



**Материал подготовила инструктор  
по физической культуре**

**Прокопенко Ирина Владимировна**

**Консультация для родителей на  
тему:**

## **«Спортивные игры для дошкольников. Серсо»**

«Серсо» по-французски — обруч. Игры в серсо рекомендуется использовать начиная с шести лет. Эти игры способствуют выработке основных двигательных качеств (ловкости, силы, быстроты, выносливости); помогают ориентировке в пространстве, согласованности действий, тренируют вестибулярный аппарат, оказывают влияние на формирование нравственно-волевых качеств (взаимовыручки, выдержки, дисциплинированности, смелости, настойчивости и т. д.); воспитывают стремление выполнить упражнение не только правильно, но и красиво, легко, непринужденно.

Оборудование игры в серсо несложное: кольцо (небольшого диаметра) и шпалка. Их нетрудно смастерить самим. В отличие от приобретенных в магазине самодельные кольца обладают преимуществом: их можно изготовить разного диаметра (7, 10, 15, 20 и 25 см), подобрать ободья разной толщины (от 0,5 до 2 см) и сделать их в таком количестве, чтобы включить в игру больше детей и провести ее интереснее, увлекательнее, динамичнее.



Правила основной игры сводятся к следующему: ребенок бросает кольцо одной рукой или шпажкой партнеру, тот ловит рукой, на руку или на шпажку. Поочередно меняются ролями. Победитель определяется по числу пойманных колец (число устанавливается заранее).

Игры в серсо по возможности проводят на открытом воздухе.

Чтобы избежать травматизма во время игр, следует помнить:

1. Кольца из литой резины используют только для прокатывания, их нельзя применять в упражнениях, играх, эстафетах на подбрасывание и ловлю или для попадания в вертикальную и горизонтальную цель; кольца из литой резины передают из рук в руки, способом прокатывания, если это предусмотрено правилом игры.
2. Шпажку передают друг другу только ручкой вперед, концом вниз (это особенно важно при передаче шпажки во время беговых заданий); недопустимо перебрасывать шпажку друг другу, опираться на нее.
3. Неплохо сделать для каждой шпажки ножны (матерчатые чехлы с пояском) и не разрешать детям без необходимости вытаскивать ее из ножен.
4. При объяснении правил взрослый не должен показывать направление шпажкой, так как дети стараются подражать ему.

## **УПРАЖНЕНИЯ, ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С КОЛЬЦОМ И ШПАЖКОЙ**

Для детей 6—7 лет в играх с серсо желательно иметь шпажки длиной 65—75 см. В магазинах продаются пластмассовые шпажки. Можно самим сделать их из дерева.

Существуют вполне доступные способы изготовления шпажек.

1. К конусообразной деревянной палке (но-не заостренной на конце), ближе к ручке, привязывают бечевками крест-накрест тонкую деревянную перекладину (длиной 20 см). Для каждого диаметра кольца предполагается такая длина перекладины, чтобы кольцо не могло свободно проскочить на руку. Так, если проводятся игры с кольцом, диаметр которого 10 см, то длина перекладины должна быть чуть больше, примерно 35 см; для кольца диаметром 15 см длина перекладины — 20 см и т. д.

1. Перекладину скрепляют наглухо столярным клеем (нельзя соединять гвоздями).
2. Ручку палки расщепляют, в расщелину вставляют деревянную перекладину нужной длины, затем завязывают бечевкой или склеивают клеем. Сама шпажка не обязательно должна быть прямой, можно сделать ее слегка согнутой, в виде сабли. В некоторых играх такая форма шпажки очень удобна.

Для игр с серсо применяют и деревянные рапирки. (Ручка длиной 15 см, перекладина — 25 см, общая длина всей рапирки 75 см, толщина рапирки у ручки 2 см, на конце — 1 см.)

## УПРАЖНЕНИЯ

1. *И. п.:* пятки вместе, носки врозь, шпажка в правой руке, кольцо в левой, руки внизу. Поднять шпажку вверх концом на уровне головы, надеть на нее кольцо, вытянуть руку вверх так, чтобы кольцо проскочило до перекладки, опустить шпажку, снять кольцо. Выполнить то же, взяв шпажку в левую руку, кольцо надевать правой. Повторить по 4 раза каждой рукой.
2. *И. п.:* то же, руки внизу. Поднять шпажку, надеть на нее кольцо, вытянуть ее вперед на уровне плеч, поворачивать шпажкой кольцо в левую сторону, затем в правую так, чтобы оно не соскальзывало. Выполнить то же, но держать шпажку в левой руке. Повторить по 5 раз каждой рукой.
1. *И. п.:* то же, шпажка в правой руке. Надеть кольцо на самый конец шпажки, вытянуть руку вперед перед собой на уровне пояса, подбросить кольцо невысоко шпажкой так, чтобы оно перевернулось в воздухе, и снова поймать на шпажку. Выполнить то же, держа шпажку в левой руке. Повторить по 3 раза каждой рукой.
2. *И. п.:* то же, шпажка в правой руке, к левой ноге прислонить кольцо. Наклониться вперед, осторожно подцепить шпажкой кольцо, чтобы не соскочило, вы  
прямиться, снять кольцо и поставить его на обод к правой ноге, шпажку переложить в левую руку. Выполнить 6—8 наклонов (по четыре в каждую сторону).
3. *И. п.:* то же, надеть левой рукой кольцо на шпажку, поднять ее вверх, чтобы кольцо проскользнуло до перекладки. Опустить кольцо вниз, прислонить его к правой ноге, снова подцепить шпажкой, не помогая свободной рукой, перехватить шпажку в левую руку. Повторить по 3 раза каждой рукой.

