

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка - детский сад № 233»
350089, Российская Федерация, Краснодарский край, город Краснодар, Западный
внутригородской округ, ул. Бульварное Кольцо 20, тел./факс (861) 261-78-91,
e-mail: detsad233@kubannet.ru

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**«Подвижные «залипательные» игры со скотчем как средство
развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста**



Авторы – составители

Руденко Ирина Николаевна – воспитатель

Волкова Татьяна Александровна – инструктор по физической культуре

г. Краснодар, 2024

Содержание

Аннотация.....	3
Пояснительная записка	3
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	5
1.1 Характеристика подвижных «залипательных» игр со скотчем как средства и метода физического воспитания и развития ребенка.....	5
1.2 Классификация подвижных «залипательных» игр со скотчем.....	10
1.3 Методика руководства подвижными «залипательными» играми со скотчем.....	11
Заключение.....	15
Список литературы.....	16
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	17
Приложение 1 Игры, развивающие преимущественно навыки быстроты	17
Приложение 2 Подвижные игры и игры с элементами соревнования.....	21
Приложение 3 Игры большой подвижности.....	23

Аннотация

Подвижные «залипательные» игры со скотчем способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков, а значит и физическому развитию старшего дошкольного возраста, при условии их систематического проведения. При проведении подвижных «залипательных» игр со скотчем, дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. Физкультурные эстафеты и игры состязательного характера помогают детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность.

Данная методическая разработка может представлять интерес как для инструкторов по физической культуре и спорту, воспитателей дошкольных образовательных организаций, так и для студентов педагогических колледжей по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование»

Пояснительная записка

«Многие из народов, прославившихся совершенством своего физического и духовного развития, совсем не занимались систематической гимнастикой, а, наоборот, на первом плане у них были игры».

Испокон веков в играх отражался образ жизни людей, их быт, труд, представление о честности, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, находчивость, волю и стремление к победе.

По содержанию все подвижные игры выразительны и доступны детям дошкольного возраста. Они вызывают работу мысли, развитие кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, формируют и стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью дошкольника. Предложив детям подвижные игры, изготовленные с помощью скотча, мы поняли, что это универсальное

средство для развития детей дошкольного возраста.

Игровая ситуация, организованная с помощью подвижных «залипательных» игр со скотчем увлекает ребенка, а двигательная деятельность благотворно влияет на развитие физических двигательных навыков и качеств, укрепление здоровья. Также подвижные «залипательные» игры со скотчем служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и качеств.

Актуальность данной работы заключается в том, что игра является ведущим видом деятельности дошкольника, она понятна и доступна ему, а с помощью подвижных «залипательных» игр со скотчем, мы можем физически развивать ребенка.

Исходя из вышесказанного, определена **цель данной методической разработки** - составить картотеку подвижных «залипательных» игр со скотчем, направленных на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

1. Изучить виды подвижных игр и методику их проведения у детей старшего дошкольного возраста.
2. Подобрать подвижные «залипательные» игры со скотчем для детей старшего дошкольного возраста.
3. Способствовать закреплению и совершенствованию двигательных навыков дошкольников.
4. Определить основные педагогические условия, способствующие успешному осуществлению и дальнейшему совершенствованию физических качеств детей посредством организации подвижных «залипательных» игр со скотчем для старшего дошкольного возраста.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Характеристика подвижных «залипательных» игр со скотчем как средства и метода физического воспитания и развития ребенка

Любая подвижная игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций. Подвижные «залипательные» игры – это подвижные игры с использованием и применением скотча. С помощью цветного скотча очень легко обычное физкультурное оборудование (обручи, скакалки, кегли, гимнастические скамьи и др.) превратить в волшебные, увлекающие в игровой сюжет предметы. Так обычный обруч может превратиться в паутину, или в корзину. Обмотав его с обеих сторон разным цветом – обозначить времена года: белым – зима, зеленым – лето. Также скотч можно использовать, для обозначения мест, где должен находиться или куда должен бежать ребенок. Во время подвижных «залипательных» игр со скотчем у детей проявляется активность. В процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста подвижной игре принадлежит ведущая роль одного из основных средств и методов физического воспитания, а подвижные «залипательные» игры со скотчем позволяют более эффективно и быстрее решать образовательные задачи за счет более яркого и привлекательного внешнего вида. Они оказывают всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребенка. В процессе выполнения игровых действий при организации подвижных «залипательных» игр со скотчем у детей формируются морально – волевые качества, развиваются познавательные системы поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

Подвижные «залипательные» игры со скотчем могут быть с правилами и без них.

