

МАДОУ МО Детский сад № 176 «Карандаш»

Сборник подвижных игр, направленных на развитие двигательной активности детей подготовительной группы



Составитель:
Инструктор по физической культуре
Щебланова В.В

Содержание

Игры, направленные на развитие бега	6
Игры, направленные на развитие прыжков	18
Игры, направленные на развитие метания	24
Игры, направленные на развитие лазания	31
Список литературы	36

Игры, направленные на развитие бега



«Третий лишний»

Цель: упражнять детей в беге с преодолением препятствий в естественных условиях; с разной скоростью, с увертыванием от ловящего; поддерживать положительный эмоциональный настрой у играющих.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание игры: дети встают в круг по двое: один игрок спиной к другому. Из числа играющих выбирается водящий. У него в руках камешек (палочка, флажок и т.п.). Водящий идет по кругу, за спинами у игроков. Незаметно останавливается у одной из пар кладет на землю камешек и продолжает движение. Задача игрока, которому за спину положили условный предмет – быстро поднять его и догонять водящего. Водящий бежит вокруг игроков, стараясь увернуться от Ловишки. Он может забежать в круг и встать перед любым игроком из пар.

Правила: в этом случае игрок, оказавшийся третьим, должен немедленно начать бег от Ловишки. Если его поймали. Он сам становится водящим, и игра повторяется сначала.

«Карусель»

Цель: Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.

Оборудование скакалка

Место проведения: спортивный зал, площадка

Содержание игры: Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом». В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли». Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот».

Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: «Тише, тише, не спишите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!». Движения карусели становятся все медленней. При словах «вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся.

Правила: Занимать места на карусели можно только по звонку. Не успевший занять место до третьего звонка, не принимает участия в катании. Делать движения надо согласно тексту, соблюдая ритм.

Варианты: Каждый должен занять свое место. Шнур положить на пол, бегая по кругу за ним.

«Краски»

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции, но и систему взаимодействия играющих, понимание ими.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание игры: игроки – краски - сидят на лавке, бревне или скамейке. По договоренности из числа играющих выбираются продавец и художник. Художник отходит в сторону, чтобы не слышать сговора играющих с продавцом. Каждая краска придумывает себе цвет и называет его продавцу. После чего к играющим подходит художник - покупатель. Он стучит:

Художник Тук-тук!

Продавец: Кто там?

Художник: Это я, художник!

Продавец: Зачем пришел?

Художник: За краской.

Продавец: За какой?

Художник: За красной (желтой, золотой и т.д.).

Если красной краски нет, то продавец говорит: «Скачи по красной дорожке, купи себе красные сапожки!» Художник должен доскакать на одной ножке до заранее определенного места и вернуться в магазин за новой краской.

Правила: если названная краска есть, продавец выводит ее на линию старта, берет за руку художника и произносит рифмовку: «Раз – два – три -бери!» После чего краска бежит до условленного места (финиша), а художник пытается ее поймать. Если художник поймал краску, то происходит смена водящего, и он сам становится краской.

«Парный бег»

Цель: учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.

Оборудование: Кегли, кубы по числу звеньев.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание игры: дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т.д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей, взявшись за руки, бегут до предметов огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара разъединившая руки, считается проигравшей.

Варианты: бежать с захлестом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

«Мышеловка»

Цель: развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге, приседании, построении в круг, ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание: играющие делятся на 2 неравные группы. Меньшая, образует круг – мышеловку. Остальные – мыши, они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая «Ах как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас, вот поставим мышеловку – переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее, по слову воспитателя «Хлоп» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из

круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

Правила: Педагог следит за тем, чтобы дети произносили стихи выразительно, негромко, делая логические ударения, не скандируя каждый слог. В конце следует отметить наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

«Мы весёлые ребята»

Цель: учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание: Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится Ловишка. Игроку хором произносят:

«Мы весёлые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три, лови!»