1. *И. п.:* то же, руки внизу (шпажка в правой руке, кольцо в левой). Надеть кольцо на шпажку, присесть на носках, вытянуть руку, дотронуться ободом кольца до пола, встать, переложить шпажку, не снимая кольца, в левую руку. Сделать 6—8 приседаний, каждый раз перекладывая шпажку из одной руки в другую, не роняя кольцо и не помогая свободной рукой.
  1. *И. п.:* то же, но сидя на корточках. Нажимая шпажкой на внутреннюю часть обода кольца, катать его по полу влево-вправо, не роняя. Сначала держать шпажку в правой руке, затем — в левой. Повторить по 3 раза каждой рукой.
  2. *И. п.:* то же. Кольцо прокатить в сторону на расстояние 1 м, вынуть шпажку из кольца, затем вновь подхватить кольцо шпажкой, встать, переложить шпажку в левую руку, кольцо — в правую. Выполнить по 3 раза каждой рукой.
  3. *И. п.:* то же. Не вставая (только переступая ногами), провести шпажкой кольцо влево вокруг себя, встать. Второй раз провести кольцо в правую сторону. Выполнить только правой рукой 2 раза.
10. *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки в стороны, шпажка с надетым на нее кольцом в правой руке, Наклониться в правую сторону, коснуться шпажкой пола, не роняя кольца; выпрямиться, сохраняя кольцо на шпажке, и переложить ее в левую руку. Выполнить по три наклона в каждую сторону.
1. *И. п.:* то же, шпажка в правой руке, опущена вниз, кольцо в левой. Надеть кольцо на шпажку, наклониться вперед, коснуться шпажкой пола, не давая кольцу скатиться; выпрямляясь, подбросить кольцо вверх и поймать его шпажкой. Переложить ее в левую руку, а кольцо — в правую. Повторит 6 раз.
  1. *И. п.:* то же, руки в стороны на уровне плеч, в каждой руке шпажка, на одной из них надето кольцо. Свести шпажки вместе перед собой, снять кольцо другой шпажкой, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
  1. *И. п.:* то же, руки со шпажками вытянуты вперед на уровне плеч. Подбросить одной шпажкой кольцо вверх, второй — поймать. То же выполнить другой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой.
  2. *И. п.:* то же, опустить руки, успеть подхватить кольцо другой шпажкой, не дав ему коснуться пола. Можно усложнить упражнение: положить кольцо на пол, поднять его двумя шпажками.

3. *И. п.*: то же, две шпажки вытянуты вперед, на каждой — кольцо. Вращать кольца и прыгать на носках в течение 30 с.

## ИГРЫ НА ПРОКАТЫВАНИЕ КОЛЬЦА ШПАЖКОЙ

### Проведи — не урони

**Описание игры.** Играют 2—4 команды. У каждой по одному кольцу и шпажке. Дети встают в колонну по одному, в 2 м от колонн ставится стул. По сигналу воспитателя (удар в бубен) направляющий кладет кольцо на пол, находясь сбоку от него, вставляет внутрь кольца шпажку и с ее помощью ведет кольцо к стулу, берет кольцо в руки, обходит стул, быстро (бегом) возвращается обратно, передает кольцо и шпажку следующему, а сам встает сзади строя. Побеждает команда, выполнившая задание правильно и быстро.

**Указания к проведению игры.** Воспитатель встает рядом со стулом, следит, чтобы дети передавали кольцо и шпажку за линией, вначале разрешает придерживать кольцо свободной рукой.

**Варианты игры:** а) обходить стул и прокатывать также в обратном направлении; б) подойдя к стулу, направить под стул кольцо, подхватить его шпажкой и прокатывать кольцо дальше; в) вести кольцо небольшими толчками, так, чтобы какое-то время кольцо прокатывалось без помощи шпажки, затем вновь наложить шпажку на обод и помогать ею катить кольцо. Догони кольцо, поймай шпажкой

### Догони кольцо

**Описание игры.** Дети встают в колонну по одному. В 3 м от них проводится черта или ставится кубик (флажок на подставке, кегля и т. п.). По команде воспитателя «Прокати — догони — поймай!» первый в колонне берет кольцо в правую руку, левой держит шпажку, направляет кольцо в сторону черты (предмета), как только оно приблизится к черте, быстро бежит за кольцом со шпажкой, успев переложить ее в правую руку, старается подхватить шпажкой кольцо, не дав ему упасть, поднимает кольцо на шпажке, снимает левой рукой, быстро передает их следующему в команде, встает в строй. Если играет несколько команд, то побеждает та, которая точно соблюдала условия игры.

**Указания к проведению игры.** Воспитатель следит, чтобы дети несильно катили кольцо, иначе его трудно будет догнать и подхватить на шпажку. Если ребенок не может догнать кольцо, то педагог указывает те или иные причины, мешающие правильно выполнить задание: «Подготовься к бегу», «Лови кольцо, заходя чуть сбоку от него» и т. д.

**Варианты игры:** а) черта проводится в 1 м от колонны, при этом кольцо энергично направляется к черте; б) прокатывать кольцо и сразу бежать за ним, подхватив его шпажкой в левой руке.

### **Прокати кольцо вокруг обруча**

**Описание игры.** Играют 4—5 подгрупп. Дети встают в шеренги. Перед каждой шеренгой на расстоянии 1,5— 2 м лежит обруч (плоский или круглый). Подгруппе дают одну шпажку и кольцо (диаметр 7—10 см). По команде воспитателя «Начали!» первые в шеренгах берут кольцо и шпажку, идут к обручу, приседают на корточки перед ним, ставят кольцо снаружи обруча (вплотную), опускают на нижний край обода шпажку и, слегка надавливая на обод, катят кольцо вокруг обруча. Если кольцо падает, его ставят на это же место и продолжают выполнять задание. Затем ребенок передает кольцо и шпажку очередному играющему и сам становится в конец строя. Вначале разрешается придерживать кольцо свободной рукой. Победа присуждается той подгруппе, которая, не нарушая условий игры, меньше роняла кольцо. Первое время скорость выполнения задания не учитывается.

