

Консультаций для родителей: Подвижные игры



Консультацию подготовила:
Воспитатель Ерошко У.А.

Челябинск, 2024г.

Подвижные игры направлены на развитие физических способностей ребенка, укрепление его здоровья и развитие интеллекта.

Подвижные игры развивают ловкость, точность, быстроту реакции, силу, выносливость, координацию движений, способность управлять своим телом.

Салочки

Выбирается водящий. Он догоняет остальных. Дотронувшись до другого ребенка, «осаливает» его, и теперь тот становится водой.

Догонялки

Чертится круг (овал). Все становятся по его границе на равном расстоянии друг от друга. По сигналу начинают бежать в одну сторону, догоняя впереди бегущего. Если кого-то догнали, он сходит с дистанции. Выигрывает тот, кто останется на дистанции последним.

Разрывные цепи

Дети делятся на две команды, состоящие из равного количества человек. Команды берутся за руки и становятся друг против друга на расстоянии 10 м. Посоветовавшись, одна из команд вызывает кого-то из другой команды. Он бежит, стремясь разбить цепь противоположной команды. Если ему это удастся, он забирает кого-то из тех, чьи руки расцепились, к себе в команду. Если нет, то присоединяется к другой команде. Побеждает команда, которая полностью «взяла в плен» противника.

Дракон

Дети берутся за руки или становятся паровозиком друг за другом (положив руки на плечи друг другу или на талию). Впереди стоящий — голова дракона. Последний в шеренге — драконов хвост. Теперь голова дракона должна поймать свой хвост, при этом сам дракон должен «не развалиться». На месте головы и хвоста должен побывать каждый. Дети могут упасть, поэтому игру нельзя проводить на твердом покрытии (особенно асфальте), лучше всего — трава или песок.

Курица и коршун

Выбирается водящий — это «коршун». Все остальные становятся паровозиком. Стоящий впереди — «курица», остальные — ее «цыплята». «Коршун» пытается поймать последнего «цыпленка», а «курица» и остальные «цыплята» не дают ему это сделать.

Менялки

Чертится круг из кругов (домиков). Число домиков — на один меньше, чем количество детей. Водящий — в центре большого круга. Все остальные сидят в домиках. По сигналу все дети должны поменяться домиками, а водящий в это время пытается успеть занять чужой дом. Оставшийся без дома — становится водящим.

Игра может проводиться и дома. Тогда домиками становятся стулья.

Кукушка

В линию чертятся круги-гнезда (или ставятся стулья). Число гнезд — на одно меньше количества детей. Выбирается водящий — «кукушка». По сигналу «День» все вылетают из гнезд. По сигналу «Ночь» — занимают свободные места. Тот, кому места не хватило, становится «кукушкой».

ЛОВУШКИ

Ловишки

Двое берутся за руки и начинают ловить остальных, пытаясь поймать кого-то в круг (сцепив две другие руки). Все пойманные становятся между водящими и помогают им переловить остальных, образуя «змейку».

Если между дошкольниками есть разница хотя бы в год, это дает им значительное физическое преимущество. Поэтому придумывайте дополнительные правила, чтобы «уравновесить силы противников». Например, в догонялках более быстрым детям нужно догнать малышей два раза, чтобы те покинули круг. То же касается и взрослых участников игры: не стоит откровенно поддаваться ребенку (особенно, если ему уже 6 лет), лучше усложните себе задачу. Игра должна быть справедливой.

Пятнашки

Чертятся две линии на расстоянии 6 м одна от другой. Выбираются двое водящих. Дети должны перебежать от одной линии к другой, а водящие в это время их салят. Кого осалили — выходят из игры. Побеждает самый неуловимый.

Радуга

Чертятся две линии. Выбирается водящий — радуга. Он становится между этими линиями. Все остальные — на одной из них. Радуга отворачивается от детей и называет какой-либо цвет и поворачивается. Если такой цвет есть в

одежде ребенка, то он может спокойно пройти на другую сторону. Если нет — должен пробежать так, чтобы радуга не осалила его.

Выше ножки

Водящий пытается осалить кого-то, но у остальных есть спасение — подняться с земли на какой-то предмет. Одно условие — спастись на возвышенности могут только три человека. Если кто-то «поднял ножки» четвертым, он становится водящим. Если кого-то осалили, когда его ноги касались земли, он становится водящим.

Кошки-мышки

Выбираются две «мышки» и «кошка». Остальные становятся в круг, держась за руки. «Мышки» находятся внутри круга и могут выбегать, если кто-то из круга поднимет руки. «Кошка» также может попасть в круг. У «кошки» есть «сыр» (его могут обозначать различные игрушки, разбросанные вокруг). «Мышки» должны обмануть «кошку», вынырнув из круга и стащив у нее «кусоч сыра» (за один раз можно взять одну игрушку). Игра прекращается, если «мышки» утащили весь «сыр» или «кошка» поймала обоих «мышей».