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а Ловишка их ловит. Тот, кого Ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

Варианты: Дети идут по кругу и проговаривают текст. Ловишка в центре. Разбегаются разными видами бега.

«Гуси - лебеди»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятнали. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание игры: На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Выбираются дети на роль волка, пастуха, остальные дети изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух: гуси, гуси!

Гуси останавливаются и отвечают хором: га-га-га.

Пастух: есть хотите!

Гуси: да, да, да!

Пастух: так летите же домой.

Гуси: нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой, зубы точит, съесть нас хочет.

Пастух: так летите, как хотите, только крылья берегите! Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается поймать гусей.

Правила: Затем после 2-3 перебежек выбирается новый пастух и волк.

«Сделай фигуру»

Цель: учить детей бегать врассыпную по залу, участку. Приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие, умение сохранять неподвижную позу.

Оборудование: не требуется

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание игры: по сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу. На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры получились интереснее, наиболее удачными.

Варианты: можно выбрать водящего, который будет определять, чья фигура интереснее сложнее, тех, кто каждый раз придумывает новые фигуры.

«Караси и щука»

Цель: учить детей ходить и бегать врассыпную, по сигналу прятаться за камешки, приседая на корточки. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание игры: Один ребёнок выбирается щукой, остальные делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя – щука – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих, и присесть за камешки.

Правила: Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

Варианты: караси плавают не только в кругу, но и между камней, щука находится в стороне. Можно выбрать две щуки.

«Ловишки»

Цель: развивать увёртливость, ловкость, быстроту.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание игры: дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до противоположной стороны так, что бы Ловишка, стоящий посередине, их не поймал. Кого осалят, считается пойманным.

Правила: после 2-3 пробежек, пойманные подсчитываются. Выбирают нового Ловишку.

«Хитрая лиса»

Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание игры: играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного

из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят, и лиса скажет «Я здесь!». Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Варианты: Выбираются 2 лисы.

«Птица без гнезда»

Цель: развитие быстроты реакции на сигнал, совершенствование навыков быстроты, ловкости, внимания.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание: по команде воспитателя “Все птицы в полет!” птицы оставляют свои гнезда и летают за водящими, руками имитируя движение крыльев. Внезапно учитель говорит “Птицы в гнезда!”. Играющие бегут к стоящим по кругу игрокам и становятся за любым из них, положив ему руки на плечи. Водящий также старается занять одно из гнезд. Игрок, оставшийся без гнезда, становится водящим. После этого играющие меняются местами и ролями, и игра начинается сначала.

Правила: после команды “Птицы в полет!” играющие должны оставить свои гнезда. Вернуться в гнездо разрешается только после команды “Птицы, в гнезда!”. Игру можно проводить с музыкальным сопровождением.

«Пчелки»

Цель: развитие скорости, ловкости, координации движений, воспитание сообразительности, творческого воображения.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание: за одной чертой размещаются все играющие. За другой, расположенной на расстоянии 15-20 м, находится 3-4 игрока – “пчелки”. Ребята высоко поднимая колени, идут к “пчелкам” и приговаривают

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимая ноги выше,

Через кустики и колючки,

Через ветки и пенечки,

Кто высоко так шагал –

Не споткнулся не упал.

После этих слов останавливаются вблизи от “пчелок”.

Глянь, душло высокой елки...

Показывают, поднимая руки вверх и вставая на носки:

Вылетают злые пчелки!

“Пчелки” начинают кружиться и изображать полет движениями кистей рук, согнутых в локтях. При этом произносят:

Ж-ж-ж – хотим кусать!

А ребята хором отвечают:

Быстроногих не догнать!

Нам не страшен пчелок рой, убежим скорей домой!

После этого ребята убегают домой. За ними гонятся “пчелки”. Каждая хочет ужалить – запятнать кого-нибудь из играющих.

Правила: выигрывает тот, кто ни разу не был ужален. Ужаленные становятся “пчелками” и идут играть с остальными.