**Указания к проведению игры.** Воспитатель, переходя от одной подгруппы к другой, следит за действиями детей, помогает советом: «Держи шпажку на кольце ровнее» или «Крепче прижимай кольцо шпажкой» (если после прикосновения кольца к шпажке кольцо быстро падает), «Резко не нажимай шпажкой кольцо», «Не торопись, кати плавно, без рывков» (если прокатывание идет успешно, но кольцо все же 2—3 раза падает).

**Варианты игры:** а) прокатывать одно кольцо снаружи обруча так, чтобы очередной играющий, перехватив шпажку (или своей шпажкой), продолжил прокатывание кольца вокруг обруча; б) прокатывать, держа шпажку в левой руке.

### **Покатай кольцо по полу**

**Описание игры.** Дети стоят в 3—4 кругах на расстоянии вытянутых в стороны рук. Между кругами 1 м. В центре каждого круга параллельно одна другой лежат

две гимнастические палки на расстоянии 80 см. По команде воспитателя «Начинай!» ведущий с кольцом (диаметром 7—10 см) и шпажкой выходит в центр круга, присаживается на корточки, ставит у края одной палки кольцо, шпажкой изнутри кольца нажимает так, чтобы оно катилось до второй гимнастической палки. Если оно падает, то прокатывание возобновляется с места падения. Затем ведущий катит кольцо в обратном направлении, передает кольцо и шпажку следующему в кругу (стоящему от него справа) и встает на свое место. Побеждает та подгруппа, которая быстрее выполнила задание и меньше роняла кольцо.

**Указания к проведению игры.** Педагог, переходя от круга к кругу, контролирует действия играющих: следит, чтобы дети правильно передавали шпажку друг другу, обращает внимание на расположение палок (расстояние легко проверяется третьей палкой, длина которой 80 см), дает советы, как лучше выполнить задание.

**Варианты игры:** а) прокатывать кольцо до тех пор, пока не будет пройдено все расстояние между палками; б) прокатывать кольцо без ограничения пространства до первого падения кольца; в) прокатывать кольцо на стуле в разных направлениях.

## **Прокати и передай**

**Описание игры.** Дети встают в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук. У каждого шпажка и кольцо. По команде воспитателя «Прокати — передай» все присаживаются на корточки, направляющий надевает кольцо на шпажку и прокатывает его к товарищу, тот, не давая кольцу остановиться, подталкивает шпажкой кольцо (изнутри, снаружи или сверху обода) следующему играющему и так до конца строя. Игра повторяется, направляющим становится другой ребенок. Для ускорения игры можно распределить детей на 2—3 подгруппы. Вначале скорость выполнения задания не принимается во внимание.

**Указания к проведению игры.** Педагог встает так, чтобы хорошо видеть всех детей, разрешает первое время поддерживать кольцо свободной рукой, советует направлять кольцо очередному играющему тогда, когда оно поравняется с ним.

**Варианты игры:** а) прокатывать через одного или нескольких детей; б) прокатывать, построившись в круг.

## **Кольцо навстречу кольцу**

**Описание игры.** Дети стоят друг против друга на расстоянии 2—3 м. У каждого кольцо и шпажка. По команде «Раз, два, три, кати!» дети одновременно прокатывают кольцо друг другу так, чтобы кольца не столкнулись, и подхватывают их на шпажку.

**Указания к проведению игры.** Воспитатель встает сбоку от детей, постоянно контролирует и напоминает, если дети играют подгруппами, чтобы они передавали шпажку острием вниз, ручкой вверх. Если кто-либо не успевает поймать кольцо шпажкой, педагог предлагает заносить (руку сбоку, справа от кольца).

**Вариант игры:** прокатывать кольцо правой рукой, а шпажку держать в левой руке.

### **Прокати под стулом, подхвати шпажкой**

**Описание игры.** Дети становятся в шеренгу на расстоянии 3 м одна от другой. Посередине шеренги в 1 м от них ставят стул, на котором лежат три кольца разного диаметра (10, 15, 20 см), все из литой резины. По команде воспитателя «Прокати — подхвати!» первый берет шпажку, любое кольцо, надевает на шпажку, присаживается на корточки в 50 см от стула (боком по отношению к стулу, лицом к играющим) и прокатывает кольцо слева (справа) под стулом. Как только оно покажется из-под стула на противоположной стороне, подхватывает его на шпажку, снимает рукой и кладет вместе со шпажкой на стул. То же выполняет второй ребенок и т. д. Можно играть в 2—3 команды. Победа присуждается той команде, которая быстро выполнит задание.

**Указания к проведению игры.** Воспитатель встает сбоку от играющих. Если ребенок не успевает выдернуть из кольца шпажку, то педагог говорит ему: «Отойди от стула чуть левее (правее)», «Сильно не пускай кольцо», «Надевай кольцо ближе к концу шпажки». Если после прокатывания под стулом играющий не успевает подхватить кольцо, то при этом воспитатель советует быстрее переносить шпажку на другую сторону стула.

**Варианты игры:** а) подцепив кольцо, нужно отправить его под стул обратно; б) прокатывать под двумя стульями, поставленными вплотную друг к другу; в) прокатывать, держа шпажку в левой руке.

