

Подвижные игры на



свежем воздухе

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Уже само пребывание ребёнка на открытом воздухе имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение. Прогулки с детьми должны длиться до 4 часов. Гулять нужно в любую погоду. Полезен сон на свежем воздухе или дома при открытой форточке. Во время прогулки полезно походить босиком по траве, речному песку, мелким камешкам. Это является замечательным закаливающим средством. Многие малыши любят ходить босиком, и родителям следует поощрять это.




В чем же польза подвижных игр?



- общение.
- формирование умения договориться
- умение разрешения конфликтной ситуации
- умение достойно проигрывать
- физическое развитие

Таким образом, подвижные игры воспитывают в ребенке важные качества, стороны личности, которые так необходимы в современном обществе, развивают его физически.



При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивление организма к различным заболеваниям.

Съедобное — несъедобное

Играть в эту игру можно даже с трехлетними малышами. Станьте с ребенком на некотором расстоянии друг от друга. Бросайте ребенку мяч и называйте любой предмет. Если он съедобный – ребенок должен поймать мяч, если несъедобный – отбить.

Существует множество вариантов этой игры, направленной на развитие речи ребенка:

«Животные и их детеныши», «Кто как разговаривает», «Кто где живет», «Кто как передвигается», «Скажи ласково», «Противоположности», «Из чего сделано», «Лови да бросай – цвета называй», «Третий лишний», «Какой по форме», «Один – много».

Мини-баскетбол

Уже в 3-4 года ребенку можно предложить поиграть в мини-баскетбол. Возьмите любую емкость, поставьте или повесьте ее на некотором расстоянии от пола. Предложите ребенку забросить мяч в корзину. Эту игру легко разнообразить, меняя размер емкости и размеры мячей, а также высоту, на которую помещена эта емкость, и расстояние, с которого ребенок пытается забросить мяч.



Игра в мяч

Игра в мяч развивает самые разные навыки – независимо от того, кидает ребенок мяч, ловит или пинает его.

Обычно до пяти лет дети не очень хорошо могут кидать и ловить мяч.

Для этого необходимо иметь хорошую зрительно-моторную координацию. Однако никогда не рано начинать учиться. Используйте мячи разных размеров, ловите и кидайте мяч по очереди. Не используйте тяжелые мячи. Начинайте с небольшого расстояния, затем постепенно его увеличивайте.



Обруч

Даже для некоторых взрослых использование обруча по его прямому назначению – дело непростое, так что уж тут говорить о маленьком ребенке. Но ведь существует и много других игр с обручем! Например:

- *положите обруч на пол и закидывайте в него что-нибудь;



- *предложите ребенку использовать обруч как руль – и посмотрите, какую игру он придумает;

- *разложите несколько обручей на полу и предложите ребенку попрыгать в них разными способами;

- *поставьте несколько обручей на ребро, пусть ребенок проползет внутри них как по тоннелю.



Игра «Третий лишний»

Участники прогуливаются по кругу парами, взявшись за руки. Расстояние между парами 1,5 — 2 метра. Двое водящих, один из которых убегает, другой догоняет. Убегающий игрок в любой момент может встать впереди любой пары. В этом случае, задний игрок пары, перед которой он встал, становится тем, кого догоняют. Если все же игрока удалось догнать и осалить, то водящие меняются ролями.



Игра «Мяч о пол»

Цель игры. Ловить отскочивший от пола мяч.

Описание игры. Дети распределяются на две команды и встают в шеренги лицом друг к другу. У детей одного звена каждой команды по мячу. Они ударяют мяч несильно об пол, ловят его двумя руками и прокатывают партнерам своей команды, стоящим в шеренге напротив.

Методические приемы. Взрослый находится в таком месте, чтобы он мог сразу видеть всех, помогает ловить далеко укатившиеся мячи, напоминает, как правильно ловить мяч (нужно сделать из двух рук глубокую корзиночку и успеть подставлять ее вовремя под мяч после его отскока от пола), намечает новые варианты (те же, что и в игре «Подбрось-поймай»).



Игра «Попади в окошко»

Цель игры. Попадать мячом в вертикальную цель с близкого расстояния.