Подвижная «залипательная» игра с правилами – это игра, в которой активная деятельность детей направлена на достижение цели. Цель достигается точным выполнением заданий, связанных с обязательными для

всех играющих правилами. Подвижная «залипательная» игра - двигательная деятельность, основным содержанием которой является выполнение конкретных движений. Структура игры регламентируется правилами. Правила определяют время выполнения двигательных действий и требования к их точности выполнения. Играющие должны строго и точно соблюдать правила игры, к ним они должны относиться сознательно и ответственно, что помогает регулировать двигательную деятельность и осуществлять самоуправление, присваивают каждому игроку определенное место в игре, взаимосвязь между играющими, а вот действия в пределах правил и роли отличаются большой самостоятельностью.

Одной из характерных особенностей подвижной «залипательной» игры является стремление к результату. Ребенок испытывает радость от удовлетворения в движениях, от эмоциональной атмосферы игры, однако особый эмоциональный подъем вызывает достижение реального, намеченного результата - выигрыша.

Отмечая назначение подвижных «залипательных» игр с использованием скотча в физическом образовании важно помнить, что игры должны состоять из действий, которые усваиваются при систематическом обучении. Подвижные «залипательные» игры для дошкольников включают разнообразный быстрый бег, бег с увертыванием, подлезанием, прыжки в длину, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. В процессе физического воспитания игру используют для укрепления двигательных навыков, сформированных на занятиях в разных упражнениях, и для их совершенствования, для получения более интенсивной функциональной нагрузки с целью укрепления всех органов, воспитания физических, морально-волевых и интеллектуальных качеств.

Подвижная «залипательная» игра с использованием скотча оказывает благотворное воздействие на детскую нервную систему. Для достижения успеха в игре нужно обладать реакцией, т.е. быть способным в минимальное время произвести целесообразное действие в ответ на внезапное изменение

темпа действия ребенка. При организации подвижных «залипательных» игр с использованием скотча активизируется работа большой группы мышц, что положительно действует на весь организм.

Подвижные «залипательные» игры со скотчем являются эффективным способом воспитания выдержки, что особенно важно для дошкольников, у которых процессы возбуждения преобладают над процессом торможения.

В подвижных «залипательных» играх со скотчем у детей начинает формироваться интерес к соревновательной стороне в ловкости, организованности.

С пятилетнего возраста можно использовать разнообразные игры-эстафеты. Становятся доступными игры с элементами спортивных игр: городки, баскетбол, футбол и др.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных «залипательных» игр со скотчем, тесно связан с положительными эмоциями детей в любой игровой деятельности, благотворно влияющими на психику ребенка.

К практическим методам относится также соревновательный метод. Этот метод используется в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных ранее навыков (но не состязания в борьбе за первенство). Обязательное условие соревнования соответствие его физическим уровнем развития, морально – волевым качеств, а также правильная оценка своих достижений и достижений других детей на основе сознательного отношения к ним.

При правильном руководстве соревнование может быть успешно использовано, как воспитательное средство, содействующее развитию двигательных навыков, развитию физических способностей, воспитанию морально – волевых черт личности.

Помимо указанных методов в процессе физического воспитания детей используются методы проблемного обучения, которые применяются при словесном, наглядном и практическом руководстве детьми. При

использовании методов проблемного обучения ставится конкретная задача, которую они решают самостоятельно.

Методы проблемного обучения применяются в старших группах, когда дети приобретут уже некоторые знания и овладеют определенным запасом двигательных умений и навыков, умеют самостоятельно упражняться и играть.

