

Игровые практики здорового образа жизни (подвижные, спортивные игры)

Название игровой практики: «Мороз Красный нос»

Возрастная адресованность: 5-7 лет

Предполагаемое количество участников: 2-6 человек

Материалы и оборудование: -

Задачи: развивать ловкость, воспитывать выдержку и терпение.

Ход игры:

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, играющие располагаются в одном из домов. Водящий – Мороз Красный нос становится посередине площадки лицом к играющим и произносит:

«Я Мороз Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?»

Играющие отвечают хором:

«Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз».

После слова «мороз» дети перебегают через площадку в другой дом, а водящий обгоняет их и старается коснуться рукой, «заморозить».

Правила игры

«Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Воспитатель вместе с Морозом подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой водящий Мороз заморозил больше играющих.

Игра повторяется.

Источник

Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 5-7 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ. – Гном, 2007

Название игровой практики: «Волк во рву» (прыжки)

Возрастная адресованность: 5-8 лет

Предполагаемое количество участников: 6-15 человек

Материалы и оборудование: 2 скакалки (шнура)

Задачи: воспитывать умение действовать согласно правилам игры, быть ловкими, перепрыгивать через препятствие.

Ход игры:

Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий - волк. Остальные дети — козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы). На противоположной стороне линией отделено поле. На слова «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осалить

прыгающих коз. Осаленный ребенок отходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2-3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

Правила игры:

1. Перепрыгивание через ров обязательно.
2. Пойманные «козлята» не выбывают из игры.

«Коза» считается пойманной, если «волк» коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногой. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков.

Источник

Жуков М.Н. Подвижные игры.— М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Название игровой практики: «Парашют»

Возрастная адресованность: 5-7 лет

Предполагаемое количество участников: 5-10 человек

Материалы и оборудование: парашют, мяч, маленькие мячики.

Задачи:

- формировать двигательные умения и навыки;
- учить соблюдать правила игры;
- развивать физические качества (быстроту, ловкость), координацию движений, воображение, внимание, эмоциональный настрой;
- повышать двигательную активность, интерес к физкультурным занятиям;
- вырабатывать согласованность движений.

Ход игры:

Игры с парашютом – не соревновательные: они учат согласованности действий и умению чувствовать движения других игроков. Для детей очень важно ощутить, что именно в движениях они могут почувствовать себя частью команды.

Парашют очень полезен как тихим и медлительным детям, так и активным, в том числе и гиперактивным детям, поскольку игры с парашютом дают возможность «растормошить» тихих детей и утихомирить особо шустрых, дают массу возможностей для игр с правилами.

Игровые упражнения

«Вверх-вниз»

Плавное поднимание и опускание парашюта. Развивает командное чувство.

«Волны»

Дружно держась за парашют, игроки поднимают и опускают его быстрыми, резкими движениями, создавая «волны». Следите за тем, чтобы игроки поднимали парашют, а не натягивали его. Чередуйте спокойное море и бурные волны.

«Бег»

Дополнительный инвентарь – музыка (по желанию). Пусть каждый игрок одной рукой держит парашют, отведя другую в сторону для равновесия. Начинайте бег по кругу в одном направлении, затем смените руки и направление бега. Возможен вариант игры с использованием музыки в качестве сигнала смены направления бега (т.е. направление меняется каждый раз, когда музыка замолкает).

«Взлёт и планирование»

В начале упражнения все держатся за парашют, разложенный на полу. По сигналу ведущего участники быстро поднимают парашют высоко над головой, а затем придерживают, пока он медленно опускается на землю. Не нужно тянуть парашют вниз; просто придерживайте его, пока он планирует по воздуху.

«Гольф»

Для упражнения необходимо взять парашют с отверстием в центре и мяч. Участникам предлагается катать мяч по парашюту по краю, по команде ведущего закатить его в центр, чтобы он упал.

«Орбита»

Положите на парашют большой резиновый мяч. Мяч – это «планета», парашют – «Солнечная система», а центр парашюта – «Солнце». Задача участников – сделать так, чтобы планета двигалась по орбите у края Солнечной системы и при этом не вылетела за ее пределы (упала с парашюта).

«Подбрасывание мяча»

Положите в центр парашюта резиновый мяч. Поднимая и опуская парашют, вы можете подбрасывать и ловить мяч. Когда игроки освоят задание, попробуйте добавить второй мяч.

«Попкорн»

Разложив парашют на земле, высыпьте на него 100 (или более) маленьких мячиков. Затем по сигналу ведущего все участники должны встать у парашюта, поднять его и «хлопнуть» парашютом (сделать быстрое движение вверх и вниз) так, чтобы мячики поднялись в воздух. Продолжайте «готовить попкорн» до тех пор, пока не вылетят все шарики.

