

Закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями



Закаливание - один из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям. Для закаливания используются факторы внешней среды – воздух, вода, солнце.

Основной принцип закаливания – постепенное воздействие на организм тренирующих факторов, выработка выносливости к нарастающим по силе и длительности воздействиям.

Существуют несколько обязательных правил:

Во-первых, любые закаливающие процедуры надо проводить систематически. При нерегулярном их проведении организм не может выработать необходимые реакции. Если закаливающиеся процедуры прекращаются (обычно в холодное время года), то образовавшиеся в организме условия связи на раздражения холодом быстро угасают и сопротивляемость снижается. Поэтому при изменении условий, связанных с сезоном года, следует не отменять закаливающие процедуры, а просто несколько изменить их.

Во-вторых, следует соблюдать принцип постепенности в увеличении силы раздражающего воздействия. Это необходимо для успешного приспособления организма к изменяющимся условиям. Особенно важна постепенность при закаливании детей раннего возраста, организм которых не способен быстро реагировать на холодные факторы.

В-третьих, очень важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его реакцию на применяемые раздражители. Закаливание можно проводить только при положительном отношении ребенка к процедуре.

Необходимо учитывать состояние здоровья ребенка, особенности его высшей нервной деятельности. Более осторожно проводить закаливание ослабленных и часто болеющих детей.

Общие требования:

1. Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей:

- соблюдение санитарных и гигиенических требований;
- сквозное проветривание (3-5 раз в день в отсутствие детей);
- специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющие воздух;
- поддержание температуры воздуха в пределах 20-22 0С.

2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).

3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.

4. Индивидуализация и дифференциация режимных процессов и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития детей.

5. Оптимальный двигательный режим.

Организованная двигательная деятельность

1. Утренняя гимнастика (ежедневно)

2. Занятия физкультурой (2 раза в неделю)

1. Подвижные игры на первой и второй прогулках (ежедневно)

2. Самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями:

- утром
- после завтрака
- на прогулке
- после сна
- на второй прогулке

3. Базовая и игровая деятельность

4. Закаливание:

- оздоровительные прогулки, ежедневно;
- умывание прохладной водой перед приемом пищи, после каждого загрязнения рук;
- полоскание рта после каждого принятия пищи и после сна водой комнатной температуры (прохладной)
- воздушные ванны после сна, на занятии по физкультуре
- ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам после сна, на занятиях физкультурой (время увеличивается постепенно)

Система мероприятий в старшей группе будет отличаться от приведенной двигательным режимом и более сильными дозами закаливания (например, умывание, полоскание горла может проводиться прохладной,

холодной и даже ледяной водой, увеличивается продолжительность воздушных ванн и ходьбы босиком и т.п.).

Оздоровительная работа

1. Сквозное проветривание
2. Санитарный режим
3. $t^0 = 20-22^{\circ}\text{C}$
4. Индивидуализация режимных процессов с учетом здоровья и развития детей
5. Оптимальный двигательный объем (4 ч в день)
6. Утренняя гимнастика
7. Физкультурные занятия
8. Подвижные игры
9. Закаливание:
 - оздоровительные прогулки;
 - умывание прохладной водой;
 - воздушные ванны:
 - а) гимнастика после сна (с элементами дыхательной гимнастики);
 - б) дорожка здоровья;
 - в) облегченная одежда;
 - г) сон с открытой фрамугой.
10. Употребление лука, чеснока в осенне-зимний период
11. Употребление витаминов в период вспышки заболеваний
12. Витаминизация III блюда.

Основные принципы и средства закаливания.

С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами закаливания естественные силы природы: **солнце, воздух и вода.**

Целью физического воздействия является воспитание здоровых, стойких, мужественных людей, активных строителей коммунистического общества и бесстрашных защитников Родины. Закаливание организма детей служит той же цели.

При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.

Нельзя предъявлять слишком больших требований к неподготовленному организму, - он может не справиться с ними. Соблюдение принципа постепенности особенно важно для детей, так как детский организм еще не обладает большой сопротивляемостью. Чтобы был эффект от закаливания необходимо постепенно усиливать нагрузку.

Нельзя прерывать начатые мероприятия. Но систематичность нужна не только в проведении того или иного специального мероприятия. Если проводятся все мероприятия, а дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, не в соответствии с погодой, то закаливание нельзя считать полноценным.

Закаливание должно проводиться систематично, лучше всего с самого рождения и продолжаться в течение всей жизни. Необходимо также считаться с индивидуальными особенностями ребенка.

Есть дети чувствительные, к ним применяются более нежные средства закаливания или более постепенно, осторожно, но совсем отказываться от средств закаливания нецелесообразно. Дети должны принимать активное участие в закаливающих мероприятиях, знать порядок их проведения. Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными.

"ВОДА"

Существует несколько отдельных способов закаливания водой:

1. *Обтирание* - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

2. *Обливание* - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд.

Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

"ВОЗДУХ"

Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей.

Закаливание воздухом начинается с проветривания помещения, в результате которого температура воздуха в комнате должна снизиться более чем на 1°C. Помещение проветривают несколько раз в день в холодное время года и постоянно в теплое.

Наиболее мягкой закаливающей процедурой являются воздушные ванны. Сначала проводятся местные воздушные ванны, когда у ребенка обнажены только руки и ноги (например, во время утренней гимнастики). Позднее применяют общие воздушные ванны при обнажении всего тела ребенка.

Продолжительность воздушной ванны увеличивается постепенно, достигая 5-8 мин.

Температуру воздуха в помещении надо постепенно снижать на 1-2°C через 2-3 дня. Начинают закаливающие процедуры при обычной температуре воздуха 21-22°C. Конечная температура воздуха 16-18°C. При этом необходимо следить за признаками переохлаждения (появления «гусиной кожи»). У детей с аллергическими реакциями охлаждение организма наступает быстрее.

"СОЛНЦЕ"

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно:

- в младших группах до 20-25 мин.

- в старших группах до 30-40 мин.

Солнечные ванны лучше принимать с 8 до 9 ч и с 15 ч до 16 ч. Начинать надо после еды, чтобы прошло не меньше полутора часа, и до начала еды за полчаса. Надо опасаться перегревов. Нужны светлые панамки. Если ребенок перегрелся, надо накрыть лицо полотенцем, отвести в тень, умыться, дать воды.

В детском саду закаливание осуществляется путем включения элементов закаливания в повседневную жизнь детей и проведения специальных мер закаливания. Закаливание в режим дня повседневной жизни сводится к следующему:

а) создание привычки к широкому пользованию свежим наружным воздухом в помещении;

б) рациональная одежда;

в) длительное пребывание на воздухе независимо от погоды;

г) воспитание привычки к холодной воде.

Применение закаливания несколько видоизменяется в зависимости от времени года и от возраста детей.

Все закаливающие процедуры должны проводиться ежедневно. Обтирание и обливание проводятся после сна, строго под наблюдением медицинских работников.

Традиционные виды закаливания детей.

