

Консультация для воспитателей

«Игры, развивающие двигательную активность ребёнка»

Старший воспитатель Руднева М.Н.

февраль 2021

В программу подготовки ребенка к школе входит большое количество игр, развивающих двигательную активность детей. Предлагаем вашему вниманию традиционные и оригинальные подвижные игры, а также игры со специальным оборудованием, которое нетрудно изготовить самостоятельно в домашних условиях. Все игры рассчитаны на детей дошкольного возраста.

Игры с поролоновой подушкой

Поролоновую подушку для игр несложно изготовить самостоятельно. Размер такой подушки - 60х60 см, высота 15-20 см. Кусок толстого поролона складывают в несколько слоев, чтобы добиться нужной высоты и помещают в чехол из клеенки или дерматина — подушка должна легко скользить по полу и хорошо мыться.

Морская черепашка

По сигналу нужно лечь животом на подушку и, отталкиваясь руками и ногами, «проплыть» скользя по полу от старта к финишу. Можно усложнить задание — по дороге огибать кегли или собирать резиновые мячики или небольшие мягкие игрушки, подкладывая их под себя на подушку. Играть могут несколько человек, в соревновании победит тот, кто «приплывет» к финишу первым, не сбив кегли и собрав большее количество игрушек.

Путешествие на морской черепахе

Так же, как в предыдущей игре используем поролоновую подушку, но садимся на нее, и перемещаемся, отталкиваясь от пола руками и ногами в положении сидя. Если по дороге нужно собирать предметы — мячи, игрушки — складываем их между коленями и животом.

Юла

Исходное положение — сидя на поролоновой подушке с упором на ладони и стопы. По сигналу начинаем вращаться вокруг своей оси то в одну, то в другую сторону.

Как в Африке

Игра помогает научиться сохранять равновесие и улучшить осанку. Как известно, некоторые африканские племена переносят предметы на голове и отличаются, поэтому, стройной осанкой и грацией. Попробуем переносить поролоновую подушку на голове, не придерживая ее руками, от стены к стене.

По горной тропе

Предложите ребенку пронести подушку на голове по прямой линии, представив, что это узкая горная тропа. Спину нужно держать прямо, руки в стороны на уровне плеч, балансируем, удерживая равновесие.

Сиамские близнецы

Играют два человека. Если число игроков больше, можно устроить соревнование пар. Желательно, чтобы игроки в парах были примерно одного

роста. Игроки встают спиной к спине, держась за руки. Поролоновую подушку кладут на головы. Задача игроков, перемещаясь приставным шагом, донести подушку на головы до финиша. Перемещаться можно также не приставным шагом, в этом случае один из игроков будет двигаться «задним ходом», что усложнит задачу. В этом случае можно удлинить маршрут — пройти до финиша и вернуться обратно, тогда игроки в парах будут перемещаться спиной вперед по очереди. Можно поставить игроков в парах лицом к лицу. Можно чередовать все эти задания, разбив игру на этапы. В любом случае, задача игроков — удержать подушку на головах, сохраняя равновесие.

Вьючный ослик

Играть может один человек или несколько. Задача игрока — перемещаясь на четвереньках, донести подушку, положенную на спину, до финиша. Можно положить на спину несколько подушек, в этом случае донести их не рассыпав, сложнее, придется больше затратить усилий на сохранение равновесия. Если игроков несколько, то побеждает тот, кто быстрее донесет подушки к финишу, не рассыпав их.

Весы

Упражнение на развитие пресса. Играют вдвоем. Два игрока лежат на спине, соприкасаясь стопами. Поролоновая подушка в вытянутых руках одного ребенка. По команде нужно оторваться от пола, сесть и передать подушку другому ребенку, затем принять исходное положение. Повторить несколько раз.

Носилки

Игра на развитие координации. Для этой игры, кроме поролоновых подушек, вам понадобятся гимнастические палки (пластмассовые или деревянные) длиной 1 м. Играть могут два человека или несколько пар. Игроки в паре берут палки за концы, по одной в каждую руку, держат их параллельно, как носилки. На палки сверху кладут поролоновую подушку, а на нее мягкую игрушку. Задача игроков донести игрушку на носилках до финиша, не уронив ее. Передвигаться можно стоя лицом к лицу приставными шагами или друг за другом, обычными. Вместо мягкой игрушки можно положить стопку из нескольких подушек. Победит пара, которая пришла к финишу первой и не рассыпала подушки.

Щит

В этой игре поролоновую подушку можно использовать как щит. Играть могут двое игроков или несколько. Один из игроков будет целью. Ему дают подушку. Остальные игроки кидают в него клубками или маленькими резиновыми мячиками. «Цель» должна отражать попадания, отбивая мячики подушкой и закрываясь от них. Одно попадание — цель ранена, два — тяжело ранена. Три — убита, и ее сменяет другой игрок.

Мишень

Упражнение на развитие меткости. Вы можете использовать поролоновую подушку, как мишень, если закрепите ее на шведской стенке. Резиновые и теннисные мячики не будут отлетать далеко от такой мишени,

их проще будет собрать. В такую мишень можно также метать копья (гимнастические палки) без вреда для нее. Если вы прикрепите к подушке бумажную разметку — мишень, на ней останутся следы и будет видно, куда именно ударило копьё.

