

Занятие на свежем воздухе «Калейдоскоп подвижных игр»

Цель: совершенствование физического развития детей

Задачи:

- способствовать активизации физического развития детей;
- развивать коммуникативные навыки, уметь взаимодействовать в коллективе;
- воспитывать умение достойно проигрывать, коррекция поведения детей;

Инструктор: сегодня мы проведём занятие на улице. Есть такое выражение – «движение – жизнь». Это не просто слова, уже давно учёные выяснили, что человек должен много двигаться, чтобы быть здоровым и долго жить. Детям, которые большую часть времени проводят сидя за партой или компьютером, движение полезно вдвойне. У ребёнка, который мало двигается и много сидит, будет искривлён позвоночник, а это в свою очередь, приводит ко многим заболеваниям. Замечательный «тренажёр» – это подвижные игры. Во время подвижных игр работают разные группы мышц, игры на свежем воздухе насыщают наши лёгкие кислородом, к тому же играя в подвижные игры, можно весело проводить время с друзьями. Подвижных игр огромное множество, это и игры без предметов, с мячом, со скакалкой.

Какие подвижные игры вы знаете?

Какие вам больше всего нравятся?

Сегодня мы разучим ещё несколько подвижных игр, в которые вы будете потом играть во время прогулок. Чтобы выбрать водящего есть много считалок. Некоторые мы сегодня разучим.

Разучивание игр и считалок.

Считалки:

Чок-чок, чок-чок,

Сел жучок на сучок —

Потерял башмачок.

Есть хочет,

Листья точит.

Раз — листок,

Два — листок,

А третий листок —

Выходи за порог.

Шла ворона на базар,

Громко каркала: «Кар, кар!

Я нашла монетку —

Куплю пряник деткам,

Куплю булку и батон.

Кто не верит — выйди вон!»

Игры:

Вьюны

В командах по 6—7 человек. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу стоящий первым быстро поворачивается кругом, после чего второй берет его за пояс и они вращаются вдвоем, затем втроем и т. д. Игра заканчивается, как только последний участник команды присоединится к своей колонне и все ребята повернутся вокруг оси.

На новое место

Две команды выстраиваются в колонны по одному. На расстоянии 15—20 м от них проводится черта. По сигналу руководителя первые и вторые номера каждой команды, взявшись за руки, бегут за черту. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с третьими игроками и опять бегут до черты. Затем остаются вторые номера, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми и т. д. Побеждает команда, все игроки которой первыми окажутся на другой стороне.

У медведя во бору

Определяется берлога медведя (на конце площадке) и дом детей на другой. Дети идут в лес гулять и выполняют движения соответственно стиху, который произносят хором:

У медведя во бору,

Грибы, ягоды беру,

А медведь не спит

И на нас рычит.

Как только дети закончили говорить стихотворение медведь с рычанием встаёт и ловит детей, они бегут домой.

Караси и щука

По цели и характеру напоминает игру «Ловишка». Игровая площадка разделена двумя линиями на расстоянии 10—15 м одна от другой. Из играющих выбирается водящий — «щука», а остальные участники игры — «караси». Водящий-«щука» стоит в центре, а «караси» располагаются на одной стороне площадки за линией. По сигналу или команде учителя «караси» перебегают на противоположную сторону, стараясь скрыться за линией, а «щука» ловит их, дотронувшись рукой.

Когда пойманы 3—4 «карася», они образуют невод, взявшись за руки. Теперь, перебегая от черты к черте, играющие «караси» должны пробежать через невод (под их руками).

Когда щукой пойманы 8—10 человек, они образуют круг-корзину, а остальные караси должны пробежать через нее (дважды пройти под руками).

Когда пойманы 14—16 человек, они образуют две шеренги, взявшись за руки, между которыми должны пройти остальные караси, но на выходе стоит щука и ловит их.

Победителем считается последний пойманный карась.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

Белые медведи

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки». В середине игровой площадки чертится круг или овал, который изображает льдину. Из числа играющих выбирают двух «белых медведей», которые встают на «льдину». Остальные играющие свободно ходят и бегают вне пределов «льдины» на игровой площадке.

По сигналу руководителя (свисток, хлопок в ладоши и т. д.) или по его команде «белые медведи» отправляются «на охоту». Они идут, взявшись одними разноименными руками (левая—правая) и пытаются обхватить кого-нибудь из играющих свободными руками. Пойманного игрока они отводят на льдину. Когда на льдине оказывается двое пойманных игроков, они становятся второй парой «белых медведей».