- утренний прием на свежем воздухе, гимнастика
- оздоровительная прогулка
- воздушные ванны

- воздушные ванны с упражнениями
- сон с доступом свежего воздуха
- умывание в течение дня прохладной водой
- полоскание рта прохладной водой
- хождение босиком до и после дневного сна
- хождение босиком по «дорожке здоровья»
- солнечные ванны

Примерная схема закаливания детей от двух до семи лет

- Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, + 18, + 20 градусов.
- Воздушная ванна -10 -15 минут. Ребенок двигается, бегает; одетый в трусики, майку с короткими рукавами, тапочки на босу ногу или короткие носочки. Часть времени (6 - 7 минут) отводится на гимнастические упражнения из приведенного комплекса.
- Умывание водой, температура которой с +28 градусов снижается к концу года закаливания летом до +18, зимой до +20. Дети старше двух лет моют лицо, шею, руки до локтя, старше трех - верхнюю часть груди и руки выше локтя. Исходная температура воды для детей старше трех лет тоже +28, а минимальная летом +16, зимой + 18 градусов.
- Дневной сон летом с доступом свежего воздуха, зимой - в хорошо проветренной комнате при температуре + 15 +16 градусов.
- Сон без маечек. Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.
- Прогулка два раза в день при температуре до -15 градусов продолжительность от 1 - 1,5 часа до 2 - 3 часов.
- В летнее время солнечные ванны от 5 - 6 до 8 - 10 минут два-три раза в день; пребывание на свежем воздухе и в тени неограниченно.
- Полоскание рта (дети двух - четырех лет), горла (дети старше четырех лет) кипяченой водой комнатной температуры с добавлением настоя ромашки или шалфея два раза в день - утром и вечером. На каждое полоскание используется около 1/3 стакана воды.

Некоторые приёмы закаливания детей дошкольного возраста в условиях ДОУ и семьи

1. Обширное умывание

Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

Намочить обе ладони и умыться лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

2. Сон без маечек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальне не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

Старший дошкольный возраст

- Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
- Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
- Физкультурные занятия в зале (босиком) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
- Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
- Фитонциды (лук, чеснок)
- Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30
- Оптимальный двигательный режим
- Сон без маек
- Дыхательная гимнастика в кроватях
- Обширное умывание, ходьба босиком
- Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
- После полдника полоскание полости рта.

Одежда детей на прогулке в зимнее время года

- от + 6 до - 3: 4-хслойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготки, куртка или демисезонное пальто (без трикотажной кофты, если t^0 выше 0 градусов).
- от -3 до -8: 4-хслойная одежда: белье, платье, кофта, колготки, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапоги.
- от -9 до -14: 5-тислойная одежда: белье, платье, кофта или свитер, колготки, рейтузы (2 пары), зимнее пальто, утепленные сапоги. Сон в группе при t^0 +16 +15 - теплая рубашка с длинными рукавами или пижама, теплое одеяло.

Одежда детей при различной t^0 воздуха помещения

+ 23 и выше

1-2-х слойная одежда: тонкое х/б белье, легкое х/б платье, с короткими рукавами, носки, босоножки.

+21- 22

2-х слойная одежда: белье, платье х/б или полушерстяное с длинным рукавом, колготки для детей 3-4х- лет, для детей 5-7-ми лет - гольфы, туфли.

+18 – 20

2-х слойная одежда: белье, платье с длинным рукавом, колготки, туфли.

+16 – 17

3-х слойная одежда: х/б белье, трикотажное или шерстяное платье с длинным рукавом, кофта, колготки, туфли или теплые тапочки.

«Горелки»

Цель: учить детей бегать в парах на скорость, начинать бег только после окончания слов. Развивать у детей быстроту движений, ловкость.

Ход игры:

Дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям. Все стоящие парами говорят:

«Гори, гори ясно,
чтобы не погасло.

Глянь на небо – птички летят,

Колокольчики звенят.

Раз, два, три – беги!»

С окончанием слов дети стоящие в последней паре бегут вдоль колонны (один – справа, другой - слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки.

Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если Ловишка не поймал, он остаётся в той же роли.

Во время произнесения слов Ловишка не оглядывается, ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

«Ловишки» (с ленточками)

Цель: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

Ход игры:

Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

2 вариант

Чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

«Мороз – красный нос»

Цель: учить детей перебегать в рассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп.

Ход игры:

На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз-красный нос, он говорит:

«Я мороз – красный нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Дети отвечают хором:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить, учитывается, что играющие выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

2 вариант.

Игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два мороза (Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят:

Мы два брата молодые,

Два мороза удалые,

Я Мороз-Красный нос,

Я Мороз-Синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

После ответа:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

все дети перебегают в другой дом, а оба мороза стараются их заморозить.

«Коршун и наседка»

Цель: учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость.

Ход игры:

В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

2 вариант.

Если детей много можно играть двумя группами.

«Краски»

Цель: учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу. Развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега.

Ход игры:

Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:

-Тук! Тук!

-Кто там?

-Покупатель.

-Зачем пришёл?

- За краской.

-За какой?

-За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» если покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе. Идёт второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель который набрал больше краски. Хозяин может придумать задание сложнее задание, например: скачи на одной ножке по красной дорожке.

2 вариант.

Разговор повторяется, если покупатель угадал краску продавец говорит сколько стоит и покупатель столько раз хлопает продавца по вытянутой

ладони. С последним хлопком ребёнок изображавший краску убегает а покупатель догоняет его и, поймав, отводит в условленное место.

«Быстро возьми»

Цель: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется

2 вариант.

Дети выполняют танцевальные движения, разные виды бега и ходьбы. Предметов может быть меньше на 3-4.

«Чья колонна скорее построится?»

Цель: учить детей двигаться по площадке в разных направлениях, по сигналу строится в три колонны в соответствии с предметами находящимися в руках. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Дети распределяются на три группы с одинаковым числом игроков. Каждая подгруппа выбирает определённый предмет, например шишку или камешек и т.д. все дети одной группы имеют один и тот же предмет. В разных концах площадки выбирают места для этих подгрупп – пенёк, куст, дощечка, которые обозначаются таким же предметом. Под удары бубна все ходят или бегают в разных направлениях. По сигналу «На места» бегут и строятся у соответствующего предмета в колонну.

2 вариант.

Воспитатель даёт сигнал: «Стой!». Дети останавливаются, закрывают глаза, а педагог в это время меняет места предметов, затем подаёт сигнал «На места!». Дети открывают глаза, бегут к своим предметам и строятся.

«Совушка»

Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать, враспынную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.

Ход игры:

Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно.

Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

2 вариант.

Выбирается две совы. Принимать интересные позы.

«Пятнашки»

Цель: учить детей бегать по площадке в рассыпную, с ускорением, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и осалить. Тот кого осалил водящий отходит в сторону. После 2-3 повторений Ловишка меняется.

2 вариант.

Нельзя пятнать того кто успел встать на одну ногу.