Ходьба с подушкой

Ребенок держит подушку перед собой. По сигналу начинает разминочную ходьбу на месте с высоким подниманием колен, стараясь достать коленом подушку.

Махи ногами

Ребенок поочередно делает махи правой и левой ногой вперед, стараясь коснуться носком подушки, которую держит перед собой взрослый. Высоту, на которой держат подушку, надо соотносить с ростом ребенка.

Обезьянка

Из нескольких поролоновых подушек выкладывают от стены к стене дорожку, в которой подушка чередуется с промежутком, равным ее ширине. Задача ребенка — присесть на корточках на первую подушку, опираясь на руки прыжком переносить обе ноги на соседнюю подушку, таким образом пройти всю дорожку до последней подушки, стараясь не промахнуться.

Игры с воздушным шариком

Воздушный футбол

Играют двое — взрослый и ребенок. Взрослый держит гимнастический обруч на уровне пояса перед собой, горизонтально, как корзину для мяча. Ребенок подбрасывает воздушный шар ногой, не давая ему упасть, и стремится забросить его в обруч. Если ребенку не удалось удержать шар в воздухе и он коснулся пола до того, как он попал в обруч, они меняются ролями: взрослый играет с шаром, а ребенок держит обруч. Меняются также после каждого попадания шара в обруч.

Воздушный футбол (2)

Правила те же, что и в предыдущей игре, но теперь шар надо подбрасывать коленями. Можно также удерживать шар в воздухе, подбрасывая его головой.

А ну-ка, отними!

Играет ребенок и двое взрослых. Взрослые перебрасывают мяч друг другу на уровне своего роста. Ребенок находится между ними и старается перехватить летящий шар, подпрыгивая и вставая на носки.

Поймай бабочку

Взрослый встает на стул и держит воздушный шар на ниточке, так, чтобы он находился выше вытянутых рук ребенка. Ребенок, встав на носки и подпрыгивая, пытается дотянуться до шара и схватить его. Упражнение полезно для позвоночника.

Удержи в воздухе

Играют по очереди взрослый и ребенок. Задача играющих — как можно дольше удерживать шар в воздухе — на кончике указательного пальца, на голове, на носу, не теряя контакта с ним. Как только шар срывается с опоры, второй игрок перехватывает его.

Ветер, ветер, ты могуч

Игра развивает органы дыхания. Попробуйте удержать в воздухе на том же уровне подброшенный над головой воздушный шар, сильно дую на него. Это не просто. Как долго ребенок сможет продержать шар? А взрослый?

Гонки воздушных шаров

Игра проводится как поединок двух участников. Каждый получает по воздушному шару и выходит на линию старта. Задача участников — слегка подбивая рукой воздушный шар перед собой, пройти дистанцию 15—20 м, обогнуть финишный флажок и вернуться обратно, не теряя при этом шар. Побеждает тот, кто вернется первым, не упустив шарик.

Воздушный бадминтон

В воздушном бадминтоне волан заменяет шар, а ракетки — газеты, свернутые в трубочку. Перебрасывайте друг другу шар, отбивая его свернутой газетой.

Воздушный хоккей

Играют два игрока. Вместо хоккейных клюшек используют гимнастические палки. Ворота обозначают кеглями, расставленными на сравнительно небольшом расстоянии друг от друга. Сложность заключается в том, чтобы загнать по полулегкий шар в ворота противника, не сбив при этом штангу — кеглю.

Волейбол с воздушными шарами

Играют две команды по 3—4 человека. В комнате натягивают от стены к стене веревку на высоте 1,5 метра. Роль волейбольного мяча будут выполнять два воздушных шарика, связанных вместе. В каждый из них, надувая, нужно налить несколько капель воды, это сделает их немного тяжелее и, благодаря перемещающемуся центру тяжести их полет становится весьма забавным. Игроки отбивают мяч, как при игре в обычный волейбол, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на пол на своей стороне. За падение мяча на пол присуждается штрафное очко. Побеждает команда, получившая к концу игры меньше штрафных очков. Игра длится 5—7 минут.

Две головы

Играть могут два человека или несколько соревнующихся пар. Задача игроков — оперевшись с двух сторон в воздушный шарик лбами и двигаясь синхронно, без помощи рук донести его до финишной прямой.

Три шара

Играют две пары. Комнату разделяют веревкой, натянутой на высоте 1,5 м. Одной из пар выдают три воздушных шара, а другой два. Пары перебрасывают мячи через веревку друг другу в течение минуты в очень быстром темпе. По сигналу они останавливаются. Проигрывает пара, у которой на руках останется три шара.

Игры с маленькими мячами

Для этих игр понадобятся маленькие резиновые мячики. Их можно использовать для метания, а также для оригинальных игр, развивающих меткость, ловкость, координацию.

Веселые дворники

Играть могут один, два и более человек. Для игры понадобится два десятка резиновых (или теннисных) мячиков, пластиковые совки для мусора — по количеству участников, корзины для бумаг (или пластиковые пакеты) - по количеству участников. Мячики рассыпают по полу. По сигналу участники игры должны собрать рассыпанные мячики с пола одними совками, без помощи рук и отнести их каждый в свою корзину. Побеждает тот, у кого по истечении определенного времени мячиков в корзине окажется больше.