«Паук и мухи»

Цель: развитие ловкости, координации движений, внимания, воспитание умения действовать в коллективе.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание: С помощью считалки выбирается водящий — паук, остальные дети — мухи. «Паук» стоит в стороне, «мухи» бегают по всей комнате или площадке. По сигналу воспитателя «мухи» должны замереть, т. е. остановиться в той позе, в какой их застал сигнал, и не шевелиться. «Паук» обходит играющих и затем того, у кого заметит хоть малейшее движение, забирает к себе.

Правила: Игра повторяется несколько раз, затем пауки меняются. В заключение воспитатель отмечает детей, которые отличились большей выдержкой.

«Зайцы и охотники»

Цель: развитие ловкости, координации движений, внимания, воспитание умения действовать в коллективе.

Оборудование: 3 мяча (зимой можно использовать снежки).

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание: На одной стороне площадки очерчиваются кружки — это норки зайцев, на противоположном конце — дома охотников.

Воспитатель назначает 3 охотников и дает им по мячу (зимой — снежки) диаметром 6—8 см. «Охотники» находятся в своих домах. Остальные играющие изображают зайцев, которые прыгают, бегают по всей площадке. По сигналу воспитателя «охотники!» «зайцы» бегут прятаться в свои норки, а «охотники» стреляют в них — бросают мяч. Те, в кого попали мячом, считаются подстреленными и идут в дом охотника.

Правила: После 2-3 повторений подсчитывается число «зайцев», которых подстрелил каждый «охотник». Затем назначаются новые охотники, и игра возобновляется. **Правила игры:** Бросать мячом или снежками можно только в ноги. «Охотник» может стрелять только из своего лома, т.е. не выходя из кружка. Если игра происходит зимой, снежки нужно приготовить заранее. Воспитатель должен внимательно следить за тем, чтобы дети бросали мячами (снежками) только в ноги. Дома охотников можно очерчивать не рядом, а в разных местах площадки.

«Зима-лето»

Цель: развитие выносливости, скорости, ловкости, внимательности, совершенствование быстроты, двигательной реакции.

Оборудование: предмет (например, кружок), окрашенный с двух сторон в разные цвета (белый, зеленый).

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание: в игре участвуют две команды: “Зима” и “Лето”. Как только руководитель игры воскликнет “Зима!” или брошенный в центр поля кружочек упадет белой стороной вверх, “зима” становятся преследуемыми и убегают. “Лето” - ловцы преследуют “зиму”, чтобы запятнать их в пределах поля. По команде “Лето!” участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами.

Правила: после каждой перебежки ловцы должны объявить, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры.

В зависимости от размеров площадки и исходных позиций игроков расстояние между обеими командами необходимо определять так, чтобы ловцы могли справиться со своей задачей.

Варианты: введение различных исходных позиций: в упоре или приседе. Смена способов передвижения: прыжки на одной ноге, бег на четвереньках в упоре сзади.

«Чье звено скорее соберется»

Цель: развивать выносливость, внимательность, ориентацию в пространстве детей.

Оборудование: флажки 3—4 цветов (по числу играющих); 3—4 больших флажка тех же цветов; бубен.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание: дети делятся на 3—4 группы с одинаковым числом играющих: каждой группе даются флажки какого-либо одного цвета. В разных концах площадки или по одной стороне ставятся на подставках 3—4 флажка тех же цветов. Каждая группа строится колонной перед флажком своего цвета.

Когда играющие построятся, воспитатель ударяет в бубен и дети начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях. Движения меняются в зависимости от того ритма и темпа, который дается воспитателем. По сигналу «на места!» дети бегут к своему флагу и строятся в колонну (лицом к флагу). Воспитатель отмечает, какая группа построилась первой.

Правила: после 2—3 повторений игру можно усложнить. В тот момент когда дети бегают, прыгают, воспитатель говорит «стой!». По этому сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза. Тем временем воспитатель меняет места флажков и говорит «на места!». Дети открывают глаза и спешат построиться в колонну против своего флага. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

«Передай мяч»

Цель: развитие выносливости, внимания, коллективности детей.