«Бег шеренгами»

Цель: учить детей ходить шеренгой с разными положениями рук: на плечах, сцепленные впереди, убегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, согласованно, ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

Команды выстраиваются шеренгами (на расстоянии 15-20 шагов), можно дать им названия «Ракета» и «Спутник». По сигналу дети одной из команд, взявшись за руки идут вперёд, стараясь соблюдать равнение. Когда до другой шеренги участники которой сидят на земле, остаётся 2-3 шага, воспитатель даёт команду: «Беги!». Дети первой шеренги расцепляют руки и бегут в свой дом, а ребята второй шеренги стараются их осалить. При повторе команды меняются ролями

2 вариант.

Каждый раз дети обеих команд должны принимать определённое исходное положение, например: те, кто наступают, могут брать друг друга под руки, класть руки на плечи, сцеплять их впереди; те, кто ожидает приближения соперников, могут стоять спиной или боком к ним.

«Догони соперника»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую быстро, чтобы не осалили другие дети. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений, ловкость.

Ход игры:

Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой, в 15-20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади

стараятся осалить бегущих впереди. После подсчёта осаленных дети меняются ролями. При повторе шеренги меняются местами.

2 вариант.

Дети убегают разными видами бега.

«Перемена мест»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую шеренгой, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение строиться в шеренгу ровно, действовать согласованно, по сигналу. Закреплять боковой галоп, бег с прямыми ногами.

Ход игры:

Две команды по 8-10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10-12м), и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг к другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда сделавшая это быстрее.

2 вариант.

Перебегать боковым галопом, с прямыми ногами.

«Собери флажки»

Цель: учить детей перебрасывать с одной стороны площадки на другую, стараясь быстро поднять флажок, держать флажки крепко, стараясь не уронить. Развивать у детей ловкость, быстроту движений, координацию, внимание.

Ход игры:

На поле, площадке расставлены флажки через каждые 8-10м. в первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем играющих, во втором ряду ещё на 2 меньше. Таким образом, если играют 10 детей то флажков должно быть в каждом ряду 8, 6, 4, 2, 1. по сигналу дети бегут, каждый старается завладеть флажком в первом ряду. Двое, не успевших это сделать, выбывают из игры. После второго этапа остаётся шесть участников, затем 4 и наконец двое сильнейших. Ребенок, овладевший последним флажком, становится победителем.

Усложнение: до флажков добраться прыжками с продвижением вперёд на двух ногах.

«Будь внимателен»

Цель: учить детей быстро бегать за предметами, слушая команду, какой из предметов нужно принести. Развивать внимание, ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

На одной стороне площадки 5-6 играющих, на противоположной (дистанция 8-10м) напротив каждого лежат три предмета (кубик, погремушка, флажок) на сигнал «Беги!» дети устремляются к предметам. Примерно на середине пути следует сигнал, какой из трёх предметов нужно взять, например кубик. Дети берут названный предмет и бегут с ним на исходную линию, выигрывает тот, кто первым принёс предмет, если взят не тот предмет, нужно вернуться и заменить его.

2 вариант

Детям сразу сказать, какой предмет принести. Прибежать взять предмет и поднять его вверх.

«Салки – не попади в болото»

Цель: учить детей бегать, не забегая за зрительные ориентиры, с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

На площадке палочками, шишками, камешками обозначается место, куда нельзя забегать – болото (муравейник, огород).

Выбирают ловишку. По сигналу он догоняет детей, стараясь их осалить.

Осаленный ловишкой выходит из игры.

2 вариант.

Ловишка стоит в центре круга начерченного на земле или выложенного из шнура. Дети забегают в круг и выбегают из круга, а Ловишка пытается осалить того, кто не успевает выбежать из круга.

«Жмурки»

Цель: учить детей бегать по площадке врассыпную, двигаться с завязанными глазами, слушая предупредительные сигналы.

Развивать умение быстро перемещаться по залу, ловкость, быстроту действий.

Ход игры:

Выбирается водящий – жмурка. Он встаёт в середину комнаты, ему завязывают глаза, поворачивают несколько раз вокруг себя. Затем все дети разбегаются по комнате, а Ловишка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности для жмурки дети должны

предупредить словом «Огонь!». Поймав кого-нибудь жмурка передаёт свою роль пойманному.

2 вариант.

Если игра проходит на улице, то очерчивается граница, за которую играющие не имеют права забегать. Переступивший условленную границу считается сгоревшим и обязан заменить жмурку.

«Салки со скакалкой»

Цель: учить детей бегать парами, тройками по площадке, держась за скакалку, стараясь осалить детей, бегающих в рассыпную.

Развивать умение действовать согласованно в парах, тройках, координацию движений, ловкость.

Ход игры:

Двое детей берут за концы обычную короткую скакалку, бегут по площадке, стараясь свободной рукой осалить остальных детей, убегающих от них. Первый пойманный становится между водящими, берётся одной рукой за середину скакалки и включается в ловлю. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них поймать по одному игроку.

Усложнение: в игру включить 2 пары ловишек.

«Перемени предмет»

Цель: учить детей быстро перебегать на противоположную сторону площадки, брать предмет и предавать своему товарищу. развивать умение действовать в команде, соблюдать правила, ловкость, общую выносливость. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.

Ход игры:

На одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 4-5 колонн. На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80см. каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центр каждого кружка кладётся такой же предмет. По сигналу игроки бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на своё место и поднимают принесённый предмет над головой. Тот кто сделал это первым считается выигравшим. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполняют задание, отмечается колонна, набравшая большее количество выигрышей.

Усложнение: бежать за предметом змейкой между кеглями, не уронив кегли.

«Догони свою пару»

Цель: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.

Ход игры:

Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

2 вариант

Запятнать свою пару мячом.

«Второй лишний»

Цель: учить детей быстро бегать по кругу, становясь впереди ребёнка. Развивать внимание, реакцию. Воспитывать интерес к подвижным играм.

Ход игры.

Дети становятся по кругу, расстояние между ними должно быть не менее 1-2 шагов. За кругом находится двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребёнок, спасаясь от ловящего, становится впереди какого-то ребёнка. Если он вбежал в круг и встал пока его не запятнали, его уже нельзя салить. Теперь должен убегать ребёнок, который оказался вторым. Если Ловишка успел коснуться убегающего, то они меняются ролями.

Бегать только вне круга, не пересекать его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру.

2 вариант.

Можно по кругу встать парами, тогда игра будет называться «Третий лишний».

«Простые ловишки»

Цель: учить детей бегать врассыпную, увёртываясь от ловишки. Развивать быстроту движений, реакцию, умение действовать по сигналу.

Ход игры:

Дети находятся на площадке, Ловишка стоит на середине площадки. По сигналу – раз, два, три – лови! – все дети разбегаются по площадке, увёртываясь от ловишки. Тот, кого Ловишка запятнал, отходит в сторону.

2 вариант.

Ловишка не может ловить того, кто успел присесть.

3 вариант.

Нельзя ловить того, кто успел остановиться и встать на одну ногу.

4 вариант.

Ловишка должен осалить убегающих мячом.

5 вариант.

Нельзя ловить тех детей, которые вовремя успели встать на какой-нибудь возвышающийся предмет.