Веселые дворники (2)

Играть могут один или несколько человек. Для игры кроме резиновых мячиков понадобятся легкая метла или швабра (их может заменить гимнастическая палка) и корзинки для мусора. Мячики рассыпают по полу, а корзинки кладут на пол на бок. По сигналу участники должны метлой или палкой загнать мячики в корзину.

Попадание в цель

Пластмассовое или металлическое кольцо диаметром в два-три раза больше диаметра мяча подвешивают на уровне роста ребенка на гимнастическом турнике или стенке, или при помощи проволоки закрепляют на деревянной стойке длиной 1 м. Ребенку предлагается попасть мячиком в кольцо с небольшого расстояния, затем расстояние увеличивают.

Домашний гольф

Мелом на полу рисуют кружки — лунки диаметром в три — четыре раза больше диаметра мяча. Ребенку предлагают с трех ударов загнать мячик в кружок при помощи хоккейной клюшки или гимнастической палки.

Жонглеры

Играть могут один или двое человек. Предлагается попасть с расстояния 2—3 м мячиком в небольшой цветочный горшок или пакет, который держит второй участник. Если играют два человека, второй «жонглер» должен активно ловить летящие к нему мячики.

Волшебный клубок

В сказке волшебный клубочек указывал Ивану-царевичу путь в царство Кощея. Предложите ребенку представить, что мячик — тот самый волшебный клубок, и нужно пройти за ним по сказочной дорожке. Сказочную дорожку размечают на полу кеглями, ребенок должен пройти по ней, подгоняя впереди себя мячик клюшкой или гимнастической палкой. Задача Ивана-царевича — прогнать мячик по всей дорожке, не сбив ни одну кеглю.

Волшебное яблоко

Еще один волшебный предмет — волшебное яблочко на волшебном блюде, которое, катаясь по блюдцу, показывает на нем, как на экране, происходящие с героями события. В нашем случае яблоко заменит резиновый мячик. Задача ребенка — пройти по размеченному кеглями маршруту из конца в конец комнаты (спортивного зала), держа в руках неглубокое блюдо среднего размера, на которое положен маленький

резиновый мячик. Мячик должен кататься по тарелочке, поэтому при ходьбе нужно слегка покачивать блюдце круговыми движениями, стараясь при этом не уронить мячик.

Тренировка по теннису

РЕКЛАМА

panatus.com

На гимнастическом турнике или стойке подвешивают на веревках на некотором расстоянии друг от друга резиновые мячики, ребенок должен отбивать их теннисной ракеткой снизу вверх или от себя. Мячики можно подвесить в овощных сеточках, или, специально приобретенные для этой цели авоськах, проколоть, а в дырочку просунуть гвоздик, с привязанной к нему веревочкой.

Хоккей с мячом

На стене невысоко от пола прикрепляют мишень. Игрок должен хоккейной клюшкой посылать в мишень резиновые мячики.

Движущаяся мишень

Волейбольный мяч подвешивают в сетке к турнику или гимнастической стенке, раскачивают его. Ребенок бросает мячики, стараясь попасть в движущийся волейбольный мяч.

Движущаяся мишень (2)

Вариант предыдущей игры. Играют трое человек — двое взрослых и ребенок, или трое детей. Двое участников перебрасываются волейбольным мячом с расстояния 2,5—3 м. Третий, стоя в стороне посреди дистанции, пытается сбить малыми мячами пролетающий мяч. Если ему это удастся, он занимает место того игрока, с подачи которого был сбит мяч.

Обстреляй и отгони

Для игры понадобится несколько малых мячей и один волейбольный. Ребенок становится у черты. На расстоянии 1,5—2 метра от него, примерно на середине дистанции, лежит волейбольный мяч. Задача ребенка — не заступая за черту бросать в мяч мячики, стараясь ударами мячиков отогнать его за финишную черту. Игру можно проводить как соревнование: победит тот, кто отгонит мяч за самый короткий срок или за меньшее количество брошенных мячей.

Метание с ноги

Ребенок роняет резиновый мячик и отбивает его ногой, стараясь попасть в мишень или корзину.

Разминка с малым мячом

Упр. 1. Взять в правую руку малый мяч. Встать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки опущены. Медленно приподняться на носки, поднять руки через стороны вверх, сделать вдох. Переложить мяч из правой руки в левую. Опустить руки в исходное положение — выдох. Повторить то же самое, переложив мяч из левой руки в правую. И так медленно шесть раз.

Упр. 2. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Мяч в правой руке. Наклониться, прокатить мяч по полу вокруг правой ноги, помогая себе левой

рукой. Выпрямиться — выдох. Теперь мяч в левой руке. Прокатить мяч вокруг левой ноги. Повторить все не спеша пять-шесть раз.

Упр. 3. Встать прямо, ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. Поднять правую, согнутую в колене ногу и быстро провести мяч под коленом. Переложить его в правую руку. Теперь поднять левую ногу и быстро провести мяч под левым коленом, переложив его в левую руку.

Упр. 4. Встать прямо, ноги вместе, мяч в правой руке. Отставить для упора одну ногу вперед. Подкинуть мяч кверху. Но прежде чем его поймать, надо успеть хлопнуть в ладоши. Затем ударить мяч об пол и опять хлопнуть в ладоши. Теперь ударить мячом о стену. Хлопнуть в ладоши. Снова подбросить мяч. Повторить несколько раз, убыстряя темп.