### **Прокати в горку, поймай на шпажку**



**Описание игры.** Дети строятся в колонну по одному. На расстоянии 1 м от играющих ставится горка. По команде воспитателя «Прокати в горку — поймай!» направляющий с кольцом подходит к горке на удобное для себя расстояние, с силой катит кольцо, второй играющий со шпажкой стоит на другой стороне горки (чуть сбоку), ловит кольцо на шпажку. Затем они передают предметы очередной паре, сами становятся в конец строя.

**Указания к проведению игры.** Воспитатель наблюдает за ходом игры, следит, чтобы дети ловили кольца, находясь в постоянной готовности.

**Варианты игры:** а) водящий поочередно прокатывает столько колец, сколько детей в команде, у каждого играющего шпажка, которой он ловит кольцо, взяв его, играющий уходит в конец строя; б) все дети поочередно прокатывают по одному кольцу, а водящий ловит их, при повторении игры меняют водящего; в) играющий прокатывает кольцо в горку и быстро бежит к ее концу и там ловит кольцо на шпажку.

### **Прокати шпажкой и попади в воротца**

**Описание игры.** Дети становятся в шеренгу. В 1 м от играющих выкладывается коридор из гимнастических палок (шириной 25—30 см, длиной 2 м). В конце коридора ставят воротца (вплотную к коридору или в 10—15 см за ним). У каждого играющего шпажка и кольцо (можно любого диаметра). По команде воспитателя «Прокати и попади в воротца!» ребенок присаживается на корточки (стоя на одном колене) у начала коридора, надевает кольцо на шпажку и прокатывает его по коридору так, чтобы попасть в воротца. Если первая попытка оказалась неудачной кольцо упало в коридоре, прокатилось мимо или сбито воротца, то предоставляется вторая попытка (последняя). Выигрывает та подгруппа (если играют 2—3 подгруппы), у которой большее число попаданий колец в воротца.

**Указания к проведению игры.** Воспитатель находится за воротцами, контролирует действия детей, подсказывает, если кольцо не докатывается до воротца: «Придерживай кольцо свободной рукой до тех пор, пока не выпустишь его шпажкой», «Надевай кольцо ближе к концу шпажки».

**Варианты игры:** а) прокатив кольцо, нужно успеть подхватить его за воротцами; б) прокатывать через двое воротца, стоящих в начале и конце коридора; в) прокатывать три кольца подряд разного диаметра (малое, среднее, большое); г) дети стоят по обеим сторонам коридора, надо поочередно прокатывать с двух сторон в оба воротца.

**ЭСТАФЕТА** проводится между двумя подгруппами одного возраста. Не обязательно использовать сразу все приведенные этапы, достаточно 4—5. Дети стоят в две колонны за чертой, на расстоянии 2 м от нее лежит обруч.

**1-й этап.** Добежать до обруча, продеть шпажку в кольцо и, прижимая нижний край обода, прокатывать кольцо по центру обруча влево-вправо по 5 раз в каждую сторону, передать шпажку и кольцо очередному играющему, встать в конец строя.

**2-й этап.** То же, прокатывать кольцо вокруг обруча или внутри его (по кругу) 1 раз, передать эстафету (кольцо и шпажку) следующему.

**3-й этап.** Повести кольцо от черты шпажкой до обруча, обогнуть его и довести обратно до строя (шпажка продевается внутрь кольца).

**4-й этап.** Прокатить кольцо рукой от черты, догнать у обруча, подхватить на шпажку 1 раз. То же выполнить на обратном пути.

**5-й этап.** В 1 м от черты ставится стул, на таком же расстоянии обратного пути — еще один стул. Добежать до стула, присесть, надеть кольцо на шпажку, прокатить под стулом, подхватить на шпажку, обежать обруч и проделать то же у второго стула (каждый раз дают три попытки).

**6-й этап.** То же, но вместо стульев стоят две горки. Добежать до горки, прокатить кольцо в горку, догнать его и поймать шпажкой (дается три попытки).

**7-й этап.** То же, но вместо горок ставят воротца. От черты, продев шпажку в кольцо, нужно прокатить кольцо в одни воротца (три попытки), подобрать его, обежать обруч, прокатить в другие воротца.

**8-й этап.** Прокатить несильно кольцо и, подталкивая его шпажкой, докатить до обруча, взять в руки и снова дать небольшой разгон рукой, а помогать катиться — шпажкой. Если кольцо падает, то продолжать движение дальше от места падения кольца.

## **ИГРЫ С НАДЕВАНИЕМ КОЛЕЦ НА ШПАЖКУ**

### **Достань кольцо из-под стула**

**Описание игры.** Играют 3—4 команды. Дети в команде строятся в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Шеренги могут стоять лицом друг к

другу или повернувшись спиной. Перед командой на расстоянии 1 м коврик, за которым ставят стул. Под каждой ножкой стула лежат по два кольца (диаметром 7—10 см), на стуле лежит шпажка. По команде воспитателя «Кольца на шпажку надеть!» ребенок подбегает к стулу, берет шпажку в одну руку, присаживается на одно колено и достает рукой из-под стула по одному кольцу и нанизывает их на шпажку, которую нельзя выпускать из руки или класть на пол, стул. Нельзя также использовать стул как опору. Когда будут нанизаны все восемь колец на шпажку, ребенок снимает их, кладет под ножки стула, а шпажку — на стул, бежит к очередному играющему своей команды и салит его (дотрагивается до руки). Тот выполняет задание в той же последовательности. Побеждает команда, быстро выполнившая задание.