«Веревочка»

Цель: учить детей быстро бегать, стараясь дёрнуть за верёвку. Развивать быстроту, ловкость.

Ход игры:

На пол кладут верёвочку, длиной 1м. на расстоянии 5-6 м от её концов ставят флажки. Двое детей встают у концов верёвки лицом к своим флажкам. По сигналу: «Раз, два, три, беги», дети бегут каждый к своему флажку оббегают его возвращаются и дергают за конец верёвки. Побеждает тот, кому это удалось сделать первым.

2 вариант:

Под двумя стульчиками, стоящими спинками друг к другу кладётся скакалка, дети сидят на стульях пока звучит музыка дети бегают вокруг стульев, как только музыка остановится дети должны сесть на свой стул и схватить за конец скакалки тот кто сделал первый победил.

«Эстафета парами»

Цель: учить детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.

Ход игры:

Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега.

Усложнение:

дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.

«Ослик»

Цель: учить детей передвигаться по площадке, в ограниченном пространстве группками не падая. Развивать имитационные движения. Воспитывать интерес к играм.

Ход игры:

Дети с воспитателем гуляют по площадке. Неожиданно появляется ослик с повозкой.

Воспитатель: по жёлтенькой дорожке

Цок-цок – стучат копытца.

Приехал серый ослик,

Хотите прокатиться?

Все дети: ослик, ослик

Вот какой наш ослик! (Садятся в тележку).

Ослик, ослик,

Вот какой наш ослик!

Воспитатель: уселись мы в тележку,

Цок-цок – стучат копытца.

И словно по команде

Все улыбнулись лица.

Все дети: ослик, ослик

Вот какой наш ослик!

Ослик, ослик,

Вот какой наш ослик!

Катаемся мы в парке,

Цок – цок - стучат копытца, завидует нам ветер,

И солнышко искрится.

ослик, ослик (ослик останавливается).

Вот какой наш ослик!

Ослик, ослик,

Вот какой наш ослик!

Воспитатель: но скоро длинноухий

Задумал рассердиться:

Не вертятся колёса,

Не топают копытца.

Все дети: ослик, ослик

Вот какой наш ослик!

Ослик, ослик, (вылезают из тележки, подталкивают её, ослик упрямится)

Вот какой наш ослик!

По солнечной дорожке

Вот какой наш ослик!

Стучим мы каблучками,

Ослик, ослик,

Упрямца и повозку

Вот какой наш ослик!

Везём обратно сами.

Ослик, ослик

Повозка делается без дна, чтобы дети могли сами

двигаться.

«Не попадись»

Цель: учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперёд, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.

Ход игры:

Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивает по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.

Усложнение: дети запрыгивают в круг на одной ноге или боком.

«Лягушки и цапля»

Цель: учить детей подпрыгивать на месте из глубокого приседа, прыгать через верёвку расположенную на высоте 15см, разными способами: двумя ногами, одной, с разбега, стараясь, чтобы цапля не поймала. Развивать ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой -15см. на них вешают верёвку с грузинками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» -она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

Перешагнувший через верёвку считается пойманным, можно только перепрыгивать.

Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять верёвку на высоту – 20см.

«Не наступи»

Цель: учить детей прыгать через палочку боком вправо, влево. Развивать чувство ритма, чередуя прыжки вправо влево, внимание, ловкость. Укреплять мышцы ног.

Ход игры:

Подгруппа детей каждый себе кладут на землю палочку длиной 40см, и встают от них справа. Под счёт воспитателя и остальных детей прыгают, смещая ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся – прыгал не точно под счёт, наступил на палочку, выходит из игры.

Усложнение: прыгать поочередно каждой ногой вперед, назад.

«Волк во рву»

Цель: учить детей перепрыгивать ров, шириной – 70-100см, с разбега, стараясь, чтобы не осалил волк. Развивать ловкость, быстроту движений.

Ход игры:

На середине площадки проводится две линии на расстоянии 70-100см одна от другой, это ров. У одной из сторон площадки дом коз. Все играющие козы

один волк. Козы располагаются в доме волк во рву. По сигналу воспитателя – «козы на луг», козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая ров, волк не трогает коз, по сигналу – «козы домрой», перебегают в дом перепрыгивая через ров. Волк не выходя из рва ловит коз касаясь их рукой. пойманные отходят в конец рва. После 2-3 перебежек волк назначается другой.

2 вариант.

Ввести второго волка; сделать 2 рва в каждом по волку; увеличить ширину рва – 90-120см.

«Прыгни - повернись»

Цель: учить детей выполнять ритмичные прыжки на месте под счёт, выполняя задание: повернуться на 360 градусов, подтянуть ноги к груди, обхватив их руками. Учить детей отталкиваться и приземляться на обе ноги. Развивать ловкость, вестибулярный аппарат. Укреплять мышцы ног.

Ход игры:

Дети, стоя свободно, выполняют три прыжка на месте в обруче (диаметр 1м) на четвёртом высоком прыжке стараются в верхней точке взлёта подтянуть колени согнутых ног к груди, обхватить их руками, затем быстро разогнуть ноги мягко приземляться.

2 вариант.

Вместо сгибания ног выполнить поворот на 360градусов.

«Будь ловким»

Цель: учить детей прыгать в круг, перепрыгивая через мешочки с песком и обратно, стараясь, чтобы не осалил водящий. Отталкиваться и приземляться на обе ноги, на носки. Развивать ловкость, быстроту движений. Укреплять своды стоп.

Ход игры:

Дети стоят лицом в круг, у ног у каждого мешочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу, воспитателя дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30-40сек воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех кого ни разу не коснулся Ловишка.

Мешочек нельзя перешагивать, только перепрыгивать, водящий может касаться того, кто находится внутри круга, как только водящий отходит дальше, ребёнок снова прыгает.

2 вариант.

Прыгать на одной ноге в круг, ввести ещё одного ловишку.

«Прыгни - присядь»

Цель: учить детей перепрыгивать через верёвку двумя ногами, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги, принимать положение в группировке присев. Развивать ловкость, внимание, быстроту движений.

Ход игры:

Дети стоят в колонне на расстоянии одного шага от другого. Двое водящих с верёвкой в руках – длина 1,5м, располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят верёвку перед колонной на высоте – 25-30см от земли. Дети в колонне поочередно перепрыгивают через верёвку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся верёвку на высоте 50-60см. Дети быстро приседают, принимая положение группировки, чтобы верёвка их не задела. При повторении ведущие меняются.

Подпрыгивать вверх толчком двух ног, не перешагивать, тот кто ошибся, выходит из колонны на 2-3 повторения игры.

Усложнение:: поднять верёвку выше, над детьми проносить ниже

«Сильный удар»

Цель: учить детей подпрыгивать на месте, как можно выше, стараясь ударить по мячу, подвешенному на 25см выше роста детей. Учить приземляться на носки полусогнутые ноги. Укреплять своды стоп. Развивать глазомер, ловкость, координацию движений.