Описание игры. Дети распределяются на 2 команды. В команде не более 5—6 детей. Ребята встают в колонну по одному сбоку от гимнастической стенки по обе ее стороны на расстоянии 1 м. На этом же расстоянии проводится черта. Одна команда получает мяч. Дети одной команды бросают мяч правой рукой, другой команды - левой. Стоящий первым бросает мяч в нижний пролет гимнастической стенки - «окошко» и встает в конец колонны. Ребенок, стоящий первым в противоположной команде, ловит его (или берет с пола, земли) и бросает мяч в этот же пролет. Следующие дети бросают в пролет повыше и т. д. Если один не попал в «окошко», то следующий ребенок из этой же команды бросает мяч в то же «окошко». Когда мяч побывает в каждом «окошке», команды меняются местами: те, кто бросал мяч левой рукой, бросает правой, и наоборот. Побеждают те, кто допустил наименьшее число ошибок. После этого их место занимает другая пара команд.

Методические приемы. Воспитатель следит, чтобы дети во время броска не подходили к гимнастической стенке ближе установленного расстояния.



В жаркий день- на пляже, в бассейне, на даче

Вода и песок магически действуют на детей. И поэтому самый лучший способ занять ребенка в жаркий день - отправиться с ним на пляж, взяв с собой пластмассовое ведро, игрушки, подстилку и холодную воду. Однако в жаркий летний день можно не только плескаться в воде и играть в песке, но и поиграть в другие интересные игры!

Закопанное сокровище.

Обозначьте небольшую площадку, на которой будет происходить игра. Один из родителей прячет хорошо заметную раковину или другой небольшой предмет, зарыв их неглубоко в песок и разровняв это место (никто не должен подглядывать). После чего отсчитывает время, пока дети протыкают песок небольшой палочкой, например от мороженого, пытаясь найти спрятанный предмет. Тот, кто найдет спрятанный предмет, будет прятать его сам.

Картины на песке.

Сделайте так, чтобы поверхность песка была ровной и влажной. Пусть ребенок что-нибудь на нем нарисует палочкой или прутиком. Исправлять ошибки «художнику» можно только в течение одной минуты. Можно поучиться писать буквы и цифры.



“ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ”



ЦЕЛЬ:

ТРЕНИРОВАТЬ ДЕТЕЙ В ПРЫЖКАХ НА ДВУХ НОГАХ, ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ НОГЕ ПООЧЕРЕДНО, РАЗВИВАТЬ МЕТКОСТЬ, СКОРОСТНЫЕ РЕАКЦИИ ДЕТЕЙ.

ХОД ИГРЫ:

ИЗ ЧИСЛА ИГРОКОВ ВЫБИРАЮТ ВОДЯЩЕГО - ОХОТНИКА, ОСТАЛЬНЫЕ ЗАЙЦЫ. НА ОДНОЙ СТОРОНЕ ПЛОЩАДКИ ОТВОДИТСЯ МЕСТО ДЛЯ ОХОТНИКА, НА ДРУГОЙ - ДОМ ЗАЙЦЕВ. ОХОТНИК ХОДИТ ПО ЗАЛУ, ИМИТИРУЯ ПОИСК СЛЕДОВ ЗАЙЦЕВ, А ЗАТЕМ ВОЗВРАЩАЕТСЯ К СЕБЕ В ДОМ. ЗАЙЦЫ ВЫПРЫГИВАЮТ ИЗ ДОМА И НАЧИНАЮТ

ПРЫГАТЬ ПО ВСЕМУ ЗАЛУ НА ДВУХ НОГАХ, НА ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ НОГАХ ПОПЕРЕМЕННО В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ. ПО СИГНАЛУ “ОХОТНИК!” - ЗАЙЦЫ УБЕГАЮТ К СЕБЕ В ДОМ, А ОХОТНИК БРОСАЕТ В НИХ МЯЧ (МЯГКИЙ) ТЕ, В КОГО ОХОТНИК ПОПАЛ СЧИТАЮТСЯ ПОЙМАННЫМИ И ВЫХОДЯТ ИЗ ИГРЫ. ПОСЛЕ КАЖДОЙ ОХОТЫ МЕНЯЕТСЯ ОХОТНИК.



«СЪЕДОБНОЕ-НЕСЪЕДОБНОЕ»

-веселая детская игра с мячом. Развивает скорость реакции, ловкость и быстроту мышления. Поскольку не слишком активна, то хорошо подойдет для игры в помещении и беседке на улице (например, в непогоду

Считалкой или жребием выбирается водящий. Остальные игроки становятся в ряд или садятся на лавочку. Водящий по порядку кидает мяч игрокам и одновременно называет какой-либо предмет. Если названный предмет съедобный — игрок должен поймать мяч. Если несъедобный — оттолкнуть его. Игрок, который ошибся: съел несъедобное или, наоборот, оттолкнул съедобное становится водящим.



ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЛОВИ – БРОСАЙ»

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию зрения.

Ход. Дети стоят в кругу, взрослый (или ребенок) — в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!».

Текст произносится не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч.

Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более.

Правила: ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно взрослому двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.



Игра «Кого назвали, тот и ловит мяч»

Цель игры. Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал.

Описание игры. Дети ходят или бегают по площадке. Взрослый держит в руках 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 не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

Правила: слушать сигнал.



Игра «Мяч ведущему»

Цель игры. Развивать внимание, прослеживающую функцию глаза.

Описание игры. Дети объединяются в 2—3 группы, каждая образует свой круг диаметром 4—5 м. В центре каждого круга – ведущий с мячом. По сигналу педагога ведущие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга, ведущий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

Правила: начинать бросать мяч по сигналу.



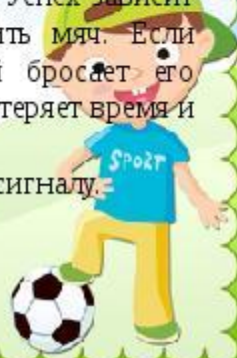
Игра «Мяч водящему»

Цель игры. Развивать координационные умения, ловкость, глазомер.

Описание игры. На земле проводятся две линии на расстоянии 1,5 м одна от другой. За одну из них в колонну по одному становятся играющие (5 – 6 человек). За другую линию, напротив них, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым; тот, поймав мяч, возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время второй ребенок продвигается к линии и повторяет те же движения. Если ребенок, стоящий в колонне, не поймал мяч, водящий бросает ему мяч еще раз, пока он не поймает его. Когда все дети бросят мяч, выбирается новый водящий.

Игру можно провести с элементом соревнования. В этом случае удобно играющим стать в две колонны и выбрать двух водящих. Успех зависит от умения детей бросать и ловить мяч. Если играющий роняет мяч, водящий бросает его повторно, но из – за этого колонна теряет время и может проиграть.

Правила: начинать бросать мяч по сигналу.



Игра «Передал — садись»

Цель игры. Укреплять мышцы спины и плечевого пояса, развивать быстроту реакции на сигнал, тренировать зрительное сосредоточении на заданном предмете.

Описание игры. Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 1,5 — 2м от нее.

По сигналу педагога капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем — третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встает. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбежать, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

Правила: начинать бросать мяч по сигналу.



Перебежки

Дети делятся на две равные группы, встанут друг против друга на расстоянии 3-4 м и начинают перебрасывать мяч друг другу. Если ребёнок не поймал мяч, он переходит в другую команду и встаёт за игроком, который бросил ему мяч. Выигрывает та команда, в которую больше перешло игроков.

Правила:

- * Мяч игроки перебрасывают друг другу по порядку.
- * Тот, кто начинает игру, может придумать любое упражнение, а другие должны точно его повторять.

Указания к проведению. Если в игре принимает участие большое количество детей, то нужно дать 2-3 мяча. Взрослый может взять руководство игрой на себя, подсказать детям, какое упражнение они должны выполнить.



Мяч с топотом

Участники игры делятся на две группы и встанут друг против друга на расстоянии 4-6 м. На середину поля кладут любой предмет. Игру начинают по жребию первый игрок одной из команд. Он называет по имени игрока из второй команды, бросает ему мяч и быстро бежит на середину поля, останавливается у предмета, топает ногами и возвращается на своё место. В это время игрок, поймавший мяч, старается его осалить. Если он промахнётся, то переходит сам в первую группу, если же попадёт мячом, то осаленный переходит во вторую группу. Побеждает группа, в которой окажется больше детей.