**Указания к проведению игры.** Воспитатель стоит сбоку от шеренг, подсказывает, как лучше достать кольца из-под ножек стула: свободной рукой наклонить стул в сторону, второй рукой (двумя пальцами) взять одно кольцо, опустить стул на место и надеть кольцо на шпажку, так достать все семь колец.

**Варианты игры:** а) четыре верхних кольца из-под каждой ножки взять не рукой, а поддеть шпажкой; б) стул повален, восемь колец висят на двух ножках, снять поочередно все кольца только шпажкой, подцепляя сначала первое, затем второе, третье и т. д.; в) то же, на каждой ножке по два кольца, снять сначала с верхних ножек, затем аккуратно перекачать стул (влево или вправо) и снять остальные четыре кольца.

### **Сними кольцо с гимнастической палки**

**Описание игры.** Дети распределяются на четыре подгруппы, которые строятся в колонну по одному. В 2 м от колонны стоят два стула на расстоянии 20—30 см друг от друга. На спинки кладут гимнастическую палку длиной 80 см, с обеих сторон которой вешают кольца разного диаметра (по числу детей в подгруппе, большие кольца размещают ближе к спинке, их легче снимать). Шпажка лежит на одном из стульев. По команде воспитателя «Сними кольцо!» направляющий бежит к стульям, берет шпажку и осторожно снимает одно кольцо, кладет его на стул, салит по руке очередного играющего и становится сзади строя. Второй ребенок снимает кольцо с другого конца палки, чтобы не нарушать равновесия. Если же палка падает, ее кладут на место, и игра продолжается. Победа присуждается подгруппе, быстрее выполнившей задание и соблюдавшей условия игры.

**Указания к проведению игры.** Педагог стоит за стульями лицом к играющим, следит, чтобы дети не помогали свободной рукой снимать кольца и не придерживали гимнастическую палку. Если вместе с кольцами

сдвигается и палка, советует: «Зацепляй шпажкой кольцо так, чтобы оно не касалось палки».

**Варианты игры:** а) после того как сняты все кольца, надо в обратном порядке надеть их на прежнее место не руками, а шпажкой; б) снимают сразу двое детей с обеих сторон; в) снимать одновременно два кольца одному играющему (с одной и другой стороны) ; г) выполнять задание, держа шпажку в левой руке.

### **Сними кольцо со шпажки шпажкой**

**Описание игры.** Играют четыре подгруппы. Все встают в колонну по одному. Между колоннами расстояние 2—3 м. У двух подгрупп (1-й и 3-й) кольца и шпажки, у двух других, стоящих напротив (2-й и 4-й), только шпажки. Направляющие 1-й и 3-й подгрупп по команде воспитателя «Начали!» вешают кольца на шпажку и выставляют руку в сторону, направляющие 2-й и 4-й подгрупп бегут к кольцу, аккуратно снимают его своей шпажкой, берут кольцо в руку, передают его рядом стоящему и становятся в конец строя. Тот, кому передано кольцо, также выставляет шпажку с кольцом в сторону, теперь уже вторые играющие (1-й и 3-й подгрупп) снимают кольца. И т. д. Победителем объявляется подгруппа, не уронившая ни одного кольца. Вначале не учитывается скорость выполнения задания.

**Указания к проведению игры.** Педагог находится сбоку от играющих, контролирует их действия, особенно обращая внимание на способ передачи шпажки друг Другу: ручкой вверх, концом вниз.

**Варианты игры:** а) снимать 2—3 кольца сразу; б) одна подгруппа только снимает, вторая только держит шпажку с кольцом, при повторении игры дети меняются ролями; в) снять кольцо со шпажки и снова надеть, не помогая свободной рукой; в этом случае все подгруппы имеют кольцо и шпажку; г) выполнять задание левой рукой.

### **С кубика — на стойку**

**Описание игры.** Четыре подгруппы выстраиваются в колонну по одному с интервалом между колоннами 2 м. На расстоянии 2,5—3 м от каждой подгруппы играющих находится стойка высотой 80—100 см. Вокруг нее лежат кубики по числу детей в колонне. К кубикам прислонены кольца так, чтобы их можно было подцепить шпажкой. Здесь же, на полу, лежит шпажка. По команде воспитателя «Собери — надень!» направляющий бежит к стойке,

берет шпажку, подцепляет кольцо с кубика и надевает его на стойку, кладет шпажку на пол, салит следующего и становится сзади строя. Кольца, сбитые с кубика, разрешается поправлять. Побеждает подгруппа, которая быстрее наденет все кольца на стойку.

**Указания к проведению игры.** Педагог находится перед стойками, контролирует действия детей, советует, как лучше, без ошибок выполнить задание: «Не опускай конец шпажки, когда несешь кольцо до стойки» (если кольцо соскакивает со шпажки), «Надень кольцо на стойку и быстрее вынимай шпажку» (если кольцо долго не надевается на стойку).

**Варианты игры:** а) подцеплять два кольца и оба сразу надевать на стойку; б) выполнить задание в обратном порядке: снять кольца со стойки и прислонить их к кубикам, не помогая свободной рукой (каждый снимает по одному кольцу); в) снимать и надевать кольцо, стоя на одном колене (можно наклонять рукой стойку); г) выполнять задание, держа шпажку в левой руке.

### **Перевесь кольцо с кегли на кеглю**

**Описание игры.** Дети располагаются в кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. В центре круга две кегли (булавы), между ними интервал. Здесь лежит шпажка, на одной кегле висит кольцо из полрой резины (диаметром 7—15 см). Дети поочередно берут шпажку и перевешивают ею кольцо с одной кегли на другую. Вначале разрешается помогать свободной рукой. Игру можно провести как соревнование между 2—3 подгруппами. Победа присуждается подгруппе, быстрее выполнившей задание.