Упр. 5. Сесть на стул, разуться. Мяч положить на пол у ног. Опереться на руки, опущенные на края стула. Зажать мяч ступнями и поднимать его как можно выше, не сгибая колени. Не торопясь повторить шесть-семь раз.

Игры с гимнастической стенкой и лесенкой

Переправа

Конец веревки привязывают к шведской стенке невысоко от пола, второй конец держит взрослый. Ребенок, лежа на спине, держится за веревку и перемещается к стенке, подтягиваясь на руках.

Переправа (2)

Конец веревки привязывают к шведской стенке. Ребенок садится на кусок клеенки, ноги согнуты в коленях. Держась за веревку руками, он подтягивает себя к шведской стенке.

Сквозь ступеньки

Игра с гимнастической лесенкой. Играют два игрока или две команды. Играющие становятся по обе стороны гимнастической лестницы и перебрасываются мячиком, бросая его между ступенек. Расстояние, с которого бросают мяч — 1,5 — 2 м. Мячик бросают поочередно в каждое окошко лестницы: сначала нижнее, потом повыше, и так до самого верха. Если игрок промахнется, то другому игроку из его команды придется кидать мяч в то же окно (если играют два человека, то промахнувшийся игрок следующим ходом кидает мяч в то же окно повторно). Побеждает игрок или команда, быстрее закончившая игру.

Игры с обручами

Помимо традиционного использования обручей вы можете применять их в играх, как препятствие, мишень, подручное средство. Обручи можно подвешивать на веревке на разных уровнях, связав их в цепочку, можно сделать дорожку для обручей. Обтянув каркас из нескольких обручей тканью, можно изготовить препятствие «тоннель».

Метание

Метание мячей разного размера в один обруч, или дорожку из обручей. Несколько обручей можно подвесить на разном расстоянии от пола. Метать мячи также можно с разного расстояния.

Метание парами

Мяч можно бросать через обруч другому игроку. Расстояние, размер обручей и мяча может быть разным.

Препятствие

Жестко скрепленную дорожку из обручей положить на два стула. Перешагивая из обруча в обруч, преодолевать препятствие.

Змейка

Дорожку из обручей размещают (подвешивают или ставят на ребро, фиксируя стойками) вертикально. Задача ребенка - пролезть поочередно сквозь все обручи «змейкой», т. е. переходя с одной стороны на другую.

На колесах

Задача игрока — пройти от старта к финишу, держа в обеих руках по обручу, наступая только на них. В качестве варианта можно держать обручи боком.

Подземный ход

Играет группа детей. Играющие стоят по кругу и держат обручи перед собой. Первый ребенок кладет свой обруч на пол и быстро пробирается сквозь все остальные обручи. Дойдя до своего места, поднимает свой обруч — это команда другому участнику продолжать движение по «подземному ходу». Так по нему должна пройти вся команда.

Сети

Играет большая группа детей. Часть участников — рыбаки, встают в круг, держа обручи вертикально между участниками. По желанию участников, они или стоят неподвижно, или медленно движутся по кругу. Другая часть участников — рыбки. Рыбки снуют внутри круга и наружу, через обручи. За рыбками также может охотиться щука. По сигналу рыбаки поворачивают обручи горизонтально, что означает — выход из круга закрыт, или начинают быстрое движение по кругу. Подсчитывают пойманных рыбок.

Циркачи

Играет большая группа детей. Игра проводится как эстафета. Обручи надевают на правую руку и правую ногу и на левую руку, левую ногу, согнутые в локтях и коленях, с двух сторон. Пробежав определенную дистанцию с обручами, ребенок передает их следующему участнику.

В одной упряжке

Игра проводится как соревнование пар. Двое детей становятся внутри обруча, придерживая его руками на уровне пояса, и быстро бегут от старта к финишной прямой, огибая кегли по ходу. Отдают обруч следующей паре.

Двое на двух ногах

Соревнуются пары. Первый ребенок, стоя внутри обруча, держит одной рукой обруч, а другой рукой придерживает за щиколотку ногу, согнутую в колене. Второй ребенок вне обруча также одной рукой держит обруч, а второй придерживает согнутую ногу. Прыгая на одной ноге, пара должна пройти путь до финиша, а затем бегом вернуться на старт.

Путь в кольце

Ребенку дают два обруча, которые он держит в руках. По сигналу он начинает движение от старта к финишу: один из обручей нужно положить на

пол перед собой, затем встать внутрь обруча, положить на пол другой обруч, перейти в него, и так переступая из обруча в обруч пройти до финишной прямой.

Путь в кольцо (2)

Пройти к финишной прямой нужно используя один обруч следующим образом: ребенок кладет обруч перед собой, встает внутрь обруча, поднимает его, снимает через голову и снова кладет перед собой. Затем снова встает внутрь обруча и повторяет предыдущие действия.

Тоннель

Необходимо пройти препятствие «тоннель», представляющее собой тканевую трубу, натянутую на несколько обручей и расположенных на небольшом расстоянии друг от друга. Упражнение проводят как соревнование, или на скорость.

