

Морозова Галина Александровна
Инструктор по физической культуре высшей категории
МАДОУ ДСКН № 6 г. Сосновоборска

Рекомендации для педагогов
«СБОРНИК ПОДВИЖНЫХ ИГР»
На развитие основных видов движений
с детьми старшего дошкольного возраста

В данном пособии содержатся материалы, которые могут оказать помощь педагогам дошкольного образования в их практической деятельности по физическому воспитанию в подвижных играх, направленные на развитие основных движений детей старшего дошкольного возраста. Данное пособие состоит из разделов, каждый из которых содержит подборку подвижных игр, направленных на развитие, какого либо основного вида движения: ходьбы, бега, прыжков, действий с предметами (метания, катания, бросания).

Цель данного пособия - оказание методической помощи воспитателям при организации занятий на развитие основных движений детей старшего дошкольного возраста на свежем воздухе.

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ХОДЬБЫ И 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.

Содержание игры: дети встают в круг по двое: один игрок спиной к другому. Из числа, играющих, выбираются два водящих. Один убегает, второй догоняет. Убегающий, бежит вокруг игроков, стараясь увернуться от ловишки. Он может забежать в круг и встать перед любым игроком из пар.

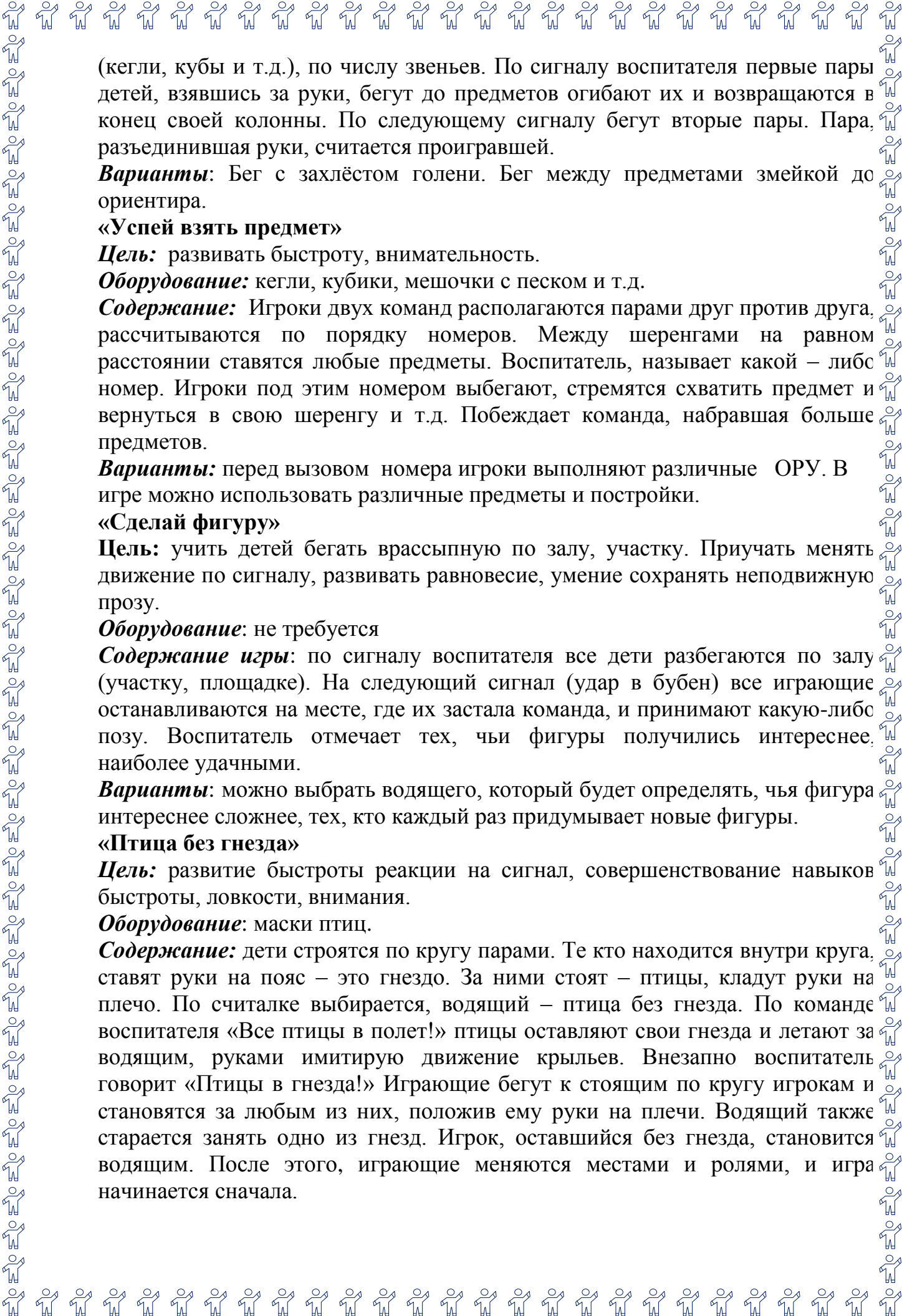
В этом случае игрок, оказавшийся третьим, должен немедленно начать бег от ловишки. Если его поймали. Он сам становится ловишкой, и игра повторяется сначала.