ПЕРЕГОНЯЛКИ

Перегонки — это различные эстафеты. Перед игрой должна быть обозначена дистанция: старт, финиш или место, которое нужно обежать при командном соревновании. Если детей много, они разбиваются на две команды. Если немного — устраиваются одиночные соревнования.

Задания могут быть самыми разными: от обычного бега до прыжков на одной ноге. Вот некоторые идеи по проведению эстафет:

- * бежать парами — «тянитолкаями» (один смотрит вперед, другой — назад, руки сцеплены в локтях);
- * прыгать, как кенгуру (между коленей зажимая мяч);
- * прыгая через скакалку или обруч;
- * бежать парами — сямскими близнецами (дети обнимаются, будто у них одно тело, а правая нога одного привязана к левой ноге другого);
- * в руке держать ложку, а в ложке картошку;
- * в руке нести пластиковый стаканчик с водой, на финише выливать воду в ведро. Побеждает команда, которая быстрее наберет воды;
- * бежать с книгой на голове, если книга упала, начинать заново со старта;
- * идти гуськом;

- * прыгать на корточках, как лягушки;
- * бег спиной назад;
- * набивать ракеткой воланчик;
- * перемещаться командой с помощью чехарды;
- * вести мяч и т. д.

Задание усложняется, когда появляется элемент из слалома: на дистанции ставятся кегли или камешки, которые предстоит обежать то с одной, то с другой стороны.

ПРЫГ-СКОК

Детей с 5 лет уже можно учить прыгать на скакалке. Длину скакалки определяют следующим образом.

Наступают на центр скакалки, ноги ставят на ширине плеч, натягивают ее вдоль тела. Концы скакалки должны быть на уровне пояса.

Прыгать следует невысоко, на носках, в ритме движения скакалки, легко приземляться, сгибая ноги в коленях.

Школа скакалки

С помощью считалки определяется, в каком порядке дети будут играть. Игрок выполняет задание первого уровня. Если он выполнил его безошибочно, то он переходит на второй уровень. Если ошибся — передает ход другому. После ошибки повторять задания из предыдущих классов не нужно: это слишком утомительно для дошкольников. Побеждает тот, кто первым пройдет все 10 уровней.

1-й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку, вращая ее вперед.

2-й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку на двух ногах одновременно, вращая ее вперед.

3-й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку на обеих ногах одновременно, вращая ее назад.

4-й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку на правой ноге, вращая ее вперед.

5-й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку на левой ноге, вращая ее вперед.

6-й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку на правой ноге, вращая ее назад.

7-й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку на левой ноге, вращая ее вперед.

8-й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку, вращая ее с перекрестом («восьмерочкой»).

9-й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку, скрестив ноги, вращая ее вперед.

10-й уровень. 10 раз перепрыгнуть через скакалку, скрестив ноги, вращая ее назад.

Классики

Чертится поле классиков. Клетки нумеруются от одного до 10. Рядом с 10-й клеткой чертится поле «Огонь». Бросается камешек так, чтобы он попал в первую клетку. Затем, скача на одной ноге, нужно подталкивать камешек из клетки в клетки по порядку. Ошибкой считается попадание камешка не в ту клетку (по порядку), а также если прыгун оступился или прыгнул на линию. Если фигура пройдена безошибочно, игрок переходит в следующий класс. Теперь он бросает камешек во вторую клетку и начинает прохождение с нее. По окончании всех 10 уровней сдается экзамен: фигуру нужно пропрыгать с закрытыми глазами. При ошибке игрок уступает ход другому, а при следующем ходе начинает игру с начала класса. Если камешек попадает на клетку «Огонь» — игра начинается с самого начала (1-го класса). Камешек можно бросать рукой.

Конечно, эти правила — для «школьных» классиков. Дошкольника достаточно научить прыгать безошибочно по клеточкам сначала на обеих ногах, затем на одной. Используя секундомер, можно замерять, кто быстрее проходит классики.

Удочка

Все становятся по окружности на равное расстояние друг от друга. Водящий — в центр. Он берет скакалку (удочку) и начинает ее вращать. Остальные должны через нее перепрыгивать. Кого рыбак поймал — либо становится водящим, либо выходит из игры.

МОЙ ВЕСЕЛЫЙ, ЗВОНКИЙ МЯЧ

В играх используется мягкий волейбольный или резиновый мяч. Мяч должен хорошо отскакивать от земли, но не быть жестким, иначе он может больно ударить ребенка.

Выбивалы

Чертится поле: прямоугольник 6 на 4 м. Выбирают двух водящих. Они становятся по краям площадки и кидают мяч друг другу, стараясь попасть в остальных. Остальные бегают по площадке. Выходить за пределы площадки нельзя. Если ребенка выбили, он либо выполняет задание (например,

отжимается 3 раза) и возвращается в игру, либо меняется местами с тем, кто его выбил.