Оборудование: Мяч.

Место проведения: спортивный зал, площадка,

Содержание:

Играющие становятся в круг на расстоянии шага друг от друга. Воспитатель дает одному из играющих мяч. По слову воспитателя «начинай!» дети передают мяч по кругу, при этом все четко говорят:

Раз, два, три —
Мяч скорей бери!
Четыре, пять, шесть —
Вот он, вот он здесь!
Семь, восемь, девять!
Бросать кто умеет?
Я!

Правила: Тот, у кого на слове «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 и одну игру пропускает. Остальные играющие снова становятся в круг, и игра повторяется, при этом мяч передается в другую сторону.

Игры, направленные на развитие прыжков



«Не оставайся на полу»

Цель: учить детей бегать по залу врассыпную, запрыгивать на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки полусогнутые ноги. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Оборудование: скамейки, кубы, пеньки.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание игры: выбирается Ловишка, который бегаёт по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт - «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы – скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих.

Правила: дети, до которых дотронулся Ловишка, отходят в обусловленное место.

Варианты: выбирается 2 Ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.

«Удочка»

Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание игры: дети стоят по кругу в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног.

Правила: описав 2-3 круга делается пауза, и подсчитываются пойманные.

Варианты: тех детей кого поймали, выходят из игры, так пока не останутся самые ловкие.

«С кочки на кочку»

Цель: учить детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух или одной ноге. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание игры: на земле чертят две линии – два берега, между которыми болото. Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки (плоские кольца) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80 см. двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочками. стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остаётся в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показывает прыжками путь выхода из - болота.

Варианты: соревнование: «Кто быстрее переберётся через болото».

«Зайцы и волк»

Цель: Закреплять умения детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, одновременно отталкиваясь двумя ногами. Приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом. Учить ориентироваться в пространстве, находить свое место (куст, дерево).

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание: Дети-зайцы прячутся за кустами и деревьями, В стороне за кустом находится волк. Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк, идет!» — зайцы убегают и прячутся за кусты, под деревьями. Волк пытается догнать их. В игре можно использовать небольшой текст; Зайки скачут: скок, скок, скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают. Не идет ли волк?

Правила: Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием текста появляется волк и начинает ловить зайцев.

«Прыжковая эстафета»

Цель: Совершенствовать навыки детей в прыжках разного вида.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание. Играющие встают в колонны и продвигаются вперед различными прыжками; с одной ноги на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, боком.

Варианты: Можно также комбинировать задания, прыгая в одну сторону на правой ноге, а в другую — на левой. В конце продвижения дать задание — выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча.

«Кто скорее по дорожке»

Цель: Закрепить умение детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, не выходя за пределы дорожки.

Оборудование: палочки, шишки, камешки, льдинки.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание: Из палочек, шишек, камешков, льдинок выкладывают 4—5 узких дорожек (ширина 20 см, длина 5-6 м). 4—5 детей встают у начала дорожки и по сигналу прыгают на двух ногах к концу, где лежат кубики или воткнуты в землю небольшие палочки.

Правила: выигрывает тот, кто первым закончит прыжки. Усложнение: выполнять прыжки на одной ноге; перепрыгивать положенные каждому на дорожке 4—5 невысоких предмета (кубики, камешки); выполнять прыжки боком

«Лягушки в болоте»

Цель: Закреплять умение детей прыгать в длину с места, мягко приземляясь на обе ноги. Продолжать отработать технику прыжка в длину с места.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание: На земле чертят большой прямоугольник, с двух сторон— берега, на них на расстоянии 50—60 см друг от друга кочки (небольшие бугорки, нарисованные кружки), в стороне журавль в гнезде. Лягушки располагаются на кочках и говорят: «Вот с насиженной гнилушки В воду шлепнулись лягушки. Стали квакать из воды: Ква-ке-ке, ква-ке-ке, Будет дождик на реке». С окончанием слов журавль ловит лягушек, а они прыгают в воду, где их ловить нельзя. Как только журавль отходит подальше, лягушки прыгают на кочку. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирается новый журавль из тех, кто ни разу не пойман.