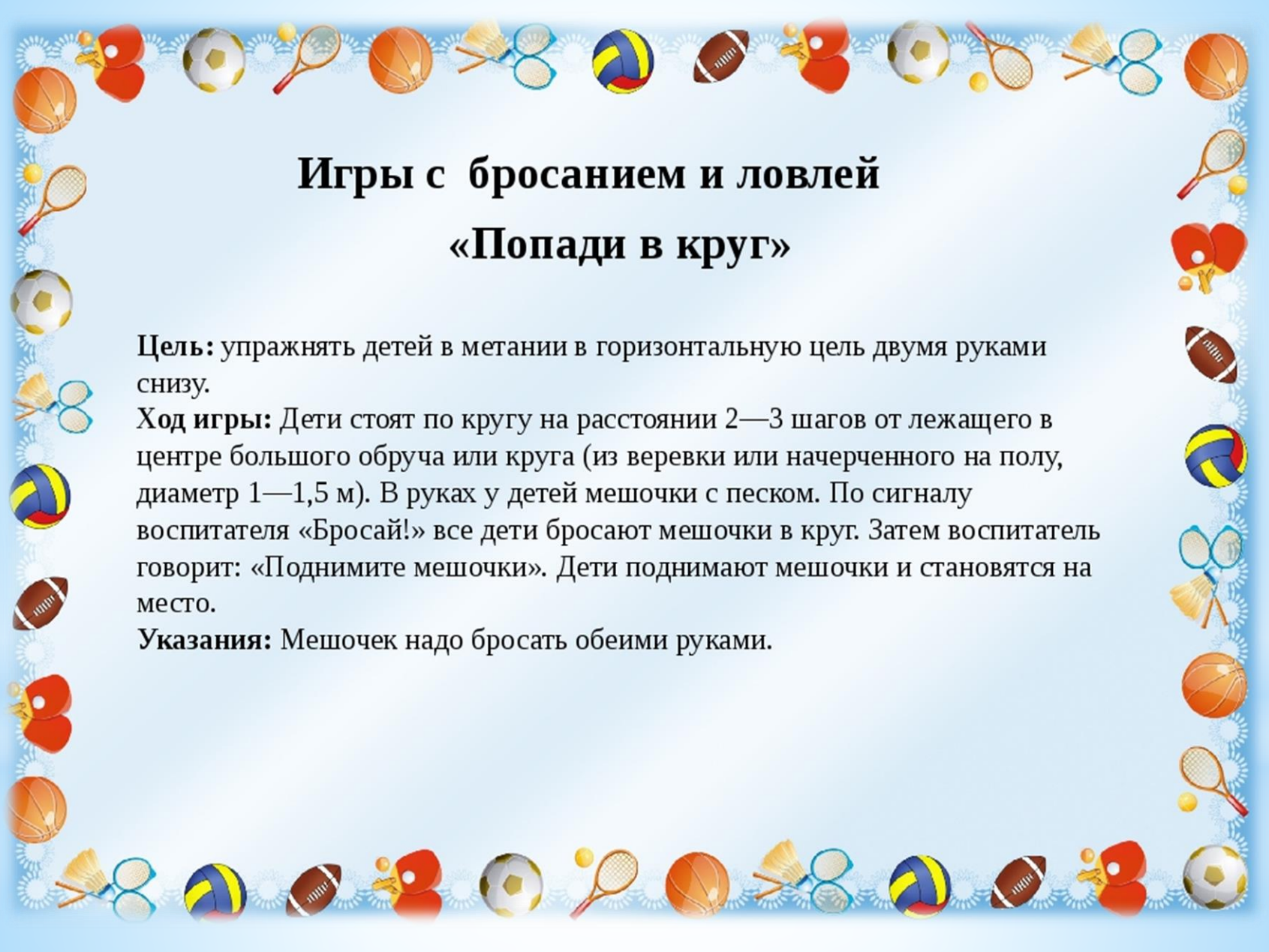
A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of various sports equipment icons including basketballs, soccer balls, tennis rackets, badminton rackets, table tennis paddles, and American footballs, all set against a light blue background with small white floral motifs.

Игры с подлезанием и лазаньем

«Мыши в кладовой»

Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу; упражнять детей в подлезании, в беге и приседанию.

Ход игры: Дети – «мышки» находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута верёвка на высоте 50 см от уровня земли – это «кладовка». Сбоку от играющих находится «кошка» (её роль выполняет воспитатель). «Кошка» засыпает, и «мыши» потихоньку бегут в «кладовую». Проникая в «кладовую», они нагибаются, чтобы не задеть верёвку. Там они присаживаются и как будто «грызут» сухари. «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они быстро убегают в свои норки. Игра возобновляется. В дальнейшем по мере усвоения правил игры роль «кошки» может исполнять кто-либо из детей.