Эстафета с обручами

Играют две команды. Для игры понадобятся два обруча и две эстафетные палочки. В 10—15 шагах от стартовой прямой ставится флажок. На середине дистанции кладется по обручу. Первым участникам в команде выдают по эстафетной палочке. По сигналу первые номера добегают до лежащих на земле обручей и, не выпуская палочек, поднимают обручи, пролезают сквозь них, кладут на место (его обозначают) и бегут дальше до флажков. Обогнув флажки, они возвращаются, вновь пролезая сквозь обруч, и отдают эстафетные палочки вторым номерам, а сами встают в конец своей колонны. Вторые номера проделывают то же самое и передают эстафетные палочки третьим. Выигрывает команда, которая раньше закончит игру.

Сквозь обручи

Играют две команды. Одна команда выстраивается в ряд, держа в руках между участниками обручи. Таким образом, получается цепочка из обручей. Игроки второй команды парами пробегают вдоль цепочки по одному участнику с каждой ее стороны, перебрасываясь мячом сквозь обручи. После того как пробегут все пары второй команды, команды меняются местами. Вторая команда становится в цепочку, а пары первой пробегают, перебрасываясь мячом сквозь обручи. Если мяч не будет пойман или пролетит мимо обруча, бросок повторяется. Выигрывает команда, затратившая на пробежку с мячом меньше времени.

Разминка с обручами

Упр. 1. Исходное положение — встать прямо, пятки вместе, носки врозь. Обруч опустить вниз, держа его обеими руками за противоположные стороны. Поднять обруч вверх над головой, посмотреть на него - вдох. Снова опустить обруч вниз - выдох. Повторить упражнение не очень быстро — шесть-восемь раз.

Упр. 2. Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки согнуть в локтях, прижать обруч к груди. Повернуться налево, выпрямить руки. Смотря на обруч — выдох. Снова прижать обруч к груди — вдох. Теперь повернуться направо, сделать то же самое. Медленно повторить это упражнение шесть-восемь раз.

Упр. 3. Исходное положение — стоя, ноги вместе, обруч в вытянутых руках перед собой. Наклониться, шагнуть в обруч сначала левой ногой, потом правой. Выпрямиться. Поднять обруч кверху и снять с себя. Снова шагнуть в обруч. Повторить шесть-восемь раз.

Упр. 4. Положить обруч на пол. Сесть в него и скрестить ноги. Взять обруч обеими руками. Поднять его — вдох, опустить — выдох. Прodelать упражнение не торопясь шесть-восемь раз.

Упр. 5. Положить обруч на пол, встать в него, руки на поясе. Прыгать из обруча и обратно. Во время прыжка можно хлопать в ладоши. Сделать подряд восемь прыжков, походить и повторить ещё два раза по восемь прыжков. Прыгать нужно быстро, дыхание не задерживать.

Игры и упражнения с гимнастической палкой

Буксир

В этой игре соревнуются по трое участников от команды. Двое берутся за концы гимнастической палки, а третий, лежа на спине берется обеими руками за середину. Двое по краям палки тянут третьего от старта к финишу.

Копье

К поролоновой подушке прикрепляют мишень с разметкой. Задача игрока — метнув гимнастическую палку, как мишень, выбить наибольшее количество очков. Заранее оговаривается, сколько очков получает игрок за каждый сектор мишени.

Кто сильнее?

Двое детей садятся на пол друг против друга, упираясь в пол ступнями и берутся руками за одну палку. Между ними проводят мелом черту. Задача игрока — упираясь ступнями в пол, перетянуть противника за черту.

Подлезь под палку

Палку можно положить на два стула (на сидения или, повыше — на спинки стульев) или закрепить на деревянных стойках. В зависимости от того, на какой высоте закреплена палка, используют разные способы прохождения под ней: ползком, на четвереньках, спиной вниз, опираясь на ладони и стопы. Вы можете придумать свои способы прохождения под палкой, главное не задеть палку и не сбить ее с опор.

Самолеты

Игра проводится как спортивное занятие из серии упражнений, с одним ребенком или группой детей, с организующим участием взрослого

Взрослый — диспетчер, он дает команды и руководит полетом летной эскадрильи. Дети - самолеты, они выполняют по команде диспетчера упражнения с палкой - фигуры пилотажа.

Упр. 1. Отправляемся в полет. Палка на плечах, ходьба на носочках, затем с поворотом туловища на каждый шаг вправо, влево.

Упр. 2. Помахать крыльями — наклониться направо, налево, палка на плечах.

Упр. 3. Снижаемся. Палка на плечах, ходьба в полуприседе. Набираем скорость — встали и побежали.

Упр. 4. За штурвалом. Палку держим посередине перед собой в вытянутых руках. Вращаем ее вправо-влево. Потом берем за концы, вращаем снова.

Упр. 5. Взлет - посадка. Палку поднимаем вверх на вытянутых руках, привстаем на носки — взлет, палка вниз, приседаем — посадка.

Упр. 6. Маневрирование. Поворот на правое крыло, поворот на левое — палка на плечах, повороты туловища вокруг оси вправо и влево. Лечь на правое, на левое крыло — палка в вытянутых руках, наклоны вправо и влево.

Упр. 7. Убрать шасси. Палка опущена вниз перед собой. Перешагнуть через нее правой ногой, потом левой. Затем перешагнуть обратно.

Упр. 8. Воздушные ямы. Пройти по гимнастической скамейке, размеченной на короткие отрезки мелом. На каждый шаг по отрезку, через шаг останавливаемся и, поочередно опуская одну ногу со скамейки, делаем полуприсед на второй, удерживая равновесие.

