

Практические рекомендации для педагогов «Организация двигательной активности детей дошкольного возраста в возрастной группе»

«Затейники»

Дети стоят по кругу. В центре круга водящий – затейник. Дети идут по кругу вправо или влево и говорят:

*Ровным кругом
Друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте,
Дружно вместе
Сделаем... вот так.*

По окончании текста дети останавливаются. Затейник показывает какое-либо движение, играющие повторяют его. Затейника сменяет другой ребенок, и игра продолжается. Каждый затейник должен придумать движение, которое еще не было показано.

«Успей выбежать!»

Играющие образуют круг. В центре круга находится примерно одна треть детей. Дети, стоящие по кругу, берутся за руки, идут вправо, по сигналу педагога бегут. Стоящие в центре ритмично хлопают в ладоши. По сигналу «Стой!» дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Педагог считает до трех. За это время ребята, стоящие в центре, должны успеть выбежать из круга. После счета «Три!» дети быстро опускают руки вниз, не успевшие выбежать считаются проигравшими. При повторении игры на середину выходят другие дети.

Игра малой подвижности «Тихо – громко»

С помощью считалки выбирается водящий, он встает в центр круга и закрывает глаза. Педагог дает одному из детей какой-либо предмет, который можно спрятать (шнурок, ленточку). Все дети, кроме водящего, знают, у кого находится предмет. Когда водящий приближается к нему, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется – хлопают тише. Игра продолжается, пока водящий не найдет предмет.

Игра малой подвижности «Фигуры»

Играющие идут по кругу, в центре находится водящий. По сигналу педагога (свисток, хлопок в ладоши) все останавливаются и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше, и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

«Шире шаг»

Ходьба в колонне по одному, по команде педагога «Шире шаг!» дети идут широким шагом в медленном темпе (редкие удары в бубен или хлопки в ладоши), затем переходят на обычную ходьбу, далее – на частые удары в бубен – мелкий семенящий шаг. И так задания на различные виды ходьбы чередуются. По окончании дети бегут в рассыпную.

Подвижная игра «Найди свой цвет»

В разных сторонах площадки (зала) в небольшие кружки ставят цветные кегли. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал все разбегаются по площадке в рассыпную. На второй сигнал «Найди свой цвет!» каждый играющий должен найти кеглю соответствующего цвета. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

«Воробышки и кошка»

Чертится круг диаметром в 3-4 м (или выкладывается из шнура). Один из детей – кошка, она находится в центре круга. Остальные – воробышки – становятся за пределы круга. Воробышки прыгают в круг и из круга, а кошка неожиданно подкрадывается к ним и старается поймать (запятнать) тех, кто не успел выпрыгнуть за его пределы. Пойманных кошка уводит на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 воробышек, игра останавливается и выбирается другой водящий, а пойманные вновь вступают в игру.

«Слушай сигнал!»

Все играющие идут в колонне по одному в обход площадки (зала) или по кругу, и на сигнал воспитателя «Стой!» дети останавливаются там, где их застала команда. Игровое упражнение проводится в чередовании ходьбы и бега.

«Кто быстрее!»

Играющие становятся в 3-4 колонны. По сигналу воспитателя стоящие первыми в колонне прыгают на двух ногах до линии финиша (дистанция 4-5 м). Тот, кто первым перепрыгнет линию финиша, считается победителем. Затем следующие дети выполняют игровое задание по сигналу воспитателя.

«Выполни задание!»

Ходьба в колонне по одному с выполнением движений для рук: в стороны, на пояс, за голову; затем дети бегут в колонне по одному, сохраняя дистанцию друг от друга. Ходьба и бег чередуются.

«Не попадись!»

Обозначается круг (шнуром или чертится линия). Играющие становятся за кругом. В центре двое или трое водящих. По сигналу педагога дети прыгают на двух ногах в круг и из круга, а водящие стараются осалить ребят, прежде чем те прыгнут за пределы круга.

Игра малой подвижности «У кого мяч?»

Дети образуют круг (если группа малочисленна, то полукруг). Выбирают водящего. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Кому-либо из играющих дается мяч малого диаметра, и дети передают его по кругу за спиной. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он произносит: «Руки!», и тот, к кому обращаются, должен показать обе руки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется.