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of various sports equipment icons including basketballs, soccer balls, tennis rackets, badminton rackets, and American footballs, all set against a light blue background with small white floral motifs.

Игры с бросанием и ловлей «Попади в круг»

Цель: упражнять детей в метании в горизонтальную цель двумя руками снизу.

Ход игры: Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу, диаметр 1—1,5 м). В руках у детей мешочки с песком. По сигналу воспитателя «Бросай!» все дети бросают мешочки в круг. Затем воспитатель говорит: «Поднимите мешочки». Дети поднимают мешочки и становятся на место.

Указания: Мешочек надо бросать обеими руками.



Подвижные игры с бегом «Бегите ко мне!»

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой.

Атрибуты и оборудование: -

Ход игры: Дети стоят на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу. Воспитатель стоит у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне, все-все бегите ко мне!» Дети бегут к воспитателю, который встречает их приветливо, разведя руки широко в стороны, и делает вид, что хочет всех ребят обнять. После того как дети соберутся около воспитателя, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите ко мне!». Перед началом игры воспитатель напоминает, что бежать можно только после слов «Бегите ко мне!», нельзя толкаться и мешать друг другу.

«Найди свой цвет» (1 вариант)

Цель: упражнять детей действовать по сигналу, ориентироваться по цвету, выполнять ходьбу, использовать всю площадь зала.

Атрибуты и оборудование: обручи (5 см), кубики (кегли) разных цветов.

Ход игры: В трех местах площадки положены обручи (5 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети делятся на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» - дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально.

Стойки

Дети встанут у стены на расстоянии 4-5 шагов, у одного из них мяч. По сигналу он бросает мяч о стену и называет по имени одного из игроков. Тот, кого назвали, ловит мяч и бросает его о стену, называя нового игрока, и т.д. если игрок не поймал мяч, то он становится салкой. Ему нужно быстро поднять мяч и крикнуть: «Стой!» Так как дети в это время все разбегаются в разные стороны, на сигнал «Стой!» они останавливаются. Салка пятает ближайшего игрока, запятнанный выходит из игры. Игроки идут к стене, салка начинает игру. Если же салка промахнулась, то, пока он бежит за мячом, игроки стараются убежать как можно дальше. Салка берёт мяч, кричит: «Стой!» – и вновь пятает игроков.

Игра продолжается, пока не будет осалена половина игроков.

Правила:

- * Игрокам разрешается ловить мяч с отскоком от земли.
- * Салка не должен сходить с места, когда он пятает игрока.





Мячик кверху


Дети встанут в круг, водящий идёт в середину и бросает мяч со словами: «Мячик кверху!» Игроки в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «Стой!» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остаётся им вновь и игра продолжается.

