

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

Упражнения и игры для детей 2 – 3 лет

По дорожке. На землю кладётся дорожка из клеёнки или доска (ширина 25 – 20 см, длина 2 – 2,5 м), в конце ставится стульчик с погремушкой. Дети поочерёдно проходят по доске и, взяв погремушку, гремят.

Правила: идти по доске, не заходя за её края; не наталкиваться на впереди идущего; стараться смотреть на погремушку.

Найди домик. Дети стоят на скамейках, кубах (высота 20 – 25 см). На сигнал «солнышко выглянуло, выходите гулять» сходят вниз и расходятся (или разбегаются по площадке). На сигнал «дождь пошёл, скорей домой» влезают на скамейки.

Правила: действовать в соответствии с сигналом; при влезании не толкаться, уступать друг другу.

Погладь мишку. На высокий кубик посадить мишку. На гимнастическую скамейку одним концом положить доску, с другой стороны скамейки – другую доску. Дети проходят вверх, спускаются вниз и подходят к мишке, гладят его.

Правила: идти, сохраняя равновесие, вниз не сбегать.

Упражнения и игры для детей 3 – 4 лет

Через болото. На площадке из кирпичиков (плоских фанерок размером 15-20 см) выкладываются 2—3 дорожки длиной 3м. Расстояние между кирпичиками 10—15 см. 2—3 детей встают у первых кирпичиков и по сигналу идут по дорожкам.

Правила: вставать только на кирпичики не касаясь пола: доходить до конца дорожки.

Курочка и цыплята. Дети располагаются за веревкой, подвешенной на высоте 25 см. Воспитательница-наседка зовет цыплят гулять. Они перешагивают через веревку и разбегаются по площадке. На сигнал «большая птица» убегают. Воспитатель в это время опускает веревку вниз.

Правила: перешагивать после сигнала, не толкаясь, удерживая равновесие на одной ноге, убежать после сигнала.

Мишка идет по мостику. На землю кладут доски (ширина 25 см, длина 2—2,5 м). За ними на высоте поднятой руки ребенка подвешивают на веревке ленточки. Соответственно Количеству досок вызывают детей, они встают на четвереньки и по сигналу ползут до конца доски. Сходят с доски, подпрыгивают, снимают по одной ленточке — медведи достают малину. Когда все дети проползут, воспитатель предлагает побегать с ленточками по

площадке. По сигналу все собираются, воспитатель вешает ленточки на веревку. Игра повторяется.

Правила: идти по скамейке на четвереньках (на ступнях и ладонях); доходить до конца доски.

Кружись — не упади! В играх с ходьбой «Нам весело», «Парами на прогулку», «Солнышко и дождик» вводится кратковременное медленное кружение на месте.

Шире шагай. На площадке в 2—3 ряда раскладываются обручи (пластмассовые или плоские из фанеры диаметром 60 см), в каждом ряду 5—6 обручей. 2—3 детей по сигналу шагают из обруча в обруч. Дойдя до конца, подпрыгивают, хлопают в ладоши и возвращаются.

Правила: Идти с промежуточным шагом в обруче, но, не выходя за его края, не задевать за обручи.

Упражнения и игры для детей 4 – 5 лет

За высоким, за низким. Дети идут или бегут в колонне друг за другом. На сигнал «за низким» быстро поворачиваются и бегут в противоположную сторону.

Правила: поворачиваться быстро, не наталкиваться на впереди идущего, каждому уметь быть ведущим.

Бабочки, лягушки дети идут в Колонне друг за другом. По сигналу «бабочка» останавливаются и поднимают руки в стороны. С ударами бубна или под счет воспитателя продолжают ходьбу. По сигналу «лягушка» останавливаются и приседают, обхватив колени руками.

Правила: останавливаться быстро, не наталкиваясь на впереди идущего; приседая не терять равновесие.

Козлики на мосту. Двое детей идут с разных сторон по доске (ширина 20 см). Встретившись на середине, поворачиваются на 180° и возвращаются каждый в свою сторону.