**Указания к проведению игры.** Воспитатель стоит за кругом, не разрешает продолжать игру, если кегля упала на пол, советует снимать кольцо осторожно.

**Варианты игры:** а) один играющий делает три попытки подряд; б) ставят 3—5 кеглей с кольцами; в) снять кольцо с кегли, лежащей на полу, и надеть на стоящую кеглю; г) обе кегли лежат на полу, на одной из них кольцо, шпажкой поднять поочередно обе кегли, подцепив за кольцо, затем перевесить кольцо шпажкой на вторую кеглю, лежащую на полу, и поднять ее, снова перевесить кольцо на первую кеглю; д) выполнять задание левой рукой.

### **Раскачай кольцо и останови!**

**Описание игры.** Дети встают в три колонны по одному, между колоннами расстояние 2 м. Перед каждой подгруппой на расстоянии 1 м две стойки. К ним привязывается веревка на высоте 80 см. На небольшом шнурке (длина 15

см) к веревке привязывается большое кольцо (резиновое, пластмассовое, фанерное). Первым в колонне дается шпажка. По сигналу воспитателя (взмах флажком) ребенок со шпажкой подходит к кольцу на расстояние вытянутой руки со шпажкой и раскачивает кольцо. Затем, выбран момент, направляет шпажку (делая «укол» с выпадом) в кольцо, стараясь остановить качание кольца. После этого передает шпажку следующему играющему, а сам встает в конец строя. Побеждает та колонна, которая быстрее выполнит задание.

**Указания к проведению игры.** Педагог находится сзади стоек и контролирует действия играющих: предупреждает, что кольцо раскачивается одним движением руки, следит за правильной передачей шпажки (ручкой к партнеру).

**Варианты игры:** а) при раскачивании кольца держать шпажку правой рукой, а останавливать левой; б) при остановке кольца нанизывать шпажку на внешнюю сторону кольца; в) выполнять задание левой рукой.

### **Повращай кольцо на шпажке**

**Описание игры.** Дети встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. У каждого в правой руке шпажка, в левой кольцо (диаметром 7—10 см) резиновое, из ивовых прутьев или кольцо (диаметром 15 см) фанерное, пластмассовое. По сигналу воспитателя (удар в бубен) дети одновременно надевают кольца на шпажки и вращают их влево и вправо, делая шпажкой дугообразное движение. По команде «Стой!» все прекращают вращать кольца (снять кольцо рукой или опустить на перекладину). При повторении игры дети присаживаются на одно колено (на корточки). Игра может проходить как соревнование между подгруппами. После команды «Стой!» педагог подсчитывает количество упавших колец в каждой подгруппе. Побеждает та подгруппа, которая меньше роняла колец, более четко выполняла задание.

**Указания к проведению игры.** Педагог стоит за кругом. Тем, кому трудно вращать кольцо одной рукой, предлагает взять шпажку двумя руками. Если кольцо соскакивает со шпажки, говорит: «Держи конец шпажки чуть выше ручки» или «Не вращай кольцо у самого кончика шпажки».

**Варианты игры:** а) вращать одновременно два кольца; б) вращать, то опуская шпажку вниз (чуть ниже пояса), то поднимая ее (чуть выше первоначального положения); в) вращать, поднимая конец шпажки почти до вертикального положения, но не давая кольцу коснуться перекладины; г) вращать, держа шпажку в левой руке.

## ЭСТАФЕТА

**1-й этап.** В 2—3 м от играющих стелют коврик, на нем кладут 10 колец (диаметром 7—10 см) и шпажку. По сигналу воспитателя (взмах флажком) надо добежать до коврика, лечь на живот, взять в правую руку шпажку, левой рукой поочередно надеть все кольца (локти не опираются в пол), затем также снять их, взять два кольца и передать эстафету (кольца) следующему.

**2-й этап.** Около коврика ставят стул, под каждую ножку которого кладут по два кольца (одно на другое). Подбежать к коврику, взять шпажку, встать на колено на коврик, свободной рукой достать поочередно (наклоняя стул) все кольца и надеть их на шпажку, которую нельзя выпускать из рук (можно перехватывать в другую руку). Когда надеты все восемь колец, положить их на место, под ножки стула, и передать шпажку следующему играющему.

**3-й этап.** На расстоянии 2—3 м ставят два стула (спинка к спинке) с интервалом 30 см, на спинки кладут гимнастическую палку, на нее вешают с обеих сторон по 3—4 кольца разного диаметра. Подбежать со шпажкой и поочередно снять с обеих сторон палки кольца, стараясь не нарушать равновесия палки, взять в руки кольца и передать их следующему.

**4-й этап.** То же, только надеть шпажкой все кольца на гимнастическую палку (разрешается помогать свободной рукой).

**5-й этап.** В 1 м от черты ставят стойку высотой 80—100 см, вокруг нее кладут 10 кубиков, к которым прислоняют кольца. Надо собрать шпажкой все кольца и повесить их на стойку.

**6-й этап.** У коврика ставят две кегли на расстоянии 50 см одна от другой, на одной кегле висит кольцо из полый трубчатой резины (диаметром 7—10 см). Подбежать к коврику, взять с него шпажку, встать на одно колено и перевесить кольцо с одной кегли на другую, не роняя их и не помогая свободной рукой.

**7-й этап.** Надеть кольцо на шпажку, поднимать и опускать ее вниз так, чтобы кольцо скользило до перекладины и обратно, не падая (6 раз), затем обойти (обежать) коврик, вернуться и передать кольцо и шпажку.

Побеждает подгруппа, быстрее закончившая все этапы эстафеты. Вначале можно провести лишь 3—4 этапа.