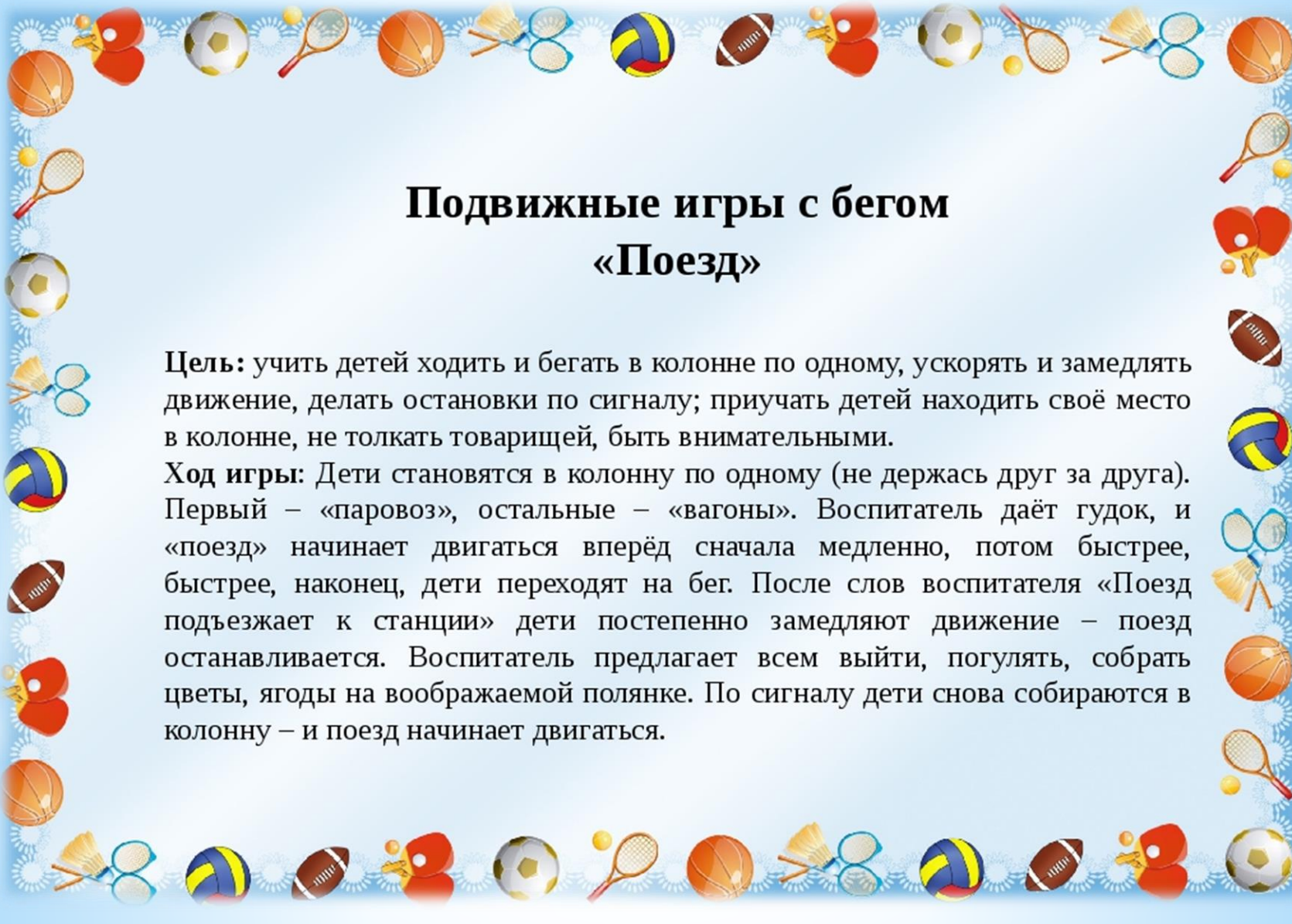


Правила:

- * Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «Мяч кверху!»
- * Водящему разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли.
- * Если кто-то из игроков после слов «Стой!» продолжает двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего.
- * Убегая от водящего, дети не должны прятаться за постройки или деревья.

Указания к проведению. Дети встанут в круг близко друг к другу. Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кружком. Если водящий не поймал мяч, который далеко укатился, прежде чем кричать «Стой!»,



A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of various sports equipment icons including basketballs, soccer balls, tennis rackets, badminton rackets, table tennis paddles, and American footballs, all set against a light blue background with small white floral motifs.

Подвижные игры с бегом «Поезд»

Цель: учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать товарищей, быть внимательными.

Ход игры: Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый – «паровоз», остальные – «вагоны». Воспитатель даёт гудок, и «поезд» начинает двигаться вперёд сначала медленно, потом быстрее, быстрее, наконец, дети переходят на бег. После слов воспитателя «Поезд подъезжает к станции» дети постепенно замедляют движение – поезд останавливается. Воспитатель предлагает всем выйти, погулять, собрать цветы, ягоды на воображаемой полянке. По сигналу дети снова собираются в колонну – и поезд начинает двигаться.



Выбей шар

На земле чертят клетки, на расстоянии 2м по ту и другую сторону от них проводят линии кона. В каждой клетке лежит по 3-4 шара. Участники игры делятся на две команды и встанут за линиями напротив клеток своего противника.

Игру начинают одновременно все игроки одной из команд. Они по сигналу прокатывают шары, забирают выбитые. Затем прокатывают шары игроки другой команды. Выигрывает та команда, игроки которой выбили больше шаров.

Правила:

- * Прокатывая шары, играющие стоят за линией кона.
- * Участники игры выбивают шары поочередно.

Указания к проведению. У каждой команды шары своего цвета. Они могут быть деревянными, полиэтиленовыми. Можно игру проводить с мячами. В клетках шары нужно располагать одинаково. Размеры клеток 50 на 50 см, располагают их на одной линии в шахматном порядке на расстоянии 30 см друг от друга.





Спасибо за внимание!!!