«По мостику»

Из шнуров или реек выкладывается дорожка-мостик (ширина – 20 см). Детям предлагают пройти по мостику на носках, держа руки за головой, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку.

Подвижная игра «Мышеловка»

Дети распределяются на группы. Одна образует круг-мышеловку. Остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки, идут по кругу влево (вправо), приговаривая:

<i>Ах, как мыши надоели,</i>	<i>Берегитесь же, плутовки,</i>
<i>Развелось их просто страсть.</i>	<i>Доберемся мы до вас.</i>
<i>Все погрызли, все поели,</i>	<i>Вот поставим мышеловки.</i>
<i>Всюду лезут – вот напасть.</i>	<i>Переловим всех за раз!</i>

По мере произнесения слов дети-мыши вбегают в круг, подлезают под сцепленные руки детей, идущих по кругу, и выбегают из круга. По окончании слов мышеловка закрывается – дети опускают руки. Те, кто остался в кругу, считаются пойманными. Они встают в круг – мышеловка увеличивается. Игра повторяется.

Игра малой подвижности «Эхо»

Играющие идут в колонне по одному, по кругу. На слова педагога дети отвечают, как эхо, протягивая последнее слово (например, педагог говорит: «Дети, где вы?». Они отвечают: «Вы-ы»).

Игра малой подвижности «Летает – не летает»

Дети идут в обход площадки (зала). Педагог называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например, самолет, птица, бабочка, жук и т.д., то играющие поднимают руки в стороны (или вверх), в противном случае поднимать рук не следует. Игру можно проводить стоя по кругу в шеренге.

«Мяч водящему»

Играющие строятся в 3-4 колонны. На расстоянии 1 м от них становятся водящие с мячом большого диаметра в руках. Для детей, стоящих первыми в колоннах и водящих, обозначается черта, за которую нельзя переступать. Водящий бросает мяч игроку, стоящему первым в колонне, а тот таким же способом возвращает его обратно и перебегает в конец колонны, затем мяч бросается второму в колонне и т.д. Когда первый игрок в колонне окажется на своем месте, он поднимает руки вверх. определяется команда-победитель. Игра повторяется.

Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?»

Водящий становится в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут вправо и говорят:

*Мы собрались в ровный круг,
Повернемся разом вдруг,
А как скажем: «Скок-скок-скок», -
Угадай, чей голосок?*

Слова «скок-скок-скок» произносит один из детей по указанию педагога. Стоящий в центре должен узнать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, произносивший эти слова становится на его месте. Если водящий не узнал, то при повторении игры он вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.

«Ловкие и быстрые»

В две линии ставятся кегли (дистанция 5 м) на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие становятся в две колонны и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед между кеглями. Затем шагом возвращаются в свою команду с внешней ее стороны. Побеждает команда, выполнившая задание быстро и без потерь (не задевая кегли).

«Бездомный заяц»

Из числа играющих выбираются бездомный заяц и охотник. Остальные дети (зайцы) чертят себе кружки, встают в них – это их домики. По сигналу педагога бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоящий в кружке, должен быстро убежать, так как уже он становится бездомным зайцем и охотник гонится за ним. Если охотнику удастся поймать (запятнать) зайца, который остался без дома, то они меняются ролями.

«Лиса и куры»

Дети изображают кур. Один из играющих – петух, другой – лиса. Куры ходят по площадке, ищут корм. Лиса внимательно следит за ними. По указанию педагога (незаметно для всех) выходит лиса и тихонько подкрадывается к курам. Петух громко кричит: «Ку-ка-ре-ку!» Куры убегают, взлетают на насест (бревно, скамейку). Петух должен убежать последним. Лиса ловит тех кур, которые не успели быстро подняться на насест и удержаться на нем. При повторе игры выбираются другие дети на роль лисы и петуха.

«Волк во рву»

Посредине площадки (зала) проводятся две параллельные линии на расстоянии 60-70 см одна от другой – это ров. Один из водящих (или двое) – волк, находится во рву. На этой же стороне площадки (в конце), за линией, находится дом коз. На противоположной стороне от рва - пастбище для коз. По сигналу педагога козы перебегают на другую сторону, перепрыгивают через ров. Волки выбегают изо рва, ловят коз. После каждой перебежки подсчитывается количество пойманных коз, а после двух перебежек водящие меняются.