Правила: с кочки в болото прыгать одним прыжком, мягко приземляясь на обе ноги, повить лягушек можно па кочке или за границами болота. Усложнение: ввести второго журавля; увеличить расстояние от кочек до болота.

«Птичка и кошки»

Цель. Закреплять умения детей спрыгивать на обе ноги, мягко сгибая ноги в коленях, прыгать вверх на двух ногах.

Оборудование: скамейки. брёвна.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание: 3—4 детей изображают птичек, остальные— птенчики, один ребенок—кошка. Перед началом игры птицы и птенчики находятся на деревьях— скамейках, пеньках, бревнах. Кошка на расстоянии 20—30 шагов от птичек в кружке, нарисованном на земле. Птицы слетают с деревьев (спрыгивают), летят на площадку и спустя некоторое время зовут птенцов. Они также

спрыгивают, присаживаются на корточки (клюют корм), летают. По сигналу «кошка» птицы улетают на деревья — залезают или впрыгивают на возвышение, кошка пытается поймать птиц.

Правила: Птенцы вылетают только по зову птицы; лети бегают в пределах площадки; спрыгивают на обе ноги, мягко сгибая их в коленях; кошка не может ловить того, кто стоит на возвышении.

«Кто лучше прыгнет»

Цель. Совершенствовать навыки детей в прыжках попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу над коленом вперед.

Оборудование: обручи.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание: По площадке разложены обручи. Дети делятся на две команды. Задача каждой команды - перепрыгнуть из обруча в обруч с одной ноги на другую. Обрато вернуться бегом.

Правила: выигрывает команда, которая лучше выполнит прыжки из обруча в обруч, не задев их ногами.

«Не попадись!»

Цель: развитие скорости, быстроты реакции, внимательности.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание:

Чертится круг. Все играющие стоят за ним на расстоянии полушага. Воспитатель назначает одного из играющих водящим, который заходит внутрь круга в любом месте. Играющие

запрыгают через линию в круг и, не поворачиваясь, прыгают назад. Водящий бегаёт в круге, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся внутри круга. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим (но продолжает участвовать в игре). Через 30-40 с воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Затем выбирается новый водящий из тех детей, кого ни разу не коснулся водящий.

Правила: Линию круга нельзя переходить, её можно только перепрыгивать. Водящий может касаться играющего в любой момент, когда он в круге, при прыжках вперед и назад, но только не за кругом. До начала игры воспитатель показывает детям, как нужно перепрыгивать через линию круга и обратно, отталкиваясь двумя ногами. При проведении игры воспитатель следит за тем, чтобы дети не стояли на месте, а прыгали.

Игры, направленные на развитие метания



зайцы»

«Охотники и

Цель: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд врассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч, стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.

Оборудование: мяч.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание игры: выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на правой, или на левой поочередно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

Варианты: охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет, они просто увёртываются от мяча.

«Попади в обруч»

Цель: учить детей метать мешочки с песком в горизонтальную цель, правой левой рукой прицеливаясь. Развивать глазомер, точность броска.

Оборудование: мешочек с песком, обруч.

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Содержание игры: дети стоят по кругу диаметром 8-10м. через одного в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева по договорённости. Получив мешочки, дети бросают их

стараясь попасть в обруч. Затем дети поднимают мешочки, и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д.

Варианты: забрасывать мешочки двумя одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях.

«Сбей кеглю»

Цель: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу точность броска.

Оборудование: мяч, кегли.

