакова Г.Р., заведующая ДОУ №53 г.Альметьевск, Татарстан. Консультация «Использование народных подвижных игр в развитии двигательных умений и навыков детей»*

*Беляева К.Ш., воспитатель МАДОУ ЦРР – детский сад №24 «Улыбка» Проект «Дворовые игры наших родителей».*