Упр. 9. Приземление. Палка на плечах, пройти по гимнастической скамейке и прыгнуть на очерченный мелом квадрат, приземлившись точно в цель.

Игры с мячом и скакалкой

Пятнашки с мячом

Игра напоминает обычные пятнашки, но использование мяча дает игрокам дополнительные возможности. Дети бегают по площадке, перебрасывая мяч друг другу. Водящий стремится запятнать их. Игрока с мячом запятнать нельзя. Задача игроков заключается в том, чтобы успеть передать мяч тому, за кем гонится водящий, до того, как он его запятнает. Водящий может также запятнать мяч. Если он запятнает мяч в руках игрока, коснувшись мяча, то этот игрок становится водящим. Если ведущий запятнает мяч, перехватив его на лету, водящим становится игрок, неудачно передававший мяч. Таким образом, игроки должны еще и защищать мяч от водящего.

Крепость

На полу мелом рисуют большой круг. Игроки становятся за линией круга, лицом к центру. Водящий остается в круге. В середине круга ставят пять кеглей. Это крепость. Водящий — защитник крепости. Играющие, перебрасывая мяч друг, другу стараются выбрать удобный момент, и, бросив мяч, сбить крепость. Защитник может отбивать мяч любым способом. Тот, кому удастся сбить крепость, становится новым защитником.

Поймать мяч

Играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга и перебрасываются мячом, не давая водящему дотронуться до него. Водящий стремится дотронуться до мяча, когда тот находится в руках у игроков и на земле. Если ему это удастся, он меняется местом с игроком, упустившим мяч. В воздухе ловить мяч он не должен.

Зубастик

В игре участвует большая группа детей. Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии вытянутых рук и, приседая, отбивают мяч руками от

себя, стараясь осалить им другого игрока. Мяч — зубастик, если кто-то не успел отбить его, и он коснулся игрока (не выше колен), тот считается укушенным, и разворачивается спиной к центру, временно выбывая из игры, до тех пор, пока зубастик не «укусит» кого-то еще. Тогда первый «укушенный» вновь включается в игру, а второй поворачивается спиной к центру. Ловить мяч и отбивать ногами запрещено.

Города

Игроки встают в круг лицом к центру. У ведущего в руках мяч, он стоит в центре круга. Каждый игрок выбирает себе название города. Ведущий тоже выбирает себе город. Затем ведущий подкидывает мяч высоко вверх и называет какой-либо город из выбранных. Игрок, чей город назвал ведущий, должен поймать мяч. Если он поймал мяч, то может подкинуть его вверх и назвать любой город. А если не поймал, «города» разбегаются по площадке, пока он догоняет мяч. Когда мяч пойман, названный игрок кричит: «Стоп», и все города должны замереть на месте. Игрок с мячом на глаз определяет расстояние до ближайшего «города» в шагах и громко объявляет, сколько до него «километров» — шагов (шаг в данной игре равен километру). И отправляется в путь к названному городу, вслух считая шаги. Отсчитав названное количество шагов в направлении «города» он останавливается и пытается дотянуться до него рукой. Если ему это удастся, он остается ведущим, если нет, ведущим становится тот город, до которого он не дотронулся.

Мяч в кругу

Участники игры встают в круг и кладут друг другу руки на плечи. В середине круга находится водящий, он кладет мяч у своих ног. Водящий должен выбить мяч ногой из круга. Остальные игроки, образующие круг, стремятся не выпустить мяч из круга, отбить его ногами в центр обратно водящему. Разнимать руки нельзя. Не разрешается выходить за черту круга ни водящему, ни стоящим в круге. Выбивать мяч из круга через руки и над головами игроков, образующих круг, водящему запрещено. Водящий выигрывает, если сможет выбить мяч возле ног игроков. Тогда он меняется местом с игроком, пропустившим мяч.

Отбей и попади

В эту игру удобнее играть во дворе на спортивной площадке. Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Они бросают мяч друг другу, отбивая его ладонями от себя, до тех пор, пока кто-нибудь не уронит или не примет его по ошибке. Этот игрок становится водящим. Играющие разбегаются от него по площадке. Водящий должен быстро поднять мяч и крикнуть «Стоп!» Все останавливаются и стоят неподвижно. С места, где был пойман мяч, водящий бросает его в ближайшего игрока. Тот может уклоняться от мяча, не сходя с места. Если водящий попадет мячом в игрока, то занимает место водящего. Если мяч пролетит мимо, водящий снова бежит за ним, а остальные игроки снова разбегаются. Взяв мяч, водящий кричит «Стоп!» и снова выбивает игрока. После смены водящего игра повторяется.

Кросс с мячом

На полу расставляют кегли на расстоянии 1 м одна от другой. Играющий должен провести ногой мяч между кеглями до конца дистанции и обратно. Если мяч укатился в сторону, его нужно вернуть на место, и продолжать игру, не пропуская ни одной кегли. Игру можно проводить как соревнование. Побеждает тот, кто пришел первым, не сбив ни одной кегли.