Место проведения: спортивный зал, площадка

Содержание игры: на одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м., от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

Варианты:

- Бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.
- Кегли ставят за линией в определённом порядке: в один ряд вплотную к друг к другу, высокая кегля в середине. В один ряд одна от другой на небольшом расстоянии -5-10см; в небольшой кружок, большая кегля в центре. В два ряда большая кегля между рядами; квадратом, большая в центре и т. Д. на расстоянии 2-3 метра от линии, на которой расположены кегли, чертят 2-3 линии, с которых игроки сбивают кегли. Дети, соблюдая очерёдность, начинают прокатывать шары с самой ближней линии. Выигрывает тот, кто больше всех собьёт кеглей с ближней линии. Он начинает прокатывать мячи со второй линии. И т.д.

«Школа мяча»

Цель: закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.

Оборудование: мяч.

Место проведения: спортивный зал, площадка

Содержание игры: подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой.

- Ударить мяч о землю и поймать одной рукой.
- Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками.
- Ударить о стену и поймать его одной рукой.
- Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится о землю.
- Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой.
- Ударить мяч о стену так чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его.
- Ударить мяч, о стену бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его.

«Мяч водящему»

Цель: учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.

Оборудование: мяч.

Место проведения: спортивный зал, площадка

Содержание игры: дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!»

Варианты: мяч водящий бросает не по порядку, а в разноряд, выигрывает группа, у которой ни разу не упадет мяч.

«Из обруча в обруч»

Цель: совершенствование навыка бросания мяча в неподвижную горизонтальную цель.

Оборудование: мяч, 3 обруча.

Место проведения: спортивный зал, площадка

Содержание игры: игроки каждой команды строятся в две колонны, которые располагаются одна напротив другой. На расстоянии 2—3 м от первого игрока на полу вплотную друг к другу лежат 3 обруча (или начерчены 3 круга диаметром 80—100 см). Игрок по сигналу бросает мяч в первый обруч так, чтобы он после отскока ударился внутри второго обруча и, подскочив еще раз, попал в третий. Игрок с противоположной стороны ловит мяч и таким же образом бросает его назад. Оба игрока после броска мяча должны переходить в конец колонны.

Правила: игра продолжается до тех пор, пока все игроки не поменяются местами условленное число раз. Выигрывает команда, которая быстрее сменит место, допустив при этом наименьшее число ошибок.

«Сбей мяч»

Цель: развитие ловкости, глазомера.

Оборудование: мяч, стул.

Место проведения: спортивный зал, площадка

Содержание игры: играющие выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу на расстоянии 10—15 м. Обе команды рассчитываются по порядку номеров. Перед носками играющих каждой шеренги проводят линию. Между шеренгами на равном расстоянии от них ставят стул и кладут на него мяч. Руководитель называет какой-нибудь номер. Игроки, имеющие этот номер, выбегают. Они должны добежать до противоположной шеренги, наступить ногой на линию и на обратном пути сбить со стула мяч. Команде, представитель которой это выполняет, опередив соперника, засчитывается очко.

Правила: выигрывает команда, набравшая больше очков.

"Мячик - чижик"

Цель: обучение ловле мяча, развитие ловкости, координации движений и быстроты реакций.

Оборудование: брусок, дощечка, мяч.

Место проведения: спортивный зал, площадка

Содержание игры: посреди игровой площадки кладется кирпич (круглая короткая палка диаметром 7—10 см, деревянный брусок и т. п.). На него под углом, чтобы нижний конец касался земли (пола), кладется дощечка шириной 6—3 см (можно с небольшой плашкой или углублением на нижнем конце). На нижний конец дощечки помещают небольшой мячик. Из числа играющих выбирается один водящий. Остальные дети становятся вокруг мяча, Воспитатель стоит в стороне,

наблюдая за игрой. Водящий с силой ударяет ногой по свободному концу дощечки так, что мяч летит вверх.

Все играющие дети стараются поймать мяч, не дав ему коснуться пола (земли). Поймавший мячик становится водящим, а игра начинается сначала. Если мяч упал, не пойманный никем, то остается прежний водящий. После окончания игры воспитатель подсчитывает, кто больше раз был водящим.