«Парный бег»

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

Оборудование: Кегли, стойки, дуги по числу звеньев и т.д.

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

«Успей взять предмет»

Цель: развивать быстроту, внимательность.

Оборудование: кегли, кубики, мешочки с песком и т.д.

Содержание: Игроки двух команд располагаются парами друг против друга, рассчитываются по порядку номеров. Между шеренгами на равном расстоянии ставятся любые предметы. Воспитатель, называет какой – либо номер. Игроки под этим номером выбегают, стремятся схватить предмет и вернуться в свою шеренгу и т.д. Побеждает команда, набравшая больше предметов.

Варианты: перед вызовом номера игроки выполняют различные ОРУ. В игре можно использовать различные предметы и постройки.

«Сделай фигуру»

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

Оборудование: не требуется

Содержание игры: по сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (участку, площадке). 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.

«Птица без гнезда»

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

Оборудование: маски птиц.

Содержание: дети строятся по кругу парами. Те кто находится внутри круга, ставят руки на пояс – это гнездо. За ними стоят – птицы, кладут руки на плечо. По считалке выбирается, водящий – птица без гнезда. По команде воспитателя «Все птицы в полет!» птицы оставляют свои гнезда и летают за водящим, руками имитируют движение крыльев. Внезапно воспитатель 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!»

«Передай мяч»

Цель: развитие выносливости, внимания, коллективности детей.

Оборудование: Мяч.

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

«Удочка»

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

Оборудование: веревка на конце привязан груз, мешочек с песком.

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.

«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: маска – зайца и волка, нарисовать кружочки ил использовать обручи.

Содержание: Дети-зайцы прячутся в обручах. В стороне находится волк. Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк, идет!» — зайцы убегают в обруч (кружок). Волк пытается догнать их.

В игре можно использовать небольшой текст:

Зайцы скачут скак, скак, скак,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают.

Не идет ли серый 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: мяч, бубен.

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 бубна.

«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, начертить мелом кружочки на площадке.

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: мел.

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. Игроки, запрыгают через линию в круг и, не поворачиваясь, прыгают назад. Водящий бегае в круге, стараясь коснуться игроков в то время, когда они находятся внутри круга. Тот из игроков, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим, выбывает из игры. Через 30-40 с игра останавливается, подсчитываются выбывшие из игры. Затем выбирается новый водящий из тех детей, кого ни разу не коснулся водящий.

Правила: Линию круга нельзя переходить, ее 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, БРОСАНИЯ, КАТАНИЯ, ЛОВЛИ ПРЕДМЕТОВ



«Охотники и зайцы»

Цель: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд в рассыпную, 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 поочерёдно 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.

Содержание игры: дети стоят по кругу диаметром 8-10м. через одного в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя ребята, 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.

«Школа мяча»

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

Оборудование: мяч.

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.

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 обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!»

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

«Из обруча в обруч»

Цель: совершенствование навыка бросания мяча в неподвижную горизонтальную цель.

Оборудование: мяч, 3 обруча.

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.

«ИГРАЙ ТЕ - НА ЗДОРОВЬЕ!»