

Подвижные игры с детьми на прогулке



"Узнай движение по следу" (М.Н. Дедулевич)

Игра проводится на свежеснеженном снегу или на песке. Воспитатель предлагает вспомнить, какими видами ходьбы можно имитировать движения некоторых птиц и зверей (зайца -- с помощью прыжков на двух ногах с продвижением вперед, гусей -- ходьбы в приседе, волка - бега и т. д.). Все движения предварительно обыгрываются. Дети рассматривают оставленные следы, сравнивают по величине шага, стопы. После этого дети закрывают глаза, а ведущий идет (бежит, прыгает), подражая движениям животного, стараясь оставить четкий след. Дети открывают глаза, угадывают, кто из животных ходил или бежал.

"Час тишины и час "можно"" (Кряжево Н.Л., 1997)

Цель: дать возможность ребенку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому - научиться управлять его поведением. Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час "можно", когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д.

"Часы" можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в вашей группе или классе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены.

С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресует гиперактивному ребенку (а тот их "не слышит").

"Замри" (Чистякова М.И., 1990)

Цель: развитие внимания и памяти. Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны - вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка -- оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

"Ниточка с иголочкой"

Дети держатся за руки, образуя цепочку. Проведя цепочку вокруг всей площадки, воспитатель предлагает детям остановиться и поднять сцепленные руки вверх, образуя ряд ворот. После этого он ведет цепочку в обратном направлении под руками у детей, обходя по очереди одного справа, а другого слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под "воротиками", ребенок, поднимавший руки для образования "ворот", переворачивается вокруг себя и продолжает движение дальше.

Игры-упражнения на развитие внимания и формирование самоконтроля двигательной активности

Эти игры требуют от ребенка высокой концентрации внимания.

"Не теряй пару"

Несколько пар (ребенок и взрослый) идут друг за другом, взявшись за руки. После первого сигнала быстро отпускают руки и продолжают идти рядом, не отставая и не перегоняя друг друга. После второго сигнала снова берутся за руки и продолжают ходьбу.

"Будь внимательным"

Взрослый показывает ребенку несколько упражнений:

исходное положение: стоя, пятки вместе, носки врозь. Поднять руки вверх, вперед, в стороны;

"юла" (поочередное вращение кистью каждой руки по вертикальной оси);

- присесть, держа обе руки за головой (удерживая равновесие).

После показа двух-трех упражнений ребенок должен запомнить последовательность действий в каждом упражнении и повторить их по словесному описанию.

"Поиграй с пособием"

Взрослый берет мяч и выполняет с ним разные действия (подбрасывает, ловит, отбивает об пол), ребенок повторяет те же действия с мячом. Затем взрослый спрашивает: "Что еще может делать наш мяч?" Ребенок придумывает новые действия, взрослый помогает ему. Далее ребенок выбирает другое пособие (например, обруч) и выполняет с ним разные действия (прокатывает, крутит и т.д.), а взрослый повторяет.

Затем оба игрока выполняют действия в паре: прокатывание мяча и обруча друг другу, бросание мяча и т.д.

"Веселые хлопушки"

Ребенок и взрослый садятся напротив друг друга (на полу). Взрослый начинает игру с одного движения - хлопает левой рукой по левому колену. Ребенок должен это движение повторить. Затем взрослый хлопает правой рукой по правому колену, ребенок повторяет одновременно и это движение, и

предыдущее. Игра продолжается до тех пор, пока в композицию не войдет 7-10 движений.

Игры-упражнения на развитие произвольности психических процессов

Этот блок представлен малоподвижными играми, направленными на развитие произвольности психических процессов. В то же время в этих играх решается задача взаимоконтроля деятельности.

"Запомни и повтори"

Взрослый высоко подбрасывает мяч и ловит его, называя при этом последовательно все дни недели (один день - один бросок). Когда все дни недели будут названы, взрослый передает мяч ребенку, чтобы он повторил упражнение, и контролирует его действия. Если ребенок ошибается, то начинает упражнение с первого дня недели.