Правила: при ловле мяча нельзя применять силу, отталкивать других играющих, вырывать мяч из рук.

"Мячик - шмель"

Цель: обучение катанию мяча в игровой форме, развитие ловкости и быстроты реакции.

Оборудование: мяч.

Место проведения: спортивный зал, площадка

Содержание игры: дети садятся на пол на игровой площадке, вытянув вперед ноги, на расстоянии вытянутой руки друг от друга, образуя при этом круг диаметром 3 – 4 м. Воспитатель находится вне круга. Он дает одному из детей мяч и, при необходимости, показывает, как его катать.

По сигналу воспитателя или его команде ребенок катит мяч через круг, стараясь попасть мячом в ногу другому игроку. Остальные игроки внимательно наблюдают за мячом, стараясь оттолкнуть его от себя руками, чтобы попасть в ногу другого. Ребенок, в ногу которого попал мяч, считается «осаленным» или «ужаленным», а поэтому должен сесть спиной к центру круга и не

участвует в игре, пока не будет «ужален» мячом новый игрок. После этого предыдущий игрок вновь вступает в игру, а новый «ужаленный» мячом игрок отворачивается от круга.

Правила: игра продолжается определенное время и прекращается по сигналу или команде воспитателя. После игры воспитатель подсчитывает, кто из играющих был «удален» большее число раз, а кто — ни разу.

«Кольцеброс»

Цель: развивать меткость и ловкость, координацию движений, сноровку.

Оборудование: кольцеброс, кольца.

Место проведения: спортивный зал, площадка

Содержание: Игрок должен накинуть кольцо на стержень кольцеброс. Чем дальше кольцеброс, тем сложнее выполнить задание.

«Ловишки с мячом»

Цель: закрепить умение перебрасывать мяч друг другу точно согласуя движения с ритмом произносимых слов, развивать ловкость.

Оборудование: мяч.

Место проведения: спортивный зал, площадка

Содержание: Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: Раз, два, три — мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть — вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять — бросай, кто умеет. Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

Правила: тот, кого запятнает мяч, пропускает одну игру; мяч бросать, целясь в ноги.

Игры, направленные на развитие лазания



«Кто скорее доберётся до флажка»

Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

Оборудование: обручи, шнур, флажки, дуги.

Место проведения: спортивный зал, площадка

Содержание игры: дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

Варианты: вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60 см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

«Пожарные на ученье»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не спрыгивая. Развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка

Содержание игры: дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова «Марш!» дети, стоящие в колонне первыми бегут к стенке

взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем, чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали.

«Медведь и пчёлы»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, спрыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать врассыпную. Развивать ловкость, смелость, быстроту.

Оборудование: скамейки, кубы

Место проведения: спортивный зал, площадка

Содержание игры: дети делятся на две равные группы, одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне берлога медведей. По условному сигналу пчёлы вылетают из улья, жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!» пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу, ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

Правила: с гимнастической стенки нужно слезать, а не спрыгивать, не пропуская реек.

«Перелёт птиц»

Цель: Совершенствовать навыки детей лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, используя чередующийся шаг.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка

Содержание: дети стоят свободно на одной стороне площадки напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу «птицы полетели» - бегают по площадке, по сигналу «буря» - влезают на лестницу. Если пролетов мало, число играющих детей ограничивается, чтобы всем хватило места па лестницах (3—4 ребенка на пролете).

Правила: бегать по всей площадке, не стоять у стенки; влезать на свободное место, уступая друг другу ; слезать до конца , не спрыгивая.

«Котята и ребята»

Цель: закреплять умения детей лазать по гимнастической стенке чередующим шагом, не пропуская реек; действовать по сигналу.