Эстафета с мячами

Играют две команды. Для игры понадобятся два мяча. Команды выстраиваются на линии старта. В 6 — 7 шагах от каждой команды ставят стул. Первые игроки команд, получив мячи, бегут к своим стульям, становятся за ними и с этого места бросают мячи следующим игрокам. После этого возвращаются в конец шеренги. Следующие участники по очереди проделывают то же самое. Если очередной игрок команды не поймал мяч, он должен, выбежав из шеренги, поймать его, вернуться на свое место и только после этого продолжать игру. Выигрывает команда, у которой мяч, обойдя всех игроков, раньше вернется к первому номеру.

Эстафета вприсядку

Игра рассчитана на большую группу игроков, ее проводят как эстафету. Участники встают в две колонны. Расстояние между игроками в колонне равно длине вытянутой руки. Расстояние между колоннами 2 м. В пяти шагах от каждой колонны проводят мелом черту. За нее лицом к колонне встают капитаны команд. Они должны хорошо владеть передачей мяча. Капитаны по сигналу одновременно бросают мяч первому игроку в колонне. Тот, поймав мяч, бросает его обратно капитану и приседает на корточки с упором на руки. Капитан бросает мяч второму, третьему и т. д. игрокам. Все они возвращают мяч и приседают. Когда мяч возвращает последний игрок, капитан поднимает его над головой и вся команда встает в полный рост. Побеждает команда, не уронившая мяч и вставшая первой.

Передача мячей

Играющие разбиваются на две команды и строятся в шеренги напротив. Первым игрокам в шеренге дают по мячу. По сигналу они передают мяч своим соседям, а те передают его дальше. Когда мяч окажется у последнего игрока, он ударяет его об пол, ловит и возвращает соседу. Дальше все повторяется в обратном направлении. Когда мяч возвращается к первому игроку, тот поднимает его над головой. Побеждает команда первой закончившая передачу мяча.

Круговая передача

Играют две команды. Игроки команд выстраиваются в два отдельных круга в затылок друг другу. Каждая команда выбирает капитана. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу капитаны поднимают мяч над головой и передают его стоящему позади. Мяч движется по кругу из рук в руки. Когда обойдя круг мяч возвращается к капитанам команд, они направляют его впереди стоящим (т.е. в обратном направлении). После этого, когда мяч возвращается снова капитану, он поднимает его над головой. Побеждает команда, у которой мяч быстрее вернется к капитану.

Мяч в обруче

Игру проводят для двух участников, или как поединок команд. Два игрока становятся друг против друга на расстоянии 2 м. Между ними посередине кладут обруч. Задача играющих — перебрасывать мяч друг другу, отбивая его об пол внутри обруча. Если играют два человека, игра продолжается пока один не упустит мяч или до определенного количества штрафных очков — упущенный мяч -1 штрафное очко. Если играют две команды, от каждой команды по очереди выходят два игрока, каждый отбивает мяч об пол, и передает мяч следующим двум игрокам. Побеждает команда, закончившая игру с меньшим количеством штрафных очков.

Детский волейбол

Эта игра для большой группы детей дошкольного возраста. В отличие от взрослого волейбола, правила игры адаптированы к этой возрастной категории. Играть можно в спортивном зале или на площадке во дворе. Игровое поле должно быть размером 6 на 12 м. Границы очерчивают линиями, углы отмечают флажками или просто камешками. Волейбольная сетка (можно использовать бадминтонную сетку или просто натянуть веревочку) подвешивается так, чтобы ее верхний край был на уровне вытянутых рук ребенка. Дети делятся на две команды. Игроки команд располагаются на равном расстоянии друг от друга примерно в метре от сетки. Мяч перебрасывают с любого места площадки. Игрок может перекинуть мяч через сетку сразу, а может пасовать своему товарищу по команде. В детском волейболе, в отличие от взрослого, мяч не отбивается, а просто ловится обеими руками. Задача игроков — не дать мячу коснуться земли на своей половине, а перебросить мяч через сетку так, чтобы он упал на половине противника. Мяч не должен касаться сетки во время подачи, а если это случилось, он подается снова. Во время игры мяч может касаться сетки, это не считается ошибкой. Если мяч, отскочив от сетки, не упал на пол, игра продолжается. При подаче мяч не должен улетать за пределы площадки — это считается ошибкой: мяч не засчитывается за очко и передается для подачи другой команде. Игрокам разрешается перекидывать, пасовать мяч друг другу только по одному разу. Очко засчитывается команде, если мяч, перелетев сетку, коснулся земли на площадке противника. Команды подают мяч до тех пор, пока его не потеряют: мяч не перелетит через сетку, не попадет на площадку. Если же мяч улетит после касания рукой игроком противника, подающей команде засчитывается очко. Играют до 5 очков, потом меняются площадками. Длительность игры 15-20 минут. За этот период команды должны успеть сыграть до победы одной из них, две или три партии, при счете 2 : 0 третья партия не считается.

Упражнения с мячом.

Упр. 1. Подбросить мяч и поймать двумя руками.

Упр. 2. Подбросить мяч вверх, дать ему отскочить от земли и после отскока поймать двумя руками.

Упр. 3. Подбросить мяч вверх и, пока он летит, хлопнуть в ладоши несколько раз и поймать его.

Упр. 4. Подбросить мяч вверх и ловить его одной рукой — правой и левой поочередно.

Упр. 5. Подбросить мяч правой рукой, поймать левой; подбросить левой, поймать правой.

Упр. 6. Отбивать мяч от земли ладонью, стоя на месте, продвигаясь вперед и назад, меняя руки.