Ход игры:

На высоте 25см выше поднятой руки ребёнка подвешивается мяч. Двое детей примерно одинакового роста встают с двух сторон от мяча. Они подпрыгивают вверх и стараются сильнее ударить по мячу. Выигрывает тот, чаще отбивал мяч от себя в другую сторону. Мяча касаться двумя руками.

2 вариант.

Задача детей отбить мяч, подвешенный на верёвке к высокому столбу так, чтобы он закрутился вокруг столба.

«ПИНГВИНЫ С МЯЧОМ»

Цель: учить детей прыгать до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляться на обе ноги. Развивать ловкость, быстроту движений, координацию.

Ход игры:

Дети стоят в 4-5 звеньях. Напротив каждого звена на расстоянии 5м ориентир- пенёк фишка. Первые в звеньях получают по мячу. Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и обежав ориентир, возвращаются каждый в своё звено и передают мяч следующему.

Прыгать, не теряя мяча, потерявший должен снова зажать мяч ногами и начать прыгать с того места, где был потерян мяч.

2 вариант

Прыгать с мячом до ориентира и обратно, играть командой.

«Загони льдинку»

Цель: учить детей прыгать на одной ноге, стараясь носком ноги загнать предмет в круг. Развивать ловкость, умение рассчитывать силу толчка.

Ход игры:

На снегу цветной краской нарисован большой круг, от него в разные стороны 8-10 цветных линий – лучей, их длина 2,5 – 3. в конце этих линий стоят дети. У носка правой ноги каждого играющего лежит льдинка. По сигналу, подпрыгивая на правой ноге, все стараются быстрее загнать свою льдинку в круг. Здесь можно стоять, ожидая остальных играющих. После этого каждый гонит свою льдинку обратно, подпрыгивая на одной ноге стараясь придерживать нарисованной линии, передаёт льдинку следующему. Гнать льдинку, толкая её вперед

носком ноги, на которой выполняется прыжки.

2 вариант

Гнать льдинки клюшками.

«Перелёт птиц»

Цель: учить детей бегать свободно по залу, имитируя полёт птиц, запрыгивать на кубы, скамейки, без помощи рук, спрыгивать, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Учить детей действовать по сигналу.

Ход игры:

На одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце зала – пособия, на которые можно залезть – это деревья.

По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, махая руками, как крыльями разбегаются по всему залу, на следующий сигнал: «Буря!» - дети бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесёт: «Буря прекратилась!» дети спускаются с

возвышений и снова разбегаются по залу (птицы продолжают свой полёт). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей.

2 вариант.

При приближении к снарядам – деревьям разложить препятствия дети должны их перепрыгнуть.

«Не оступись»

Цель: учить детей прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу. Развивать координацию движений, ловкость. Укреплять мышцы ног.

Ход игры:

Соревнуются две команды – по 5-6 детей. Первые в каждой команде продвигаются вперёд прыжками на одной ноге, остальные идут рядом. Как только прыгающий оступится, начинает прыгать второй ребёнок из этой же команды. Выигрывает команда, сумевшая одолеть прыжками более длинную дистанцию.

Прыгать на одной ноге, вставшего на обе ноги тут же сменяют. Сменивший начинает прыгать с того места, где ошибся предыдущий играющий.

2 вариант

прыгать то на правой то на левой ноге, главное не вставать на две ноги.

«Прыжковая эстафета»

Цель: учить детей выполнять на скорость разные виды прыжков: боком, с мячом, зажатым между ног, в руках, с ноги на ногу, на одной ноге.

Ход игры:

Дети встают в колонны и продвигаются вперёд разными видами прыжков: с одной ноги на другую, на двух ногах, с набивными мячами в руках, боком. В конце продвижения дать задание – выпрыгнуть вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча.

2 вариант.

Можно комбинировать задания: в одну сторону прыгать на правой ноге, а в другую – на левой; с мячом, зажатым между коленями, обратно голенью.

«Волшебная скакалка»

Цель: учить детей прыгать на скакалке столько раз, сколько в слове слогов. Закрепить умение делить слова на слоги. Развивать внимание, координацию движений.

Ход игры:

Дети стоят в 3-4 колоннах, в руках у них скакалки. Ребенок, исполняющий роль ведущего, произносит какое-нибудь слово, а стоящие впереди колонны должны сказать, сколько частей в названном слове, и выполнить столько прыжков вперед, сколько слогов в слове. Воспитатель и дети отмечают правильность выполненных действий.

Выполнивший правильно переходит на другую сторону площадки, кто ошибся, тот встаёт в конец колонны.

2 вариант

Дети прыгают на скакалке, пока не сделают ошибку.

Пробежать со скакалками вдвоём. Кто быстрее пробежит до линии и не заденет скакалку.

«Бочком»

Цель: учить детей прыгать, боком сохраняя дистанцию, приземляясь на носки полусогнутые колени. Укреплять мышцы ног.

Ход игры:

Дети становятся в колонну на расстоянии двух шагов друг от друга. По сигналу воспитателя дети прыгают боком все в одну сторону. Сохранится ли при этом колонна?

2 вариант.

Стоя в колонне, рассчитываются на первый второй. По сигналу первые номера прыгают боком вправо, вторые влево.

«Бег в мешке»

Цель: учить детей прыгать в мешке. Развивать ловкость, быстроту, выдержку.

Ход игры:

Двое - трое детей надевают себе на ноги просторные мешки и прыгают до ориентира, кто это сумеет преодолеть это расстояние быстрее тот и выигрывает.

Усложнение: в мешке находится 2 ребёнка.

«Волки и овцы»

Цель: учить детей прыгать широкими шагами, стараясь запятнать «овцу». Развивать ловкость, быстроту. Укреплять мышцы ног.

Ход игры:

Дети изображают овец, двое или трое из них волки. Волки прячутся на одной стороне площадки в овраге. Овцы живут на противоположной стороне лужайки. Они выходят погулять, разбегаются по лужайке, прыгают, присаживаются и щиплют траву. Как только воспитатель произнесёт: «Волки!», волки выскакивают из оврага и бегут широкими прыжками за овцами, стараясь поймать их, пойманных, волки отводят к себе в овраг.

2 вариант.

Начертить овраг шириной 80-10см. Овцы должны перепрыгивать через овраг, а волки их осалить.

«Лиса и куры»

Цель: учить детей спрыгивать с предметов, приземляясь на носки полусогнутые колени, бегать врассыпную, не наталкиваясь. Развивать ловкость, внимание. Укреплять своды стоп.

Ход игры:

Дети изображающие кур стоят на скамейках, кубах, пеньках. Один ребенок выбирается лисой она сидит в своей норе. По сигналу куры спрыгивают с насеста и бегают по двору, подпрыгивают, похлопывают крыльями, клюют зёрна. По сигналу воспитателя лиса выбегает из своей норы и старается поймать замешкавшуюся курицу. Куры должны быстро взлететь на насест. Кого поймала лиса, уводит к себе в нору.

2 вариант.