«Волна»

Все стоят в кругу и держатся за парашют. Один ребенок поднимает высоко руки, затем следующий, следующий и далее по кругу. Задача: создать волнообразное движение. В качестве вариации можно садиться на корточки по очереди.

«Кто быстрее?»

Положите парашют на землю. Разделите детишек на две группы. Одна группа скатывает парашют с одной стороны к центру, другая группа – с другой. Кто быстрее свернет свою часть?

«Прогноз погоды» Представим, что наш парашют стал океаном. На океане небольшой бриз. Легонько трясем парашют. А теперь поднялся ветер, волны стали сильнее и выше. Пошел дождь (прячемся под парашют), подул ураганный ветер (сильно трясем парашют). Засветило солнце (парашют высоко-высоко) и волны успокоились (кладем парашют на землю).

«Пятнашки»

Поднимите парашют высоко-высоко над головой. Выберите ребенка, назовите его/ее имя. Теперь малыш должен пробежать (проскакать, пропрыгать, проползти) под парашютом до того, как тот опустится на землю.

«Черепашка»

Все вместе залезаем под парашют. Становимся на четвереньки, парашют – наш большой цветной панцирь. А теперь попробуйте двигаться синхронно, чтобы «черепашка» тоже двигалась.

Источник

1. Молодкина М.Э. Парашют здоровья //Инструктор по физкультуре. – № 3. – 2014. – 106 с.
2. Русских Е.С. Игровой парашют: методическая разработка. – Омутнинск, 2011. – 5 с.
3. Терёхина О.Е. Упражнения и игры с парашютом как средство развития координационных способностей у детей дошкольного возраста. – СПб, 2012. – 14 с.

Название игровой практики: «Хитрая лиса»

Возрастная адресованность: 5-7 лет

Предполагаемое количество участников: 10-15 человек

Материалы и оборудование: не требуется

Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Ход игры:

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой.

Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила

Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!».

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Варианты: Выбираются 2 лисы.

Источник
Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников. Айрис-Пресс,
2011

Название игровой практики: «Охотники и обезьяны»
Возрастная адресованность: 5-8 лет
Предполагаемое количество участников: 10-15 человек
Материалы и оборудование: гимнастическая лестница
Задачи: закреплять лазание по гимнастической лестнице, формировать творческие способности.

Ход игры:

Участвуют 2 команды. Одна команда – «обезьяны», ее игроки залезают на гимнастическую лестницу. Участники второй команды – «охотники» расположены на противоположной стороне площадки. Между охотниками и обезьянами проведена разделительная линия. Задача охотников – заманить обезьян в ловушку. Они придумывают движение, подходят к разделительной линии, показывают это движение обезьянам и уходят на свою территорию. Обезьяны слезают с лестницы, подходят к линии и повторяют движение. По команде «Лови!» обезьяны убегают и залезают на лестницу, а охотники стараются их догнать и запятнать.

Правила игры

Игра повторяется 3-4 раза, затем игроки меняются ролями. По окончании каждой игры подсчитывается количество пойманных обезьян, которые остаются в игре.

Источник

Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников. Айрис-Пресс,
2011

Название игровой практики: «Имитация видов спорта»
Возрастная адресованность: 5-8 лет
Предполагаемое количество участников: 10-15 человек
Материалы и оборудование: музыкальное сопровождение
Цель: прививать любовь к физической культуре и спорту.

Ход игры:

Дети называют виды спорта.

Под веселую музыку ребята и инструктор показывают имитацию предложенных видов спорта, каждую имитацию вида спорта проводят по 20 сек.:

- Легкая атлетика (бег на месте),
- лыжные гонки (поочередные махи руками назад-вперед «имитация ходьбы на лыжах»),
- плавание (разводить руки в стороны у груди; круговые движения рук назад «плавание на спине»),

- бокс (поочередное выбрасывание рук вперед «имитация рук боксирования»),
- футболист (поочередные махи ногами вперед «имитация забивания мячей в ворота»),
- катание на коньках (руки отвести назад, поочередное отведение ног в стороны «имитация катание на коньках»),
- хоккей (наклон туловища, отведение рук в сторону «имитация владение клюшки»),
- прыжки в длину (выполнение прыжка в длину),
- штангист (поднимание рук вверх «имитация поднятия штанги») и другие.

Источник

Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников. Айрис-Пресс, 2011

Название игровой практики: «Чья колонна скорее построится?»

Возрастная адресованность: 6-8 лет

Предполагаемое количество участников: 10-15 человек

Материалы и оборудование: несколько небольших предметов (шишка, камешек и т.д.)

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.

Источник

Агапова И.А. Подвижные игры для дошкольников/И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. – 124 с.