

Подвижные игры



Найди свой дом

Цель: учить быстро ориентироваться в пространстве; совершенствовать умение ходить и бегать враспынную; воспитывать внимательность.

Ход игры

Детей делят на две подгруппы. Одна из них сидит на скамье или стульях в одном конце площадки (зала), вторая - в другом.

После слов ведущего «Дети по площадке гуляют, ходят, бегают, прыгают» все дети выполняют указанные команды. Ведущий говорит: «Эй, не зевайте, как услышите гудок - домик ищите», - и дает сигнал: «У-у-у». Игроки спешат на свои места (в «домик») и садятся на свои стульчики.

Методические советы.

Во время игры напоминать участникам, чтобы они не наталкивались друг на друга. Ведущий играет вместе с детьми. В конце игры отметить тех, кто ни разу не наткнулся на товарища, первым после сигнала вернулся в «домик» и тихо сел на стул.

Следует во время дать сигнал для отдыха.



Подбрось мяч выше

Цель:

совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его обеими руками;
развивать ловкость.

Ход игры

Дети берут мячи и расходятся по площадке. Каждый из них подбрасывает мяч обеими руками вверх и пытается поймать его. Если участник не поймал мяч, он поднимает его с земли и снова подбрасывает вверх.

Методические советы.

Сначала в игре участвует одна подгруппа, а после неоднократного повторения - вся группа. Следует следить за тем, чтобы дети ловили мяч кистями рук, не прижимая его к груди. Для игры используют мячи диаметром 12-15 см.



Кто дальше бросит?

Цель:

совершенствовать умение детей бросать большой мяч на дальность;
развивать координацию движений.

Ход игры:

Дети с мячами в руках стоят в шеренге на линии, начерченной на полу. По сигналу ведущего они бросают мячи сначала правой, а затем левой рукой подальше.

Ведущий отмечает участников, бросивших мяч дальше других.



Воробышки и автомобиль

Цель:
учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга;
развивать внимательность, умение ориентироваться в пространстве,
слушать сигнал ведущего.

Ход игры

Дети садятся на стульчики, расположенные в одном конце комнаты или площадки. Это «воробьи» в «гнездышках». После слов ведущего «Воробышки полетели» участники бегают по всей площадке в произвольных направлениях. На слова «Автомобиль едет» «воробьи» летят в «гнездышка» (возвращаются на свои места и садятся на стульчики).



Самолеты

Цель:

упражнять мышцы плечевого пояса, спины, живота;
совершенствовать навыки бега врассыпную;
развивать внимательность, умение ориентироваться в пространстве, выдержку.

Ход игры

Дети-«пилоты» стоят за линией, которая начерчена на земле. На слова ведущего «Самолеты полетели» игроки отводят руки в стороны и бегут врассыпную. После слов «Самолеты сели» дети приседают и опускают руки вниз. На слова «Самолеты, на место» участники возвращаются за линию.