Лиса потихоньку начинает подбираться к курам, один из детей изображающий петуха замечает лису и кричит громко: «Ку-ка-ре-ку!». По этому сигналу куры убегают на насест. Петух следит за порядком и взлетает на насест последним. Лиса ловит ту курицу, которая не сумеет удержаться на насесте или не успеет взлететь на насест. И уводит её в нору, но на пути ей неожиданно встречается охотник с ружьём (воспитатель) испугавшись лиса, отпускает курицу и убегает, а курица возвращается домой.

«Кто прыгает»

Цель: учить детей прыгать на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Развивать внимание, быстроту. Укреплять своды стоп.

Ход игры:

Дети стоят по кругу воспитатель с ними. Он называет животных и предметы, которые прыгают и не прыгают, при этом поднимая руки вверх. Например, воспитатель говорит: - лягушка прыгает, собака прыгает, черепаха прыгает, кузнечик прыгает и т. Д. по условиям игры дети должны сказать «да» и подпрыгнуть только в том случае если воспитатель назвал животное, которое действительно может прыгать.

2 вариант.

Прыжки ноги скрестно или подскоками.

«Прыгаем по кругу»

Цель: учить детей прыгать на двух ногах по кругу, держа руки на поясе. Приземляясь на носки полусогнутые ноги. Укреплять своды стоп. Развивать внимание, умение действовать по сигналу.

Ход игры:

Каждый играющий выкладывает из шишек, верёвочек, камушков кружок диаметром 60см. все встают левым, правым боком к своему кружку, кладут руки на пояс и по сигналу воспитателя начинают прыгать на двух ногах вокруг своего кружочка. По сигналу: «Стоп!» дети немного отдыхают, и опять начинают прыгать в противоположном направлении.

2 вариант.

Все играющие выпрыгивают из кружков и бегают по поляне, отбегая подальше от кружков. По сигналу дети бегут к кружкам и становятся в них, кружков должно быть на одного меньше.

«Охотники и звери»

Цель: учить детей бросать маленький мяч, стараясь попасть в зверей, выполнять имитационные движения, изображая лесных зверей. Развивать ловкость, глазомер.

Ход игры:

Дети образуют круг, взявшись за руки. Рассчитываются на первый второй делятся на охотников и зверей. Охотники остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и увёртывающихся зверей. Тот, кого

заденет мяч, считается подстреленным выходит из круга. Затем игроки мебняются ролями.

2 вариант

охотников может быть 3-4, они находятся на одной стороне площадки, на другой дом зверей – лес. По сигналу звери убегают в лес, а охотники стреляют в них с места. Или могут бежать за зверями, но не забегать в лес.

«Ловишка с мячом»

Цель: учить детей бегать в рассыпную в зале, образовывать круг, бросать мячом в движущуюся мишень – ребёнка. Развивать умение действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга. Воспитывать выдержку.

Ход игры:

Дети стоят в кругу, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Один из детей становится в центр круга. Это – водящий. У ног его лежат два небольших мяча. Водящий называет или проделывает ряд движений. Дети повторяют. Внезапно воспитатель говорит «Беги из круга!» и дети разбегаются в разные стороны. Водящий поднимает мячи и старается, не сходя с места попасть в убегающих. Затем по сигналу «Раз, два, три в круг скорей беги» дети снова образуют круг. Выбирается новый водящий.

2 вариант

после нескольких секунд воспитатель говорит стоп! и дети должны замереть на своих местах. Водящий целится в того, кто стоит поближе и бросает мяч.

«Кто самый меткий»

Цель: учить детей бросать мешочки с песком в вертикальную цель сверху из-за головы, стараясь попасть в неё. Развивать глазомер, моторику рук.

Ход игры:

Дети делятся на 4-5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 метров от неё ставится 4-5 одинаковых мишеней. Дети по одному из каждого звена выходят на линию и бросают мешочек, стараясь попасть в цель. В конце подсчитывается количество очков в каждом звене.

2 вариант.

Можно увеличить расстояние 3,5м. мишень можно сделать из подвешенных обручей.

«Стоп»

Цель: учить детей бросать мяч о стену так, чтобы он, коснувшись стены, отскочил от неё. Ловить мяч на лету двумя руками, бросать мяч, стараясь запятнать игроков. Развивать глазомер, ловкость, быстроту реакции.

Ход игры:

Дети встают перед стеной на расстоянии 4-5 шагов. Водящий бросает в стену мяч, так чтобы он коснулся стены, отскочил от неё. Бросая мяч, водящий называет того, кого он назначает его ловить. Последний быстро ловит мяч на лету или поднимает с пола. Если он поймает мяч, то сразу же бросает его о стену и называет нового ловящего, если поднимает от земли то, взяв его, кричит «Стоп!» и когда все остановятся, пятнает, не сходя с места ближайшего ребёнка. Тот в свою очередь берёт быстро берёт мяч кричит «Стоп!» и пятнает другого и так до первого промаха. После промаха все идут снова к стене, но право бросать и назначать того, кто должен ловить принадлежит промахнувшемуся.

При ловле мяча все разбегаются, но как только мяч будет пойман и раздастся возглас - стоп, все должны остановиться. Игроку, в которого целятся можно увёртываться, присесть, нагнуться, подпрыгивать, но с места сходить нельзя.

«Кого называли, тот ловит мяч»

Цель: учить детей ловить мяч, подброшенный вверх двумя руками, не прижимая к груди, бросать вверх, называя имя ребёнка. Развивать умение действовать быстро. Укреплять моторику рук.

Ход игры:

Дети ходят или бегают по площадке. Воспитатель держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо повыше, чтобы успеть поймать, и в направлении того, кого называли.

2 вариант.

Дети стоят в кругу, один ребёнок подбрасывает мяч вверх и называет имя того, кто должен его поймать все остальные дети разбегаются подальше от центра. Поймавший мяч кричит – стоп! Все останавливаются. А тот, кто поймал мяч, с места бросает мячом в того, кто стоит ближе, если попал, тот становится водящим, если не попал, сам бросает мяч вверх.

«Перебрось через планку»

Цель: учить детей подбивать мяч, ногой снизу, стараясь перебросить мяч через планку высотой 20-30см., потом 50-60см. развивать ловкость глазомер. Воспитывать интерес к спортивным играм.

Ход игры:

Подбивая мяч снизу, ребёнок должен постараться перебросить мяч через планку, приподнятую над уровнем земли на 20см, 60см, 100см. 2 вариант.

Ударом ноги послать мяч так чтобы он прокатился под планкой и не выкатился за пределы противоположной линии.

«Школа мяча»

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

Ход 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.
 - Ударить о стену повернуться на 360 градусов и поймать мяч после того как он ударится о землю.

«Мяч водящему»

Цель: учить детей бросать и ловить мяч двумя руками, не прижимая к груди, животу. Развивать ловкость, глазомер, выдержку.

Ход игры:

Дети становятся в одну колонну на расстоянии от них – 4-5 шагов становится водящий. Он бросает мяч первому стоящему он ловит мяч и бросает обратно водящему и бежит становиться в конец колонны, а второй продвигается вперёд и так до последнего игрока. Если ребёнок не поймал, водящий бросает до тех пор, пока не поймает.