Упр. 7. Бросить мяч в стену и поймать отскочивший мяч двумя руками, одной рукой поочередно.

Упр. 8. Бросить мяч в стену, дать ему упасть на землю и с подскока поймать двумя руками.

Упр. 9. Стоя близко от стены, бросить мяч в стену, отбить его ладонями обеих рук и поймать.

Упр. 10. Стоя лицом к стене, бросить мяч на землю так, чтобы он с отскока ударился в стену; поймать мяч с отскока от стены двумя руками.

Удержат мяч

Играть могут два человека, или две команды, от каждой по игроку, или пары, соревнующиеся между собой. Двое играющих становятся рядом. Один из них держит мяч. Он должен, ударяя ладонью по мячу, заставить его отскочить от пола 10 раз подряд, а на 11 передать мяч второму игроку, не останавливая игры. Тот делает 10 ударов и на 11-й возвращает мяч первому. Если играют двое, игра продолжается, пока кто-нибудь не упустил мяч — тогда он проигрывает. Если играют команды — выходит другой участник от команды. Если соревнуются пары, выигрывает та, которая дольше других не уронит мяч.

Эстафеты со скакалкой

Данные игры построены как эстафеты. Их можно проводить во дворе или в детском саду с большой группой детей.

Эстафета со скакалкой

Старт и финиш размечаются линиями на расстоянии 15 — 20 м. На старте выстраиваются в затылок две команды. Первые игроки в колоннах держат в руках скакалку. На финише против каждой команды стоит флажок. По сигналу первые игроки, прыгая через скакалку, бегут к финишу, огибают его, возвращаются и передают скакалку следующему в колонне игроку. Тот, не задерживаясь, прыгая через скакалку, устремляется к финишу. Последний участник, дойдя до финиша, забирает флажок. Побеждает команда первой закончившая эстафету.

Эстафета со скакалкой (2)

Играют две команды. Первый игрок выбегает из-за стартовой прямой, вращая скакалку и перемещаясь прыжками одной ноги на другую. Его задача - пройти дистанцию 10-15 м до финиша за как можно меньшее количество шагов. Затем игрок складывает скакалку пополам и берет ее в одну руку. Обратный путь он проделывает, прыгая с ноги на ногу и вращая скакалку под собой горизонтально. Потом передает скакалку другому участнику. Выигрывает команда, все участники которой раньше пройдут дистанцию, сделав меньше заступов.

Эстафета со скакалкой парами

Играют две команды. Игроки каждой команды разбиваются на пары и встают в колонны за линией старта. Финиш находится в 10-15 м от линии старта. Игроки в парах встают один за другим в затылок. У одного из них скакалка в руках. По сигналу пара устремляется к финишу, синхронно прыгая через скакалку, которую вращает один из игроков в паре. Добежав до финишной прямой, они возвращаются, но скакалку вращает уже другой игрок в паре. Затем передают скакалку другой паре. Игра заканчивается с финишем последней пары. Побеждает команда, первой завершившая эстафету.

Эстафета с длинной скакалкой

Играющие строятся в две колонны за линией старта. Расстояние между колоннами 4—5 шагов. Перед каждой колонной на расстоянии 5—6 шагов от нее становятся два игрока с длинной скакалкой. По сигналу они начинают равномерно вращать скакалку в сторону своих команд вверх-вниз в медленном темпе. Задача игроков команд — пробежать под скакалкой, не задев ее, вернуться назад. Коснуться рукой следующего игрока в колонне и встать в конец колонны. Их сменяет следующий в колонне игрок. Тот, кого задела веревка, должен вернуться и повторить попытку. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Упражнения со скакалкой

Упр. 1. Прыгать через скакалку, перешагивая ее: взмахнуть скакалкой сзади на перед и перешагнуть ее. Упражнение для тех, кто учится. Начинают в медленном темпе, затем все быстрее и быстрее.

Упр. 2. Прыжки одновременно обеими ногами.

Упр. 3. Прыжки со скрещенными ногами.

Упр. 4. Прыжки с ногами, расставленными врозь, или одна впереди, другая позади.

Упр. 5. Вращать скакалку так быстро и подпрыгивать так высоко, чтобы скакалка успевала пройти под ногами два раза за один прыжок.

Упр. 6. Прыгать на одной ноге; попеременно, два раза на левой, два раза на правой; держа то одну, то другую ногу вытянутой вперед.

Упр. 7. Прыгать с кружением скакалки в боковом направлении: направо (правую руку держать сзади, левую впереди) или налево (левую - сзади, правую - впереди).

Упр. 8. Прыгать через скакалку, держа оба конца ее одной рукой и описывая круги по земле.

Упр. 9. Прыгать через скакалку вдвоем, стоя рядом бок о бок (скакалку кружат свободными руками), или стоя в затылок (скакалку кружит передний или задний), или лицом друг к другу.

Рыбалка

Игра со скакалкой для группы детей. Из числа игроков выбирают рыбака — ведущего. Он берет в руки скакалку — удочку. Дети становятся в круг, они — рыбки, а рыбак в центр круга и вращает скакалку так, чтобы она скользила под ногами играющих. Рыбки следят за движениями удочки, и

подпрыгивают, пропуская ее под собой. Рыбка, которая не успела подпрыгнуть и «попалась на удочку», занимает место рыбака.