Правила: расходясь, не терять равновесие, не оступаться.

Донеси — не урони. На землю кладут шнур длиной 2 – 3 м. Ребенок подходит шнуру, кладет на голову мешочек с песком и проходит по шнуру, стараясь не уронить мешочек.

Правило: мешочек нельзя придерживать руками; если он упал, надо поднять и продолжать движение.

Трудный переход. Детям предлагается пройти по пенечкам (снежным бугоркам), врытым в землю на разной высоте от 20 до 30 см расстояние между ними 10 см.

Веселые снежинки Играющие разбегаются по площадке. На сигнал «ветер подул, закружил снежинки» дети кружатся на месте. Со словами воспитателя «снежиночки — пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть» приседают. Далее игра повторяется.

Упражнения и игры для детей 5 – 6 лет

Посадим рассаду и соберём урожай. 3—4 играющих стоят перед скамейками, в руках у них корзинки или ведерки с мешочками (кубиками, колечками). Идут по скамейке, наклоняясь и раскладывая предметы на скамейке. Дойдя до конца, сходят или спрыгивают, идут обратно и отдают корзинки следующему играющему. Те по сигналу также идут по скамейке, но уже собирают предметы.

Правила: предметы брать из корзинки по одному; класть предметы примерно через два шага, положив или взяв предмет, выпрямиться.

Шагай через кочки. Играющие становятся в 3—4 звена перед скамейками. На скамейках положено по три кубика (высота 20 см) или набивных мяча. Дети идут по скамейкам, перешагивая через них. Для того чтобы ребята не проносили ногу стороной, посередине верхней стороны кубика наносится краской полоса (или наклеивается изоляционная лента).

Правила: переносить ногу, придерживаясь середины кубика, хорошо сгибать ногу в колене.

Бегом по горке. Вбегать и сбегать по наклонной доске (ширина 20—15 см), бревну, земляной и снежной горке, ограниченной флажками (палочками).

Разойдись — не упали. Двое детей идут по скамейке навстречу друг другу (с разных сторон). Встретившись, расходятся, придерживаясь друг за друга, и продолжают движение.

Юные гимнасты. Дети выполняют задания на гимнастической скамейке:

- а) пройти на носках, хорошо вытянувшись, руки за головой, смотреть прямо на конец скамейки;
- б) пройти по скамейке, выполнив после 2—3 шагов и перед концом скамейки повороты на 360°;
- в) стоя на скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю стопу;
- г) стоять на скамейке поочередно на правой и левой ноге.

Кто дольше не уронит. Играющие стоят на полу на одной ноге, вторая нога согнута в колене. Кладут на колено мешочек с песком и стараются устоять, не теряя равновесие.

Правила: мешочки кладут по сигналу и стоят, не придерживая их рукой; тот, кто уронил мешочек, выходит из игры.

Совушка. Играющие разбегаются в пределах площадки. На сигнал «ночь» останавливаются и не двигаются. В это время вылетает сова и уводит тех, кто шевелится.

Правила: останавливаться в позе, предложенной воспитателем: стоять на одном колене; на носках; образовав пары; поставив стопы на одну линию (пятку одной ноги к носку другой).

Жмурки с колокольчиком. Дети встают по кругу, взявшись за руки. В центре двое водящих. Одному из них завязывают глаза — это «жмурка».

Другому дают колокольчик. Ребенок с колокольчиком бежит внутри круга и звонит. «Жмурка» пытается его догнать.

Правила: бегающий звонит не все время; если «жмурка» долго не может поймать, надо сменить обоих.

Дружные пары. Дети распределяются парами, берутся за руки. По сигналу кружатся в одну сторону (5 с). По другому сигналу останавливаются и после короткой передышки кружатся в другую сторону.

Упражнения и игры для детей 6 – 7 лет

Кто дольше на одной ноге. Детям предлагается различные варианты заданий:

- ✓ Стоять на полу закрыв глаза;
- ✓ Стоять на скамейке вдоль или поперек;
- ✓ Менять положение поднятой ноги: вынести вперед, в сторону согнутую или прямую, положить на колено мешочек с песком, взяться за щиколотку.