Игра оканчивается по договору: когда большая часть играющих стала «белыми медведями» или когда останется 2 — 3 играющих на игровом поле.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

Имя (с мячом)

Выбирается водящий. Он стоит в центре круга с мячом. Водящий подбрасывает мяч, выкрикивая имя любого игрока, а сам и другие игроки стараются отбежать как можно дальше от этого места. Тот, кого выкрикнули, ловит мяч и кричит: «Стоп!». Дети останавливаются. Ребёнок, оказавшийся с мячом должен выбрать одного игрока и попасть в него мячом. (отклонять и избегать удара мячиком нельзя). Если в игрока попали мячом, он быстро его ловит, подкидывает и выкрикивает имя следующего игрока, если водящий промахнулся, то он кидает мяч и выкрикивает следующее имя. Игра должна проходить быстро, иначе станет неинтересной.

Красочки

Выбирается водящий – «монах» и ведущий – «продавец».

Все остальные играющие загадывают в тайне от «монаха» цвета красок. Цвета не должны повторяться.

Игра начинается с того, что водящий приходит в «магазин» и говорит: «Я, монах в синих штанах, пришел к вам за красочкой».

Продавец: «За какой?»

Монах называет любой цвет, например: «За голубой».

Если такой краски нет, то продавец говорит: «Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!»

«Монах» начинает игру с начала.

Если такая краска есть, то играющий, загадавший этот цвет, пытается убежать от «монаха», а тот его догоняет.

Если догнал, то «краска» становится водящим, если нет, то краски загадывают вновь и игра повторяется.

Тише едешь

Водящий и играющие находятся по разные стороны двух линий, которые прочерчены на расстоянии 5–6 метров друг от друга.

Задача играющих – как можно быстрее дойти до водящего и дотронуться до него. Тот, кто это сделал, становится водящим.

Но дойти до водящего непросто.

Играющие двигаются только под слова водящего: «Тише едешь, дальше будешь. Стоп!» На слово «стоп» все играющие замирают.

Водящий, который стоял до этого спиной к играющим, поворачивается и смотрит.

Если в этот момент кто-то из играющих пошевелится, а водящий это заметит, то этому игроку придется уходить назад, за черту.

Водящий может смешить замерших ребят. Кто рассмеется, также возвращается за черту. А затем игра **продолжается**.

Рефлексия:

Понравилось ли вам занятие? Улучшилось ли у вас настроение? В какую игру вам хочется поиграть на следующей прогулке?

Игры нашего двора (на улице)

«Кошки – мышки»

По правилам игры «мышки» должны убежать от «кошки», а «кошка» - поймать «мышек».

Варианты игры разные:

1 «кошка» и 1 «мышка»,

2 «кошки» и 1 «мышка»,

1 «кошка» и 2 «мышки».

Важно играть дружно, по правилам.



«Жмурки»

Водящему («жмурке») завязывают глаза шарфом. Ему нужно поймать и узнать игроков.

Важно уметь прислушиваться к звукам, голосам, дыханию и движениям игроков, ориентироваться «вслепую».



«Вышибалы»



Игра с мячом.

Выбирают двух «вышибал», они встают с двух сторон площадки, остальные игроки – в центре ее. Перебрасывая мяч друг другу, они должны попадать в игроков. В кого попали, тот выходит из игры. Когда «выбивают» всех играющих, выбирают других «вышибал».

«Ручеек»



Выбирается водящий. Остальные делятся на пары, сцепляют руки.

Пары встают друг за другом, образуя коридор. Водящий двигается по коридору, расцепляет пару и идет в конец «ручейка».

Свободный игрок становится водящим.

Игру лучше проводить в быстром темпе и под

музыку.

«Петушинный бой»



Участники делятся на пары.

Встают друг от друга на расстоянии 3-5м.

Прыгая на одной ноге, они толкают друг друга плечом.

Кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, выходит из игры.

«Цепи кованые»



Игроки делятся на 2 команды, встают лицом друг к другу и берутся за руки, образуя цепь.

Расстояние между командами – 7-10м.

Выбранный игрок, разбежавшись, должен разбить цепь и забрать 1 игрока с собой. Если нет

– становится «звеном» другой команды.

Команды меняются ролями. Проигрывает та, в которой остался 1 игрок.



«Салки»

Игроки расходятся по площадке, закрывают глаза.

Ведущий дает одному из игроков в ладошку предмет.

На счет «раз, два, три!» все открывают глаза. Тот, у кого предмет, говорит: «Я – салка!»

Остальные убегают от него, прыгая на одной ноге.

Тот, кого поймают «салка», становится водящим.

«Салка» перемещается на одной «прыгучей» ноге.