В процессе обучения детей двигательным действиям необходимо пользоваться комплексом различных практических приемов: наглядностью и словом. Инструктор демонстрирует выполнение упражнений, отдельных ролей в подвижных «залипательных» играх со скотчем, роль водящего стимулирует к участию в соревновании, увлекая задачей и показывая пример: кто лучше, кто скорее, кто правильнее выполнит движение, выполняет при соревновании роль судьи капитана команды в целях демонстрации способов действий, поведения, принимая правильные решения в отношении играющих.

Эмоциональный подъем создает у детей стремление к достижению общей для всех цели и выражается в ясном осознании координации движений, более точной ориентировки в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполненных движений, увлеченности детей и их радостной устремленности к достижению цели, повышается роль воли, помогающей преодолевать препятствия.

В процессе участия в подвижных «залипательных» играх со скотчем ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует, приспособляясь к игровым условиям, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения.

В подвижной «залипательной» игре ребенок учится регулировать степень напряжения внимания и мышечной деятельности в зависимости от игровой ситуации он может чередовать движения с отдыхом. Это содействует воспитанию наблюдательности, сообразительности, ориентации в изменяющихся условиях окружающей среды, находить выход из

создавшегося положения, быстро принимать решения, проявлять смелость, ловкость, инициативу, выполнять самостоятельно способ достижения цели.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные, разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, передвижениях, о современной технике. А в процессе участия в подвижных «залипательных» играх со скотчем создаются дополнительные возможности для развития речи, упражнений в счете: например, сосчитай сколько раз приклеится мухи-мягкие мешочки к липкой паутинке, сколько мягких шариков-пчелок наклеится на улей-обруч, сколько бумажных ярких самолетов приземлится на аэродром-обруч оклеенный скотчем.

В подвижных «залипательных» играх со скотчем развивается творческие замыслы детей. Так было дано задание детям вместе с родителями придумать подвижные «залипательные» игры, Каждая игра должна была иметь определенную цель, а формы игры отвечать этой цели. И почти все изобрели свои интересные игры, и так возникла картотека Подвижные «залипательные» игры со скотчем (приложение).

Игра является средством формирования личности ребенка. Эмоции, возникающие в игре – это оздоровительный компонент. Радость одно из обязательных условий игровой деятельности, без которой игра теряет для детей свой смысл.

В подвижных «залипательных» играх со скотчем детям дошкольного возраста приходится самим решать, как действовать, чтобы достичь цели, способствуя развитию самостоятельности, инициативы, творчества, сообразительности.

Подвижные «залипательные» игры со скотчем являются средством активного отдыха после напряженной умственной работы. Игровая деятельность укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья.

1.2 Классификация подвижных «залипательных» игр со скотчем

В подвижных играх ребенок действует в постоянно изменяющихся условиях. Игры как вид физических упражнений делятся, на подвижные и спортивные. Спортивные игры отличаются сложной и точной техникой. Игры с элементами спортивных игр рассматриваются как более высокая степень подвижной игры. Состав команд, обязанности игроков во время игры меняться не могут, необходим судья, правильная разметка площадки, соответствующий инвентарь. Необходимо уделять большое внимание играм с мячами, в которых дети овладевают навыками ловли, бросания, метания. При быстрых движениях с мячом интенсивнее протекают все физиологические процессы, что влияет на формирование быстроты реакции, ловкости, подвижности и т.п.

Обучать детей играм с элементами спортивных игр следует, постепенно переходя от простого к сложному. Подвижные и спортивные игры объединяют деятельность в быстро меняющихся ситуациях в соответствии с правилами.

Игры бывают сюжетные и бессюжетные. В сюжетных играх («Кот и мыши», «Наседка и цыплята») и в бессюжетных играх («Кто скорее добежит до флажка», «Перемени предмет»), правила представлены в открытом виде.