Оборудование: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка

Содержание: подгруппа детей изображает котят, остальные— их хозяева (у каждого I—2 котенка). Котята на заборчике— на второй-третьей перекладинах лесенки. Хозяева сидят на скамейке- «Молока, кому молока»,— говорит воспитатель, подходит к хозяевам и делает вид, что наливает им молоко в кружки (мисочки, колечки, круги). Котята мяукают— просят молока.

Хозяева выходят на площадку (за черту) и зовут; «Кис-кис-кис!» Котята слезают с заборчика и бегут пить молоко. Ребята — хозяева говорят: «Мохнатенький, усатенький, есть начнет, песенки поет». С последним словом котята убегают, хозяева их ловят. Кто поймал котенка, меняется с ним ролью.

Правила; по сигналу влезать и слезать любым способом; убежать после слова «поет»; ловить можно только до черты (на расстоянии двух шагов от заборчика).

«Кролики»

Цель: Закреплять умение детей пролезать в обруч, приподнятый от пола на 10 см, развивать ловкость.

Оборудование: обруч.

Место проведения: спортивный зал, площадка

Содержание: дети — кролики. По трое-четверо они встают в круг, нарисованный на земле (в большой обруч), — это клетка. Перед каждой клеткой обруч на подставке или привязанный к двум стульчикам (высота нижнего края пал землей 10 см) или большой стул. Воспитатель поочередно Подходит к клеткам и выпускает кроликов — они пролезают в обруч или под стулом, бегают и прыгают, на сигнал «кролики в клетки» возвращаются, пролезая в обруч.

Правила: кролики вылезают только тогда, когда к ним подходит воспитатель; пролезая в обруч, должны уступать друг другу, не толкаться.

«Мыши в кладовой»

Цель: Закреплять умение детей умение подлезать под препятствие, не задевая его; приучать действовать по сигналу.

Оборудование: дуги.

Место проведения: спортивный зал, площадка

Содержание: дети— мышки находятся за чертой на одной стороне площадки — это их дом. Посередине площадки несколько дуг (высота 40. см), лестница, поставленная на ребро, или натянута веревка, за ней кладовая. В стороне кошка (ребенок). По сигналу «кошка спит» мыши бегут в кладовую, подползая под дуги или веревку, пролезая между перекладинами лестницы. В кладовой ищут крошки, бегают, присаживаются. По сигналу «кошка проснулась» убегают из кладовой.

Правила: подползать не задевая дугу или веревку; убежать по сигналу.

«Проползти в туннель»

Цель: Продолжать учить детей ползать определенным способом (опираясь па колени и ладони, на ступни и ладони, не касаясь руками пола), не задевая препятствие.

Оборудование: обруч

Место проведения: спортивный зал, площадка

Содержание: Воспитатель ставит обруч ободом на пол, придерживая его рукой сверху. Вызванный ребенок должен проползти на четвереньках через обруч, не задевая его, потом встать и похлопать в ладоши над головой.

Список литературы

1. Адашкевичене, Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. / Э. Й. Адашкевичене – М. : Просвещение,1992. – 156 с
2. Баландин В. А. Использование подвижных игр для развития познавательных процессов детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста / В. А. Баландин. – М. : Краснодар,2004– 195 с.
3. Богина Т.Л. охрана здоровых детей в дошкольных учреждениях: Методическое пособие. М.: Мозаика – синтез, 2006. -198с
4. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры – М.: ФИС, 2005. - 205с
5. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) /В.К. Бальсевич// Теория и практика физической культуры. – 1999 - № 4) - 201с
6. Болотина Л.Р. 80 игр для детского сада М.: Академия, 2004. - 135с
7. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. / Е. Н. Вавилова – М. : Феникс, 1983 – 184 с.
8. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001. - 200с
9. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании. М.: Просвещение, 2002. -198с
10. Дворкина Н.И. Теоретико-методические основы физического образования. – М.: издательство Академия – 2003. – 160 с.

11. Зеленская Д.Д. Школа здоровья: методическое пособие. М.: педагогическое общество Россия, 2005. - 178с

12. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. М.: Издательство ГНОМ, 2002. -98с.