2 вариант.

Игру провести как соревнование. Дети строятся в две колонны, и выбирается два водящих.

«Подбей волан»

Цель: учить детей работать ракеткой, подбивая волан так, чтобы он как можно дольше не упал. Развивать ловкость, выдержку, глазомер.

Ход игры:

Группа детей подбивает волан ракеткой, стараясь ударить как можно больше раз и не дать ему упасть.

2 вариант.

Предложить детям подбивать волан каждый раз поворачивать ракетку другой стороной. Или перехватывая из одной руки в другую.

«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.

Ход 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.

2 вариант.

Бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

3 вариант.

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 очередность, 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.

«Пас»

Цель: учить детей передавать мяч друг, другу прокатывая его по земле ударом ноги. Развивать глазомер, точность броска.

Ход игры:

Стоя напротив, дети передают мяч друг другу, прокатывая его по земле ударом ноги.

2 вариант.

Если игроков много стоят по кругу мяч передают стоящему напротив или соседу по кругу.

3 вариант

передавать мяч в парах между двумя фишками расстояние 30см.

«Быстрые и меткие»

Цель: учить детей метать мешочки в горизонтальную цель, удобным способом, бегать наперегонки. Развивать глазомер, точность броска, ловкость.

Ход игры:

2-4 детей бегут наперегонки, у каждого в руках по два мешочка с песком. Добежав до линии, которая находится на расстоянии 20м от старта, дети должны остановиться и бросить мешочки в круги диаметром - 1м, нарисованные в 3 метрах от линии финиша. Затем дети должны быстро вернуться на линию старта. Побеждает тот, кто забросил мешочки и быстрее вернулся на место.

2 вариант.

Дети до линии финиша бегут, обегая кегли.

«Пас по кругу»

Цель: учить детей перебрасывать мяч двумя руками стоящему рядом, через одного. Развивать ловкость, координацию движений.

Ход игры: дети становятся по кругу и по очереди перебрасывают руками мяч. Сначала передают его стоящему рядом, а потом через одного.

«Перелёт птиц»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, при спуске не прыгивая с неё, не пропуская рейки. Бегать враспынную, не наталкиваясь. Развивать ловкость, смелость, внимание, умение действовать по сигналу.

Ход игры:

1 вариант.

Стая птиц собирается на одном краю площадки- дети стоят враспынную, напротив гимнастической стенки. По сигналу воспитателя «полетели», птицы разлетаются по площадке, расправив крылья. По сигналу «буря», птицы летят к деревьям – влезают на стенку. Когда воспитатель говорит – буря прошла, птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать.

2 вариант.

птицы могут летать, используя разные виды бега. Вместо лестницы можно использовать скамейки, кубы.

«Ловля обезьян»

Цель: учить лазить по гимнастической стенке удобным способом, поднимаясь и спускаясь, не пропуская реек, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, подражать действиям ловцов, координацию движений, быстроту действий, ловкость.

Ход игры:

Дети делятся на две группы – обезьян и ловцов обезьян. Дети – обезьяны размещаются на одной стороне площадки, где есть пособия для лазания, на противоположной стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают всему что видят. Пользуясь этим, ловцы хотят заманить обезьян и поймать их. Ловцы договариваются, какие движения будут показывать и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на лестницу и наблюдают за движениями ловцов. Прodelав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают и приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы!» - обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех которые не успели влезть на дерево. И уводят к себе. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

Усложнения:

Ловцы должны придумать сложные движения: шпагат, мостик, и т. д.

«Медведи и пчёлы»

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

Ход 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.

Следить, чтобы с гимнастической стенки слезали не спрыгивая, не пропуская реек. Со скамеек спрыгивать на носки полусогнутые ноги.

«Медвежата»

Цель: учить детей ходить на высоких четвереньках, наперегонки. Развивать мышцы спины, ног, ловкость.

Ход игры:

Дети стоят на линии старта в парах по сигналу дети ползут на высоких четвереньках до линии финиша.

Дети парами соревнуются в быстрой ходьбе на высоких четвереньках – по-медвежьи.

Усложнение:

Ползти через лужайку с перелезая через бревно.

«Пройди бесшумно»

Цель: учить детей проходить через ворота или проползать бесшумно, не стоять без движения. Развивать умение двигаться легко, на носках.

Ход игры:

Нескольким детям завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Остальные дети стараются по одному проходить через ворота бесшумно, осторожно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе стоящие в воротах поднимают руки, чтобы задержать проходящего. Побеждает тот, кто сумел благополучно пройти через ворота.

Стоять без движения нельзя, проходить в ворота. Если стоящие в воротах поймают играющих, они сразу же опускают руки вниз.

Усложнение:

Пройти через ворота спиной вперёд.

«Фигурная ходьба»

Цель: учить детей выполнять в соответствии с заданием разные виды ходьбы: змейкой, улиткой, цепочкой, держась за руки. Развивать умение ориентироваться на площадке, внимание.

Ход игры:

По сигналу воспитателя дети ходят разными видами ходьбы.

«Улитка»

дети берутся за руки и повернувшись влево идут за ведущим сначала по кругу, а потом улиткой, т.е. делая концентрические круги один в другом. Расстояние между кольцами спирали должно быть не менее 1 м.

«Змейка»

дети идут в колонне от одной стороны площадки к другой. Затем поворачиваются за ведущим, идут на встречу, так несколько раз.

«Иголлка и нитка»

дети держатся за руки, образуя цепочку. Обведя цепочку вокруг площадки, вед остановливает детей, предлагает им поднять вверх сцепленные с соседями

руки, образуя ряд ворот. Водящий ведёт цепочку дальше за собой в обратном направлении под руками у ребят, обходя по очереди, одного справа, другого слева. В тот момент когда цепочка детей проходит под воротами, ребенок, поднимавший руки для образования ворот переворачивается вокруг себя и продолжает идти цепочкой.

«Стоп»

Цель: Учить детей ходить по площадке, выполняя ритмичные шаги в соответствии со словами ведущего, по сигналу «Стоп!» останавливаться, стоять не двигаясь. Развивать умение двигаться по сигналу, равновесие.

Ход игры:

На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия, за которой стоят дети. На другом конце площадки очерчивается круг диаметром 2-3 шага – место водящего. Повернувшись спиной к детям, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! стоп!» на эти слова все идут к водящему, делая шаг на каждое слово. На слово «стоп» останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел остановиться и сделал дополнительное движение, водящий возвращает на исходную линию. Затем вновь поворачивается спиной и повторяет слова команды. Дети продолжают движения с того места где остановились первый раз на слово стоп. Те кого отослали на исходную линию начинают движение оттуда. Побеждает тот кто успел встать в круг к водящему он и становится водящим.

2 вариант.

Первый, дошедший до водящего раньше слова стоп, дотрагивается до него, все быстро убегают, водящий старается осалить бегущих до черты.

«Не урони шарик»

Цель: учить детей ходить, держа в руках ложку с шариком. Укреплять моторику рук. Развивать быстроту движений, ловкость.