Есть еще один вид игр: игры-забавы, в которых происходит выполнение знакомых движений в необычных условиях (валенках, прыжки со связанными ногами, бег в мешках). Они требуют проявления ловкости и доставляют много веселья. Подвижные игры делятся, на элементарные и сложные. Элементарные, в свою очередь делятся на сюжетные, бессюжетные и аттракционы. Сюжетные игры имеют свой сюжет и твердо зафиксированные правила. Сюжет, отражает явления окружающей жизни (движение транспорта, движения и повадки животных). Правила обуславливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих. Подчинение правилам обязательно для всех. Сюжетные игры преимущественно коллективные («Пилоты», «Волк гуси»).

Бессюжетные игры содержат, интересные для детей двигательные задания (ловишки, перебежки). Подвижные игры с элементами соревнования (эстафеты, веселые старты), каждый сам за себя, и «болеет» за команду. К бессюжетным играм относятся игры с использованием предметов (кегли, кольцоброс и т.д.)

К сложным играм относятся: городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол). Используются элементы этих игр и играют по упрощенным правилам. Лучше, когда инструктор сам принимает в них участие.

Подвижные игры часто сопровождаются словами – стихами, песнями, речитативами. Они служат сигналом для начала и окончания игры. («Мы веселые ребята», «Мышеловка».) Можно усложнять подвижные игры, привлекая к этому старших детей.

Подвижная игра содержит неограниченные возможности формирования у детей ориентировки в пространстве: учатся выбирать маршрут передвижения, двигаться в коллективе детей. Подвижные игры нужно проводить не только на занятиях, но и во время прогулок.

1.3 Методика руководства подвижными «залипательными» играми со скотчем

Образовательные и воспитательные функции подвижных «залипательных» игр со скотчем могут быть успешно осуществлены только при умелом руководстве, которое предусматривает управление двигательным поведением детей. Дети, действуя совместно со взрослым, запоминают последовательность операций, знакомятся с сигналами, по которым следует начинать и заканчивать движения, и требованиями к их выполнению. При проведении знакомых игр напоминать правила игры могут сами дети, отвечая на поставленные вопросы. В старшей группе не только в известной, но и в новой игре роль водящего поручают ребенку, лучше с помощью считалки.

Регулирование нагрузки осуществляется через определение количества повторений игры. Подвижные «залипательные» игры со скотчем с элементами соревнования вызывают у старших дошкольников большой интерес, увлекают их возможностью померяться силами, умениями, способностями. Дух коллективизма мобилизует детей. В командной игре победа определяется по сумме очков, полученных членами команд. Можно за попадание в корзину мячом давать флажок, складывая флажки в корзину. Тогда отчетливо видны успехи и неудачи каждого играющего: они наглядно оформлены. Команды должны состояться равными, по силам. Это можно поручить и капитанам. В этих играх наглядно отмечается не успех каждого ребенка, а победа всей команды. Это игры - эстафеты, комбинированные эстафеты.

Необходимо подбирать подвижные «залипательные» игры со скотчем, руководствуясь принципами подбора физических упражнений и возрастных особенностей детей. Помнить, что детей надо готовить к школе, укрепляя его здоровье, вырабатывая спортивные навыки и качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость. Прежде чем играть в такую игру, как «Лягушка и цапля», надо научить детей прыгать в высоту с разбега через ленту из скотча. Такие игры не только помогут закреплению навыка прыжка, но и будут способствовать развитию ловкости, смелости. Игры с бегом, перебежками воспитывают в детях быстроту и ловкость.

Приобретенные умения позволяют детям достичь успеха в игре. Удачные действия вызывают у них радость, чувство уверенности в своих силах. Дети начинают действовать смелее и решительнее.

В играх «Кот и мыши», «Наседка и цыплята» при выполнении подлезания под ленту из скотча дети впервые встречаются с необходимостью совместных движений с действиями товарищей и сигналами игры, распределении внимания не только на процесс выполнения основных движений, но и восприятия создавшейся ситуации. Чтобы дети подлезали быстрее, нужно разбросать «корм» для мышей в норки - круги из яркого

скотча и скорость подлезания увеличится. Также нужно сочетать подлезание под ленту из скотча с бегом, (в эстафетах) бег, подлезание под ленту, снова бег.