«Спрячемся в домик»

На полу раскладывают 3 - 4 обруча на расстоянии 50-60 см. В каждом - большой мяч (надувной или резиновый). Воспитатель подзывает к себе детей по количеству обручей: «У всех есть домики - у Коли, Иры... Все вошли в свои домики, сели, отдохнули. (Дети салятся на мячи.) Выглянуло солнышко, дети побежали гулять вокруг своих домиков. (Дети бегают вокруг своих обручей.) Спряталось солнышко. Спрятались в домик детки».

«Мяч - победитель»

Устанавливается в ряд 2 - 3 одинаковые наклонные доски. По команде дети с силой отталкивают мяч вниз по доске так, чтобы он прокатился как можно дальше, и бегут за ним. Каждый раз отмечается, чей мяч укатился дальше, он - «победитель».

Варианты игры: сбить кеглю мячом; закатить мяч в ворота; толкать мяч по доске снизу вверх.

«Волейбол»

Мячи подвешиваются на веревке на высоте поднятых рук ребенка. Дети ударяют каждый по своему мячу с силой, чтобы задать большую траекторию движения и мяч перелетел через веревку. Побеждает тот, чей мяч в конце игры окажется ближе к натянутой веревке.

Варианты игры: ударять по мячу только правой (левой) рукой, двумя руками; с одновременным подпрыгиванием; с разбега.

«Собери колечки»

Воспитатель собирает вокруг себя 7 - 10 детей, показывает им разноцветные колечки на палочке: «Красивые колечки!» - и тут же поднимает их над головами ребят: «Достаньте колечки». Дети тянутся к ним, воспитатель говорит: «Я подкину колечки высоко-высоко, разлетятся они далеко-далеко, а детки побегут и колечки принесут». После этих слов воспитатель подкидывает колечки вверх. Дети бегут за ними, ловят и нанизывают на палочку.

«Вверх-вниз»

Малыши встают в кружок, у каждого в руках большой мяч. Воспитатель предлагает выполнять действия вместе с ней. Она говорит: «Вверх-вниз, вверх-вниз, вверх...» - и бросает мяч вверх. Дети повторяют движение. Затем они

бегут за мячами, и игра повторяется с другой концовкой: вниз, назад (через голову), между ног, в сторону, в круг.

Игра может проводиться при исходном положении сидя в кругу, в приседе.

«Где наши детки?»

Дети сидят на гимнастической скамейке. Воспитатель предлагает им спрятаться и показывает, как это надо сделать. Дети присаживаются на корточки возле скамейки, положив голову на руки, выглядывают. Воспитатель ходит повторяя: «Где же, где же наши детки? Нет наших деток! Где же, где же наши детки? Вот они. Догоню-догоню!» Детки разбегаются, а воспитатель делает вид, что ловит их.

«Машины едут по улице»

В руках у детей маленькие обручи-рули, на груди - знаки с изображением автомобиля. Они стоят каждый в своем обруче-гараже. На сигнал: «Машины едут по улице» - все бегает по комнате. На сигнал: «В гараж» - все возвращается на место.

«Прогулка в карете»

Один из детей изображает лошадку - на него надевают обруч, второй - возница, он держится за обруч сзади. Обруч - карета. Двое-трое детей встают в обруч и указывают, как ехать (быстро, медленно), куда, назначают остановки.

«Длинная дорожка»

Выкладываются параллельно дорожки по количеству игроков. Игроки должны преодолеть свою дорожку как можно быстрее: пробежать, пропрыгать, проползти.

Варианты игры: преодолеть дорожку боком, спиной вперед; придумать свой способ преодоления дорожки; представить себя ветром, вихрем, лошадкой, зайчиком и так далее.