Ход игры:

Дети по очереди – или одновременно 2-3 ребёнка, несут в ложках шарики, стараясь не уронить донести до ориентира-8-9 метров. Шарик нельзя держать рукой, уронивший должен взять шарик положить в ложку и продолжить движение с того места, где шарик упал.

Усложнение: нести шарик, преодолевая препятствие: перешагивая что-либо, идти змейкой.

«Построй шеренгу, круг, колонну»

Цель: учить детей двигаться по площадке в разных направлениях не наталкиваясь, строится в колонну, шеренгу по сигналу. Закрепить умение строиться в шеренгу, колонну, находя своё место соблюдать равнение. Развивать внимание.

Ход игры:

Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом стараются быстро построиться в колонну, шеренгу, круг. Надо указать заранее, в каком месте можно встать в колонну или шеренгу. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира.

Строиться нужно быстро, не толкаясь, находя своё место, соблюдать равнение в колонне, шеренге.

2 вариант.

Распределить детей на 3-4 подгруппы, побеждает та команда, которая быстрее и лучше выполнит построение по сигналу.

«Тройка»

Цель: учить детей ходить по площадке тройками, помогая друг другу, согласовывая свои движения с движениями других детей, сохранять расстояние между тройками. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве, внимание.

Ход игры:

Дети встают по трое, держась за руки. Между тройками расстояние не менее 1 метра. В каждой тройке средний ребёнок стоит лицом по направлению движения, двое других с правой стороны и левой от него стоят спиной. По сигналу тройки двигаются по площадке, по сигналу «Стой» останавливаются, меняются местами в тройках.

Усложнение: устроить соревнование, чья тройка первая придёт к финишу.

«Рыбки»

Цель: учить детей двигаться по площадке в рассыпную, стараясь наступить на рыбку другого ребёнка, двигаться с увертыванием. Развивать внимание, быстроты движений.

Ход игры:

Соревнуются две команды. Каждый ребёнок получает бумажную рыбку, к хвосту которой прикреплена нитка длиной 1 м. Дети заправляют конец нитки, сзади на поясе так, чтобы рыбка свободно касалась пола – рыбки плавают. У каждой команды рыбки определённого цвета. По сигналу воспитателя все идут по площадке, стараясь наступить ногой на рыбку соперника, и в то же время не давая поймать свою. Чью рыбку поймали выходит из игры.

Усложнение: ввести бег.

«Кто выше взойдёт по палке»

Цель: учить детей сидя на полу или на земле, переставлять ступни ног вверх по палке, сгибая колени. Укреплять стопы ног. Развивать быстроту движений, ловкость.

Ход игры:

Дети садятся на пол, каждый ставит палку перед собой и держит её руками. Затем, обхватывая палку, справа слева ступнями (пальцы и пятки упираются в палку), по сигналу «Кто выше» переставляют ступни вверх, сгибая колени.

Палку держать вертикально, крепко упираясь ею в землю.

«Тяни в круг»

Цель: учить детей двигаться по кругу по часовой стрелке и против, крепко держась за руки, по сигналу тянуть соседа в круг осторожно, чтобы тот наступил на снежный ком. Развивать силу, равновесие.

Ход игры:

Дети, взявшись за руки, образуют круг. Внутри круга перед каждым играющим лежит снежный ком. По одному сигналу дети идут по кругу влево (вправо). По другому сигналу движение прекращается и каждый старается втянуть своего соседа в круг, чтобы тот наступил на снежный ком. При этом руки расцеплять нельзя. Кто не сумеет удержаться и наступит на ком получает штрафное очко. Ребенок, набравший два очка, выбывает из игры. Побеждают те, кто ни одного штрафного очка не получил.

Усложнение: ввести бег по кругу.

«Чурбан»

Цель: учить детей ходить по кругу, крепко держась за руки, стараясь подтянуть соседа к чурбану по сигналу. Развивать у детей внимание, силу, ловкость.

Ход игры:

В середине площадки ставится чурбан (полено, высокий кубик). Игроки встают по кругу, берутся за руки и говорят:

«Стоит чурбан, не мешает нам.
Кто чурбан собьёт,
Из круга уйдёт!»

После этого все начинают двигаться вокруг чурбана. При этом каждый старается подтянуть своих соседей к чурбану так, чтобы они его свалили.

Кто свалит чурбан выходит из круга; руки отпускать нельзя; играют не более 6-8 детей.

Усложнение:

Вокруг чурбана двигаться боковым галопом.

«Серая утка»

Цель: учить детей двигаться по кругу, по сигналу перебежать из одного круга в другой, стараясь, чтобы не поймал охотник. Развивать ловкость, быстроту движений, внимание.

Ход игры:

Один из детей – охотник, другой утка, несколько детей – утята, остальные, взявшись за руки, образуют круг – пруд. В котором плавает утка с утятами. Дети идут по кругу и говорят:

«Вот плавала серая утка по воде,
Закликала малых детушек к себе,
Вы утята берегитесь,
Далеко не расходитесь».

В это время утка и утята внутри круга, охотник за кругом. На слова последние утка встаёт впереди утят, они идут за ней гуськом. Дети ведут хоровод в другую сторону:

«Вот залаяла собака в камышах,
ни сидит ли там охотничек в кустах?
Он изловит малых детушек,
Малых детушек – утятушек.»

Круг распадается на несколько маленьких (по 3- 5 детей), - это кустики, в которых прячутся утята (по одному или несколько в каждом). Охотник громко считает:

«Раз, два, три!». После этого утята должны перебежать от одного кустика к другому. Во время перебежки охотник старается их поймать. Утка защищает утят: расставляет руки в стороны, как бы взмахивает крыльями, преграждая путь охотнику.

Охотник ловит только утят; утёнок, пойманный охотником, встаёт в круг, изображающий кустик; после счета охотника утята не должны оставаться в том кустике, где прятались, надо обязательно перебежать в другой.

2 вариант.

Назначить 2-3 охотников.

«Эстафеты в ходьбе»

Цель: учить детей выполнять разнообразные движения: ходьба по узкой дорожке, извилистой дорожке, подлезание под шнур, перешагивание через предметы на скорость. Развивать ловкость, выносливость, быстроту движений.

Ход игры:

Одновременно несколько детей (в зависимости от числа полос препятствий) преодолевают различные препятствия (подлезают, пролезают, перешагивают и т. д.). побеждает ребёнок, который пришёл к финишу первым и правильно выполнивший все задания.

2 вариант.

Пройти по извилистой тропинке (ш-20см, д-б -10м); подлезть под натянутый шнур или низко опущенные ветки, перешагнуть через несколько палок положенных на стулья.

«Полоса препятствий»

Цель: учить детей преодолевать полосу препятствий на скорость, выполнять задания точно, качественно. Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту, умение передавать эстафету.

Ход игры:

В качестве препятствий могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, цели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например: подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по скамье (или бревну), обежать набивные мячи (4 мяча, положенных на расстоянии 1м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти по скамье, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6-7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