Решение большинства поставленных задач может с успехом осуществляться при проведении игр на прогулках.

Для совершенствования навыков метания, как и подлезания, прежде всего, целесообразно подбирать и соответствующие игры. Во многих сюжетных играх навыки метания совершенствуют один два ребенка – водящие.

В несюжетных играх дети метают мягкие мячики в обручи, перемотанные скотчем по очереди. Примером таких игр являются «Лови, бросай – упасть не давай», «Чье звено самое меткое».

Для детей старшей группы подвижные игры усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей применяемых в коллективном соревновании. При соревновании небольших групп учитывается физическое развитие и индивидуальные особенности детей. Таким образом, важно не только правильно выбрать игру, но и провести ее так, чтобы она дала наибольший эффект. Объяснение несюжетной игры должно быть кратким, точным и интонационно-выразительным.

При проведении игр с элементами соревнования при объяснении уточняются правила, игровые приемы, условия игры. В таких играх рекомендуется предлагать задания не только на скорость, но и на качество выполнения движений. Команды формируются равные по силам в целях активизации неуверенных, застенчивых детей, их соединяют со смелыми и ловкими.

Распределение ролей в играх происходит по-разному. Можно и на примере активного ребенка показать, как важно быть смелым, можно самому быть водящим или игроком к общему удовольствию детей. Можно выбирать водящего по считалке. В процессе игры необходимо следить за движениями,

действиями и взаимоотношениями детей, выполнением ими правил игры, делая краткие указания.

При оценке игры необходимо отметить ее положительные стороны, назвать детей, удачно выполнивших свои роли, тех кто проявил выдержку, товарищескую взаимопомощь, и наоборот, порицать нарушение правил, и связанные с этим действия детей.

В задачи инструктора при руководстве подвижными «залипательными» играми со скотчем входит наблюдение за состоянием играющих и регулирование нагрузки общепринятыми приемами:

- увеличивать или уменьшать общее время игры, а также изменять количество повторений всей игры или отдельных ее частей;
- регулировать длительность перерывов в игре или проводить совсем без перерывов;
- проводить игру на большем или меньшем участке, с большим или меньшим количеством препятствий;
- изменять сложность препятствий преодолеваемых в игре;
- удлинять или сократить дистанцию для пробежек, подползания;
- варьировать количество основных движений.

Игра только тогда будет проходить слаженно, когда детям понятны действия и правила, которые они должны выполнять.

Таким образом, оздоровительное, воспитательное и образовательное значение подвижных «залипательных» игр со скотчем многообразно, но большое значение имеет творческое отношение и педагогическое мастерство инструктора. Элементы соревнования и творческие задания способствуют выработке прочных осознанных, достаточно гибких двигательных навыков, чтобы применять их в новых условиях, самостоятельно придумывать и проводить их со сверстниками, подводят к самостоятельной деятельности, что необходимо для подготовки детей к школе.

Заключение

В результате работы, подтвердилось, что подвижные «залипательные» игры со скотчем способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков, а значит и физическому развитию старшего дошкольного возраста, при условии их систематического проведения.

Народная мудрость гласит: «Здоровью цены нет». Вырастить ребёнка здоровым, сильным, крепким – это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими средствами?

Быть в движении – значит укреплять здоровье. Именно в дошкольном возрасте, в результате целенаправленного, педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость организма и другого качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Старший дошкольный возраст обоснованно считается одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности. Двигательная активность в этом возрасте играет огромную роль в комплексном развитии организма ребенка. В этом возрасте развиваются физические качества, в том числе скоростно-силовые. Скоростно-силовая подготовленность детей 5-6 лет оценивалась с помощью результатов в метании на дальность, прыжках в длину, ходьбы, бега, лазанья. Этому способствовали упражнения, проводимые в основной части занятия и подвижных играх.

При проведении подвижных «залипательных» игр со скотчем, дети получают возможность проявлять большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях.

Физкультурные эстафеты и игры состязательного характера помогают детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность.