«Два мяча»

Ребенок повторяет те действия, которые задает мячу: при отбивании мяча - подпрыгивает на двух ногах, когда мяч катится по полу, ребенок перекатывается за мячом (в исходном положении лежа с живота на спину), при бросании вдаль - бежит, при вращении мяча на месте - кружится (юла).

Варианты игры: дети объединяются в пары, тройки; выполняют движения, о которых договариваются заранее; придумывают движения сами.

«Заставь мячик бегать»

Дети стоят в шеренге, около носков их ног большой мяч (надувной или резиновый). Воспитатель предлагает подпрыгнуть и толкнуть мяч носками ног, чтобы он «побежал».

«Удочка» Дети стоят по кругу. В центре круга находится воспитатель и вращает веревку по земле вокруг себя. Дети перепрыгивают через нее, стараясь не коснуться. Тот ребенок, которого коснулась веревка, выбывает из игры.

«Не урони кольцо»

Дети стоят по кругу. В центре круга находится воспитатель, в руках которого резиновое кольцо. Поочередно он бросает кольцо каждому ребенку. Ребенок ловит летящее кольцо, затем подбрасывает его, быстро поворачивается вокруг себя, ловит кольцо и, поймав, бросает его воспитателю.

«Схвати шнур»

Двое детей сидят на корточках спиной друг к другу. По сигналу встают и быстро бегут по кругу, догоняя и выдергивая шнур, который тянет педагог. Выигрывает тот, кто первым выдернет шнур.

«Не давай мяч»

Играют все дети. Один из них - водящий. Все, кроме водящего, произвольно размещаются по площадке и перебрасывают друг другу мяч. Водящий пытается его перехватить. Перехватив мяч, он быстро бросает его в любого игрока, не сходя с места. Ребенок, в которого попал мяч, становится водящим, а прежний водящий занимает его место.

«Оттолкни и поймай мяч»

Дети играют парами, находясь на расстоянии 3-3,5 м. Один ребенок стоит, второй сидит на корточках с мячом в руках. Сидящий отталкивает мяч по полу стоящему, после этого быстро встает, делает поворот вокруг себя и ловит брошенный ему стоящим ребенком мяч. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

«Найди пару в кругу»

Дети стоят парами по кругу лицом по направлению движения, в центре круга - водящий. По первому сигналу воспитателя дети внутреннего круга идут шагом, а наружного - бегут. По второму сигналу воспитателя дети наружного круга быстро подбегают к любому, стоящему во внутреннем круге, берут его за руку и вместе идут шагом по кругу. Водящий по второму сигналу воспитателя также старается найти себе пару из внутреннего круга. Ребенок, оставшийся без пары, становится водящим.

«Кто скорее с мячом» Дети стоят в шеренге по 5-7 человек, у каждого в руках мяч. По сигналу, ударяя мяч об землю (одной, двумя руками, чередуя руки), дети продвигаются вперед быстрым шагом или бегом к финишу (расстояние между стартом и финишем 8-10 м). Выигрывает тот, кто раньше дойдет до финиша, не уронив мяча. Ребенок, уронивший мяч, быстро поднимает его и возвращается к старту.

«Не урони мяч» У центральной линии встают несколько детей. Бросают мяч вверх и ловят его, а после этого ударяют мяч о землю и снова ловят. Затем повторно подбрасывают мяч вверх и, сделав хлопок, ловят его. Каждое упражнение выполняется с продвижением на один шаг вперед. В случае падения мяча ребенок возвращается к центральной линии и начинает упражнение снова. Побеждает тот, кто быстрее дойдет до финиша (флажка), расстояние до которого - 5-8 м.

«Догнать соперника» Дети выстраиваются в две колонны напротив друг друга на разных сторонах площадки. По сигналу воспитателя дети выполняют задания в определенной последовательности: ходьба приставным шагом вдоль линии зала, учащенная ходьба, медленный бег (2-3 мин), ходьба с подскоками и обычная ходьба.

Подготовила: Онищенко И. П. (воспитатель по ФИЗО)