## ИГРЫ С ПОДБРАСЫВАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ КОЛЬЦА ШПАЖКОЙ

**Поймай кольцо на шпажку**

**Описание игры.** Дети стоят в кругу на расстоянии друг от друга 1,5 м (3 шага). У каждого шпажка. В центре круга обруч, в котором лежат кольца (по числу детей в кругу) из полой трубчатой резины (диаметром 10—25 см). По команде воспитателя «Кольца лови!» водящий подбегает к центру круга, становится в обруч и бросает поочередно кольца каждому играющему, ребенок старается поймать кольцо на шпажку (рис. 26), снимает, берет в руку. Тот, кто не поймает кольцо, поднимает его с пола. Затем водящий собирает все кольца и кладет их в обруч. Выходит другой водящий. Играть можно, построившись в несколько кругов. Победителем становится подгруппа, у которой упало меньшее число колец.

**Указания к проведению игры.** Педагог следит, чтобы водящий выше подбрасывал кольца играющим, так их удобнее ловить, предлагает ловящим готовиться к приему кольца (поднять шпажку вверх).

**Варианты игры:** а) набрасывать и ловить, построившись в колонну по одному, шеренгу; б) набрасывать и ловить кольцо, сидя на корточках, на одном колене; в) набрасывать через одного играющего; г) играть в паре, набрасывать одному сразу три кольца подряд; д) набрасывать и называть имя ребенка, кому будет послано кольцо; е) набрасывать левой рукой, ловить правой; ж) набрасывать правой рукой, ловить левой.

### **Поймай кольцо в движении**

**Описание игры.** 4—5 подгрупп детей выстраиваются в колонну по одному у флажка на подставке. На расстоянии 2—3 м ставят второй флажок. В каждой подгруппе кольцо и шпажка. По сигналу воспитателя (удар в бубен) направляющий, подбрасывая свободной рукой кольцо вверх (чуть впереди себя), ловит его на шпажку, снимает и снова подбрасывает. До второго флажка он должен успеть поймать кольцо 3 раза (число падений кольца не учитывается). Обогнув флажок, он выполняет те же действия, пока не поймает кольцо 3 раза, передает шпажку и кольцо следующему. Выигрывает подгруппа, быстрее выполнившая задание.

**Указания к проведению игры.** Воспитатель находится у второго флажка, следит, чтобы дети как можно быстрее выполняли задание (в беге), уточняет правила передачи шпажки (ручкой вверх, острым концом вниз), разрешает менять кольца (малое на среднее, среднее на большое и наоборот), советует подбрасывать кольцо так, чтобы оно не перевертывалось.



**Варианты игры:** а) подбрасывать кольцо правой рукой, успеть перехватить шпажку из левой руки в правую и поймать кольцо; б) подбрасывать кольцо правой рукой, ловить на шпажку левой.

### **Не дай попасть в обруч**

**Описание игры.** Четыре подгруппы выстраиваются в шеренги напротив друг друга на расстоянии 2— 2,5 м. Интервал между играющими 1 м. Перед 1-й и 2-й шеренгами у ног детей лежат 6 обручей, у каждого шпажка, у детей 3-й и 4-й шеренг — кольца (по одному на ребенка). По команде воспитателя «Попади в обруч!» дети 1-й и 2-й шеренг поочередно бросают кольца играющим, стоящим напротив (3-й и 4-й шеренг), стараясь попасть в обруч. Кольцо разрешается ловить только шпажкой. Затем дети меняются ролями. Второй раз играют, когда у каждого ребенка нападающей стороны до 5 колец. Попадание кольца в обруч оценивается в одно очко, пойманное на шпажку — два очка. Воспитатель подсчитывает очки каждой подгруппы. Победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков за оба задания.

**Указания к проведению игры.** Педагог находится сбоку от играющих, следит, чтобы дети почти без паузы бросали кольца, советует низко летящее кольцо ловить шпажкой сверху.

**Варианты игры:** а) поймать на шпажку, но рукой не снимать, а опустить на пол рядом с обручем; б) ловить кольца, не снимая со шпажки ранее пойманные; в) ловить левой рукой.

### **Подбрось кольцо шпажкой и поймай на шпажку**

**Описание игры.** Дети играют в три подгруппы и выстраиваются в шеренги на расстоянии 2 м. На шеренгу одна шпажка и 5 колец разного диаметра. По сигналу воспитателя (взмах флажком) направляющий со шпажкой и кольцом в руках выходит на 4 шага вперед, делает поворот налево (направо), боком к строю, надевает кольцо на самый конец шпажки и подбрасывает его невысоко вверх, стараясь затем поймать на шпажку. Каждому дается 5 попыток. После этого играющий передает предметы следующему. Ребенок выбирает кольцо нужного ему диаметра, после неудачной попытки он может сменить кольцо. Выигрывает подгруппа, которая меньше роняла колец и быстрее выполнила задание.

**Указания к проведению игры.** Педагог переходит от шеренги к шеренге, советует при ловле кольца не опускать шпажку вниз, держать ее вверх

наготове. Если же при подбрасывании кольцо летит назад за голову играющего, то воспитатель может сказать: «Вешай кольцо ближе к концу».

**Варианты игры:** а) подбросить кольцо так, чтобы успеть повернуться кругом и поймать; б) подбрасывать и ловить кольцо шпажкой, стоя на одном колене; и) подбрасывать и ловить кольцо, стоя в обруче; г) 2—3 раза подбрасывать и ловить кольцо; д) выполнять задание, держа шпажку в левой руке.