Список литературы:

1. Ленерг Г., Лихман И. «Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста». М.:2023
2. Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду. Под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2021
3. Пензулаева Л.И. «Настольная книга учителя физической культуры». – М.: Физкультура и спорт, 2020
4. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду»: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика – Синтез, 2023
5. Степаненкова Э.Я. «Методика физического воспитания». – М.: Изд. дом «Воспитание дошкольника». 2015
6. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». – М.: Мозаика - Синтез, 2015
7. Фомин Н.А., Фомин В.Е. «Возрастные основы физического воспитания». – М.: Физиология и спорт, 2018
8. Фролова В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке». М.: «Просвещение», 2021

ИГРЫ, РАЗВИВАЮЩИЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО НАВЫКИ БЫСТРОТЫ

«Дети и медведи»

Задачи: развитие быстроты реакции, координации движений, воспитание ловкости, смелости.

Инвентарь: «льдинка» - обруч, перетянутый прозрачным скотчем

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: по сигналу педагога двое «медвежат», держась за руки, начинают ловить детей. Задержанных детей отводят на «льдинку». Когда на «льдинке» (обруч, перетянутый прозрачным скотчем) будет двое, четверо и т.д. детей, они также берутся за руки по два человека и начинают ловить.

Методика проведения игры:

- Ребята, сейчас с помощью считалки выберем двоих «медвежат».

Мы собрались во дворе, дело было в сентябре.

Раз, два, три, четыре, пять, мы решили поиграть.

Сколько будет два плюс три?

Если знаешь, то води! *Считалку повторяют и выбирают второго «медвежонка»*

- Вот мы и выбрали водящих. Вам нужно взяться за руки и, не разжимая рук, ловить остальных детей. Пойманного ребенка нужно отвести на «льдинку» - обруч, перетянутый прозрачным скотчем.

Как только на «льдинке» вас (пойманных детей) будет двое, Вам нужно взяться вдвоем за руки и начать тоже ловить детей.

- Вам понятны правила игры? - Что надо будет делать, если на льдинке окажется двое детей? – Правильно.

Итак, раз, два, три - начало игры.

Правила: игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все дети.

Общие методические указания (О.М.У.): при повторении игры водящим назначается тот, кого дольше всех не могли поймать. Он же выбирает себе и второго «медведя».

Зима-лето

Задачи: развитие скорости, выносливости, ловкости, внимательности, совершенствование быстроты, двигательной реакции.

Инвентарь: обруч, оклеенный с одной стороны белым скотчем, а с другой - зеленым.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: в игре участвуют две команды: «Зима» и «Лето». Как только руководитель игры воскликнет «Зима!» или вброшенный в центр поля обруч упадет белой стороной вверх, «зима» становятся преследуемыми и убегают. «Лето» - ловцы преследуют «зиму», чтобы запятнать их в пределах поля. По команде «Лето!» участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами.

Методика проведения игры: - Ребята, постройтесь пожалуйста в шеренгу. Сейчас мы разделимся на две команды: на первый – второй рассчитайтесь. Ребята под номером один - ваша команда называется «Зима», ребята под номером два - ваша команда называется «Лето». По моему сигналу вы все хаотично двигаетесь по площадке

Я вброшу в центр поля обруч и, если он упадет белой стороной вверх, команда детей «зима» станут преследуемыми и должны убежать. «Лето» - ловцы будут преследовать «зиму», чтобы запятнать их в пределах поля. Я повторно вброшу в центр поля обруч и, если он упадет зеленой стороной вверх, вы поменяетесь ролями. Каждый из Вас может быть запятнанным несколькими ловцами. Помните, что после каждой перебежки ловцы должны объявить, сказать мне кого вы запятнали. Каждое пятнание

приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры. Итак, раз, два, три - начало игры.

О.М.У.: в зависимости от размеров площадки и исходных позиций игроков расстояние между обеими командами необходимо определять так, чтобы ловцы могли справиться со своей задачей.

Космонавты

Задачи: развитие быстроты реакции, внимания, умения координировать движения, воспитание выносливости.