«Совушка», «Стоп», «Паук и мухи». Использовать эти игры, указанные ранее, добиваясь от детей сохранения неподвижной позы в течение 3 – 5с после ходьбы и бега.

Жмурки. Назначить считалкой водящего. Ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Все дети разбегаются, а жмурка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности (дерево, пенек и др) играющие должны предупредить жмурку словом «огонь».

Правила: не выходить за обозначенную границу; убегая от жмурки, можно приседать; чтобы жмурка не вышел за пределы площадки, его предупреждают словом «огонь».

Бой петухов. Двое детей встают в очерченный круг (диаметр 1 – 1,5м) лицом друг к другу, одна нога согнута в колене, руки скрещены на груди. Пытаются столкнуть противника, заставить его опустить ногу или выйти из круга.

Правила: не опускать ногу на пол; кто встал на обе ноги или вышел за круг, считается проигравшим.

Бег в мешке. 2 – 3 детей влезает в мешки. Придерживая их руками, должны пройти или пробежать от одной линии до другой (примерно 5-6м).

Ножная качалка. Для игры нужны половинки широкого отрезка бревна. Дети встают на стесанную часть и, балансируя, удерживаются в вертикальном положении на качалках.

Правила: выигрывает тот, кто дольше удержался на качалке; наступивший на землю выбывает из соревнования.

Донеси мешочек. 3 – 4 детей встают на доски или скамейки, кладут на спину мешочек с песком. Ползут на четвереньках (ладонях и коленях, ступнях и ладонях) до конца скамеек. Выигрывает пришедший первым.

Правила: при ходьбе не ронять мешочек; если он упал, поднять, положить снова на спину и ползти дальше; в конце скамейки взять мешочек со спины, также не роняя.

Не урони шарик. 3 – 4 детям даются ложки и небольшие шарики. На расстоянии 6 – 8 м обозначается линия или ставится небольшая коробка. Дети несут шарики в ложках до этой линии, по дороге проходя по доске или скамейке.

Правила: можно идти или бежать, но, не роняя шарика, если уронил, подняться, вернуться к месту падения и оттуда снова двигаться; шарик нельзя придерживать рукой.

Накорми кролика. На фанере или картоне рисуют большого кролика.. Рот у него открыт (выпилен круг диаметром 10 – 20 см) Подвешивают кролика на стенку или дерево. Ребенку надевают большой бумажный колпак и дают морковку, сшитую из материи. Отводят на 4 – 5 шагов от кролика, предлагают покружиться 2 – 3 раза, после чего надо подойти и накормить кролика, попадая морковкой в рот.

Петрушка. Из положения, сидя на корточках высоко подпрыгнуть, расставив широко руки и ноги в стороны, затем приземлиться, снова присаживаясь на корточки.

Больная птица. 4 – 5 детей встают у линии, друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Стоят на одной ноге, вторую сгибают в колене и крепко берутся за щиколотку. Прыгают вперед « кто дальше».

Правила: прыгать на одной ноге, вторую держать рукой не отпуская; опустившиеся на обе ноги считается проигравшим и выходит из игры.

Присядка. Сесть на носок одной ноги, другую вытянуть вперед. Сделав маленький подскок, поменять ноги местами. Руки вытянуть вперед или скрестить на груди.

Правила: вначале прыгать в произвольном темпе, затем ритмично под счет.

Через холодный ручей. Дети идут по скамейке, руки на поясе. Приседают на каждый шаг на одной ноге, другую ногу опускают вниз, касаясь земли носком ноги.

Смелые гимнасты. Дети выполняют задания на достаточно широкой и устойчивой скамейке (высота 30см) при ходьбе по скамейке перепрыгнуть через веревку, подвешенную на высоте 15 – 20 см; стоя на скамейке (вдоль и поперек), выполнить 2 – 3 подскока вверх с мягким приземлением; пропрыгать по скамейке легкими подскоками на двух ногах.

Литература

Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1983. – 144с.