### **Не дай набросить кольцо на стойку**

**Описание игры.** Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых в сторону рук. В центре круга обруч, внутри него стойка высотой 40 см, на обруче лежит шпажка. У каждого играющего кольцо. По команде воспитателя «Начали!» водящий подбегает, берет шпажку и готовится ловить кольца (слегка наклоняется вперед, ноги чуть согнуты в коленях, шпажка вверх). Дети поочередно набрасывают кольца так, чтобы попасть на стойку. Водящий ловит их на шпажку или просто отражает в сторону, если не успевает поймать. Каждое кольцо, попавшее на стойку, оценивается в одно очко, пойманное на шпажку — в два очка. После того как все дети бросят кольца, меняют водящего. Играть можно, построившись в несколько кругов. Побеждает та подгруппа, которая больше набрала очков. При этом педагог отмечает лучших водящих.

**Указания к проведению игры.** Воспитатель стоит за кругом и контролирует, чтобы водящий не загромождал стойку, не стоял на одном месте, а все время передвигался и следил за полетом кольца.

**Варианты игры:** а) стоять в двух шагах от стойки со шпажкой в руке, после броска кольца успеть подбежать и поймать кольцо на шпажку; б) кольцо набрасывать правой (левой) рукой, а ловить левой (правой) рукой на шпажку.

### **Защити песочницу**

**Описание игры.** Подгруппа детей (8—10) стоит вокруг песочницы на расстоянии 1,5—2 м. Водящий — в центре песочницы. У него шпажка. У каждого ребенка кольцо из полых резиновых трубок. По команде воспитателя «В песочницу попади!» дети быстро поочередно бросают кольца, стараясь попасть в песочницу. Далее игра проходит так же, как «Не дай набросить кольцо на стойку».

## **Перебрось кольцо назад и поймай**

**Описание игры.** Дети встают в четыре колонны по одному на расстоянии 2—3 м одна от другой. Перед ними черта, от нее в 2—3 м ставят по 6 флажков одного цвета на расстоянии 50 см друг от друга. Одновременно играют двое детей от каждой колонны: у первого 6 колец и шпajкка, он встает около флажка; у второго шпajкка, он встает к черте. По сигналу воспитателя (удар в бубен) дети медленно продвигаются вперед: первый ребенок у каждого флажка шпajжкой направляет кольцо через голову назад, второй — ловит кольцо на шпajкку. И так перебрасываются 6 колец. После этого дети огiбают последний флажок и бегом возвращаются к своему строю: первый, передав шпajкку третьему, встает в конец колонны, второй — к флажку, третий — к черте (рис. 30). Игра повторяется. Победа присуждается подгруппе, быстрее выполнившей задание.

**Указания к проведению игры.** Воспитатель стоит у последних флажков и наблюдает за ходом игры, советует первым бросать кольца, не торопясь, повыше, а вторым — быть всегда наготове, стараться поймать кольцо.

**Варианты игры:** а) задание выполняют трое: первый бросает второму, второй — третьему; б) дети играют, построившись в круг: у каждого кольцо и шпajкка. Они поочередно поворачиваются спиной в круг и перебрасывают кольцо шпajжкой. Ведущий в центре круга шпajжкой ловит кольцо.

## **ЭСТАФЕТА**

**1-й этап.** По сигналу воспитателя (удар в бубен) нужно левой рукой подбрасывать кольцо вверх чуть впереди себя и ловить на шпajкку (3 раза), продвигаясь до флажка на подставке, который стоит в 3 м от черты, обежать флажок, снова поймать столько же раз, передать эстафету (кольцо и шпajкку) следующему в команде, встать в конец строя.

**2-й этап.** Повесить на конец шпajкки кольцо и, не помогая свободной рукой, подбрасывать и ловить на шпajкку 5 раз, продвигаясь к флажку, обежать его и то же выполнить на обратном пути.

**3-й этап.** У флажка положить вплотную друг к другу 3 обруча. От черты (предварительно надев кольцо на шпajкку) попасть одним из 5 колец в любой обруч (остальные кольца можно не бросать), добежать до обручей, собрать кольца и передать их следующему.

**4-й этап.** На расстоянии 1,5 м от черты ставится один городок, на обратном пути — второй городок. Надев кольцо на шпajкку, нужно бросить кольцо так, чтобы попасть в каждый городок с трех попыток, затем собрать кольца.

**5-й этап.** В каждой руке шпajкa, на одной из них кольцо. Надо подбрасывать кольцо одной шпajкoй и ловить другой, обойти (обежать) флажок, выполнить те же действия. Желательно поймать 6 раз.

**6-й этап.** Надеть кольцо на шпajкy, медленно продвигаясь вперед, перебрасывать кольцо (3 раза) через себя, поворачиваться назад и ловить на шпajкy. Столько же раз выполнить на обратном пути, обогнув флажок.

На этом эстафета заканчивается. Побеждает команда, быстрее завершившая все этапы и допустившая наименьшее число ошибок.

### **Источники консультационного материала**

<http://www.igry-detei.ru/page/serso>

<https://multiurok.ru/files/sbornik-uprazhnenii-ighr-estafiet-s-primienieniie.html>

<http://doshkolniki.org/fizicheskoe-vospitanie/112-sportivnye-igry-dlya-doshkolnikov-serso.html>

[http://www.liveinternet.ru/users/la\\_belle\\_epoque/post106249285/](http://www.liveinternet.ru/users/la_belle_epoque/post106249285/)

### **Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления**

Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 368 с. С. 240-242.

Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду

Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. сада/Сост. А. В. Кенеман; Под ред. Т. И. Осокиной. - М.: Просвещение, 1988. - 239 с.:

Д.В.Хухлаева «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях», 3 издание, Москва 1984.;