Собачки

Выбирают несколько водящих: два или три. Они — «собачки». Остальные перебрасывают друг другу мяч так, чтобы «собачки» его не поймали. Если «собачка» поймала мяч, то она меняется местом с тем, кто этот мяч бросил.

Штандер

Чертится круг. Все стоят в кругу. Кто-то говорит: «Штандер, штандер, штандеренок — невоспитанный ребенок. А воспитанный ребенок — это Лена», — и подбрасывает мяч. Все разбегаются в разные стороны, а Лена ловит мяч. Как только она его поймала, она говорит: «Штандер!» — и все замирают на месте. Теперь ей нужно в кого-то бросить мяч. Если она промахнулась, то, пока она снова ловит мяч, все бегут в круг. Когда она поймала мяч, то снова выбирает, в кого бросить мяч. Если она попала, то этот человек ловит мяч, становясь водящим. Игра продолжается, пока все, кроме «штандера», не окажутся в кругу. Игра начинается заново.

Горячая картошка

Мяч быстро перебрасывается друг другу. Долго держать мяч в руках нельзя, потому что он — горячая картошка. Нужно постараться как можно дольше удержать мяч в игре.

Чиби-чиби-чиби-топ

Чертится круг — дом. Там стоит водящий. Он считает до 10. В это время все разбегаются в разные стороны. Когда счет окончен, водящий говорит: «Чиби-чиби-чиби-топ, точка, запятая, стоп!» Все останавливаются на своих местах. Водящий выбирает кого-нибудь и заказывает до него шаги: «До тебя 10 гигантских и 5 муравьиных шагов» (описание шагов — ниже). Водящий делает заказанные шаги и пытается с этого расстояния выбить человека мячом. Если у него это получается, этот человек становится водящим, а игра продолжается. Если нет — водящий ловит мяч, а остальные бегут в круг. Когда водящий поймал мяч, он снова говорит: «Чиби-чиби-чиби-топ, точка, запятая, стоп!» и опять заказывает шаги до кого-то еще. Если все достигли круга, а водящий так никого и не выбил, игра начинается сначала.

Шаги:

Человеческий — обычный шаг.

Великанский — широкий шаг.

Шаг кенгуру — прыжок на двух ногах.

Лилипутский — шаг длиной в ступню человека (пятка прижимается к носку).

Верблюжий — делается плевком: куда плюнул, туда и становишься.

Муравьиный — шаг в полступни.

Шаг-одноножка — прыжки на одной ноге.

Шаг-юбочка — с поворотом на 360°.

Шаг лягушки — прыжок на корточках.

Гусиный — шаг на корточках.

Можно придумать и другие шаги.

Школа мяча

С помощью считалки определяется, в каком порядке дети будут играть. Игрок выполняет задание первого уровня. Если он выполнил его безошибочно, то он переходит во второй уровень. Если ошибся — передает ход другому. После ошибки повторять задания из предыдущих уровней не нужно: это слишком утомительно для дошкольников. Побеждает тот, кто первым пройдет все 10 уровней.

1-й уровень . 10 раз ударить мяч о стену и поймать его с одного отскока.

2-й уровень . 10 раз ударить мяч о стену, бросив его из-за головы, и поймать его с одного отскока.

3-й уровень . 10 раз ударить мяч о стену и поймать его с лета.

4-й уровень . 10 раз ударить мяч о стену, бросив его из-за головы, и поймать его с лета.

5-й уровень . 10 раз ударить мяч о стену и поймать его с одного отскока, успев хлопнуть в ладоши.

6-й уровень . 10 раз ударить мяч о стену и поймать его с лета, успев хлопнуть в ладоши.

7-й уровень . 10 раз ударить мяч о стену, бросив его одной рукой, и поймать с отскока.

8-й уровень . 10 раз ударить мяч о стену, бросив его другой рукой, и поймать мяч с лету.

9-й уровень. 10 раз ударить мяч о стену и поймать с одного отскока, успев повернуться на 360°.

10-й уровень. 10 раз ударить мяч о стену и поймать с одного отскока, успев повернуться на 360° и хлопнув в ладоши.

Второй вариант игры (может выполняться теннисным мячиком).

1-й уровень. 10 раз подбросить и поймать мяч двумя руками.

2-й уровень. 10 раз подбросить и поймать мяч двумя руками, успев сделать хлопок.

3-й уровень. 10 раз подбросить и поймать мяч двумя руками, успев повернуться на 360°.

4-й уровень. 10 раз ударить мяч о землю и поймать его.

5-й уровень. 10 раз ударить мяч о землю и поймать, успев сделать хлопок.

6-й уровень. 10 раз набить мяч о землю двумя руками.

7-й уровень. 10 раз набить мяч о землю правой рукой.

8-й уровень. 10 раз набить мяч о землю левой рукой.

9-й уровень. 10 раз подбросить мяч и поймать правой рукой.

10-й уровень. 10 раз подбросить мяч и поймать левой рукой.

Такие школы можно придумывать самостоятельно и не только для мяча, но и для тенниса, бадминтона, обруча.