Инвентарь: обручи обтянутые серебряным скотчем.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Методика проведения игры:

Ребята, образуйте большой круг, возьмитесь за руки, давайте вместе хором произнесём волшебные слова. Как только мы их произнесем разбегаемся в стороны и занимаем «ракеты-обручи».

Дети произносят слова:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим – на такую полетим!

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

С последним словом все разбегаются и стараются быстрее занять места (обруч, кружок) в одной из ракет.

Тот, кто успел занять себе ракету объявляет маршрут (например, Земля-Луна-Земля, Земля-Марс-Земля и другие). *Эти названия можно заранее написать на борту ракет сокращенно: ЗЛЗ, ЗМЗ и т.д.*

А тот, кто опоздал и Вам не хватило места в ракете - собираются в центре круга. Затем все мы соберемся в общий круг, возьмемся за руки и игра повторим.

Правила: выигрывают те, кому удалось при троекратном повторении совершить больше полетов. Преждевременно бежать к ракетам и сталкивать товарищей с занятых мест в ракетах запрещается.

О.М.У: заранее надо предупредить ребят, что в ракету садятся два космонавта.

Птица без гнезда

Задачи: развитие быстроты реакции на сигнал, совершенствование навыков быстроты, ловкости, внимания.

Инвентарь: гнезда – обручи обтянутые скотчем.

Место: спортивный зал, рекреация, площадка.

Методика проведения игры:

Я буду водящим, а Вы – птицами. По моей команде «Все птицы в полёт!» Вы «птицы» оставите свои гнезда и полетите за водящим (*руками имитирую движение крыльев*). Внезапно я скажу: «Птицы, в гнезда!». И вы побежите в свои гнезда. Я так же, как и вы постараюсь занять одно из гнезд. Тот, кто останется без гнезда, станет водящим. *После этого, играющие меняются местами и ролями, и игра начинается сначала.*

Правила: после команды «Птицы в полет!» играющие должны оставить свои гнезда. Вернуться в гнездо разрешается только после команды «Птицы, в гнезда!».

О.М.У: игру можно проводить с музыкальным сопровождением.

Ловишки

Задачи: развитие быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, воспитание дисциплинированности.

Инвентарь: обручи обтянутые скотчем, скамейки.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: выбирается ловишка. По сигналу учителя «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в обручи обтянутые скотчем.

Методика проведения игры:

Ребята, сейчас с помощью считалки выберем «ловишку».

Мы собрались во дворе, дело было в сентябре.

Раз, два, три, четыре, пять, мы решили поиграть.

Сколько будет два плюс три? Если знаешь, то води!

Так, ловишкой будет А теперь, как только я скажу «Раз, два, три – лови!» все разбегутся по площадке, а «ловишка» будет Вас ловить, дотрагиваясь рукой. Пойманные отойдут в обручи обтянутые скотчем.

Правила: когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4-5 раз.

О.М.У: инструктор по ФК отмечает лучших ловишек и детей, не попавших ловишкам. Варианты: от ловишек можно спастись в обручах, на скамейках. Выбирают двух водящих – ловишек. Они берутся за руки. Ловишки, не расцепляя рук, ловят играющих как в игре «Дети и медведи».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СОРЕВНОВАНИЯ**Кто скорее наматывает ленту из скотча.**

К дереву, забору привязывают две ленты, склеенные липкими сторонами друг другу из яркого цветного скотча, каждая длиной 2-3 м. На концах лент гладкие деревянные или пластмассовые палочки (длиной 20-25 см, диаметр 2,5-3 см). Двое детей берут палочки, отходят с ними на всю длину ленты. По сигналу воспитателя начинают вращать палочку поворотами кисти, наматывая ленту. Выигрывает тот, кто быстрее выполнит задание.

Кто скорее дойдет до середины. Для игры используется лента из скотча, склеенная липкими сторонами друг другу длиной 4-5 м. На обоих концах её имеются палочки (длиной 20-25 см, диаметром 2,5-3 см), середина шнура обозначается скотчем другого цвета. Двое играющих берут палочки и по сигналу наматывают ленты. Выигрывает тот, кто раньше дойдет до середины.

Игры-эстафеты. Такие игры можно составлять из разных движений, преимущественно из таких, которыми дети уже владеют:

а) пройти по скамейке, подлезть под ленту из скотча, обежать кеглю и вернуться на место;

б) пробежать по узкой дорожке между двух линий из яркого скотча (расстояние между ними 15-20 см), перепрыгнуть через ручеек, наклеенный на дорожки из голубого скотча (шириной 40-50 см), разбежаться и достать в прыжке до разноцветных шариков, прикрепленных к ленте скотчем;

в) прыгнуть из кружка (обклеенного цветным скотчем) в кружок (расстояние между ними 30 см), пробежать 5 м, снова прыгнуть из кружка в кружок. Соревнуются примерно равные по силам дети.

СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ Игра большой подвижности для детей старшего дошкольного возраста

Задачи: развитие быстроты и ловкости; закрепление навыков ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал, выполнять задание в меняющихся условиях.

Количество участников: 12-20 человек.

Место проведения: спортивный зал.

Атрибуты и инвентарь: красные, синие, желтые султанчики (из скотча) по количеству участников игры; три длинных ленты из скотча тех же цветов – зрительные ориентиры; музыкальное сопровождение или бубен.

Подготовка к игре: на одной стороне зала разложены разноцветные султанчики, на противоположной стороне – последовательно – три ленты тех же цветов, расстояние между лентами – 60 см.

Описание игры: под музыку дети свободно в рассыпную бегают по залу (можно - бег с заданиями). По сигналу (остановка музыки) бегут к султанчикам, берут по одному и быстро возвращаются на противоположную сторону зала, выстраиваясь на (за) соответствующей цвету султанчика линии и поднимают султанчик вверх. Побеждает та команда (по цвету), которая быстрее построилась. Для детей 4-5 лет можно провести эту игру с использованием султанчиков только двух цветов.

Усложнения и варианты: увеличение количества цветов; при повторе игры берется султанчик другого цвета; при построении на цветной линии выполнить задание: красная линия – сесть по-турецки, желтая линия – встать на «высокие» колени; синяя линия – стоя размахивать султанчиком над головой.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ ЛЕНТОЧКИ

Игра большой подвижности, несюжетная, для детей старшего дошкольного возраста

Задачи: развитие быстроты и скоростной выносливости, ловкости, координации движений и быстроты реакции; развитие внимание и ориентации в пространстве; воспитание находчивости и инициативы.

Атрибуты и инвентарь: ленточки на колечке.

Место проведения: зал или спортивная площадка.

Описание игры: каждому ребенку даётся ленточка из скотча на колечке, которую он заправляет себе в шорты сзади, делая «хвостик». По команде (свистку) дети разбегаются по залу и пытаются сорвать ленту - «хвостик» у другого игрока, при этом сохраняя свой «хвостик». Держать свою ленточку руками нельзя. Игра заканчивается по команде (свистку) или когда все ленточки будут сорваны. Побеждает тот игрок, кто больше наберёт ленточек и сохранит свою.

БЕЗДОМНЫЕ ПАРЫ

Игра большой подвижности, несюжетная, для детей старшего дошкольного возраста

Задачи: развитие ловкости, координации движений и быстроты реакции; развитие внимание и ориентации в пространстве; воспитание находчивости и инициативы.

Атрибуты и инвентарь: обручи оклеенные цветным скотчем

Место проведения: зал или спортивная площадка.

Описание игры: перед началом игры дети распределяются в пары и встают вдвоём в любой обруч, свою пару надо запомнить. По сигналу взрослого или с началом музыки все разбегаются (расходятся, прыгают на двух ногах, ходят в приседе и т.д.) в рассыпную по залу, взрослый убирает один обруч. Как только прозвучит сигнал или закончится музыка, все пары должны соединиться и встать в любой обруч. Пара, которая не успела занять обруч, выбывает из игры. Игра продолжается пока не останется одна пара, она и является победителем.