МБДОУ № 46

Картотека
Подвижных игр и эстафет

гр. «Солнышко»

Поднимающиеся шары

Игра «Кто скорей»:

В игре используется шнур, продетый через кольцо. К одному концу шнура прикреплён пластмассовый шар, а к другому - палочка для наматывания шнура. Принцип игры заключается в том, что ребёнок, стоя неподвижно, перебирает руками палочку - шнур наматывается, и за счёт этого шарик поднимается. Эта игра хороша для детей со сходящимся косоглазием.

2. Цирковые обручи

Игра «Мяч через обруч»:

Дети стоят в парах, упражняются в бросках и ловле мяча через обруч (броски разными способами: двумя руками снизу, от груди). В этих упражнениях совершенствуются глазомер, ловкость движений и происходит активизация зрительных функций.

3. Гамачок

Игра «Кто наберёт больше очков»:

В двуцветном полотенце (одна сторона красная, другая - жёлтая) вырезаны два круглых отверстия диаметром 25 см, а в середине между ними на верёвочке прикреплён пластмассовый шарик. В боковые стороны гамачка вшиты лёгкие гимнастические палки, чтобы удобнее было его держать, играют вдвоём; движением (взмахом) рук и палки гамачок поднимается, шарик забрасывается в отверстие «противника».

4. Цветные кубики

игра «Пройди и не задень»:

дети выполняют ходьбу (с мешочками на голове, ведение мяча) и бег змейкой между «кубиками», не задев их. Кубики можно ставить на любые расстояния.

5. игра» Точный пас»:

перебрасывание мячей (разными способами) в парах через верёвочку.

6. «Скакалка - тяжеловес»:

ручки скакалки заполняются от подшипников. Вес скакалки - 200-300 граммов. Упражнения с такой скакалкой хорошо развивает и укрепляет мышцы рук, помогает выработке равновесия и осанки.

Упражнения:

- Прыжки со скакалкой. Ноги надо держать сомкнутыми и не сгибать их в коленях.
- Прыжки с поочерёдным приземлением на правую и левую ногу.
- Прыжки с движением вперёд, назад.
- Прыжки со скрещенными ногами.

7. «Мяч в мешке»:

в плетённые мешки опускается мяч, который можно пинать, не выпуская мешка из рук, а так же:

- Раскручивать над головой, затем бросать в перёд (развивает глазомер, координацию).
- Взять в обе руки по мячу в мешке и раскручивать (карусель).

у иражнение в парах; иши на иезопсшном pauuiииинии,
стараться ударить по мячу друг друга.

8, «Гусеница»:

в пластиковых шариках делаются два отверстия одно точно напротив другого и шарики как бусинки нанизываются на шнур. Шнур натягивается на 50-60 см выше вытянутых вверх рук ребёнка. Дети передвигают «бусины» гимнастическими палками, шагая друг за другом. Ф

9. «Мягкая мишень»:

поролоновые квадраты (20-20 см) обтягиваются тканью, в центре пришивается мишень, в одном из углов пришита петелька (для нанизывания на верёвку). Верёвка, на которой находится мишень, натягивается на стойки.

Усложнение:

Качать верёвку - метание в подвижную цель.

Прыжки:

- Зажать коленями мишень, прыгать вправо, влево, вперёд.
- Зажать под одним коленом мишень (прыжки на одной ноге).
- Собрать мишени в стопку по 6-8 штук, прыжки в высоту с двух ног.

Упражнения на координацию движения и ловкость:

- В одной руке мяч, в другой — мягкая мишень. Подбрось мяч вверх одной рукой, поймать на мягкую мишень (мишень держать двумя руками)
- Бросать мяч об пол одной рукой, после отскока ловить на мягкую мишень, которую надо держать двумя руками.
- Мишень на голове, руки в стороны (на поясе, под подбородком). Двигаться по залу шагом, с поворотами, зигзагами, спиной в перёд, стараясь удержать мишень на голове.
- Поролоновые мишени — в двух руках плоской стороной. Дети выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу. По команде перебрасывают мишень друг другу двумя руками снизу.

10.«Босоножки — не оторвёшь ножки»:

вырезать два слоя линолеума в форме стопы. Между линолеумом сделать металлическое отягощение весом 300 граммов. Надеваются на ноги, как шлёпанцы, используется для развития мышц голени, стопы. В босоножках выполняются прыжки, бег, ходьба, поднятие ног в «уголок».
Упражнения в «босоножках» помогают выработать чувство устойчивости и равновесия, а также предупредить развитие плоскостопия.

11. «Жонглёры»:

Необходимы пластиковые стаканчики из-под сметаны или йогурта, по два стаканчика на одного ребёнка.

Упражнения:

- Из стаканчика в стаканчик перебрасывать мяч.
- Мячом из одного стаканчика ударить об пол, после отскока поймать мяч другим стаканчиком.
- После удара мяча об пол поймать мячик двумя стаканчиками с боков.

Игры и эстафеты с брусками и поролоновой дорожкой:

- Поставить ноги на два бруска и передвигаться скользящим шагом, как на лыжах.
- Продев ступню под резинку или широкую ленту, передвигаются скользя или высоко поднимая ноги, шлёпая по полу, как на снегоступах.
- Движение на мешковине по паркету, линолеуму, полиэтиленовой пленке - по одному, отталкиваясь руками, ногами. То же в парах, сидя спиной друг к другу, держа концы мешковины одной или двумя руками.
- Команда стоит боком к поролоновой дорожке. По сигналу все дети берут дорожку, поднимают её, перенося через голову, кладут на пол, переступают через неё, опять переносят через голову, и так до финиша.
- Ходьба и бег по дорожке: прямо, приставным шагом. Это можно делать всей группой, взявшись за руки.
- Идти или бежать ставя ноги по разные стороны дорожки.
- Опираясь руками о пол рядом с дорожкой, ноги прыжком переносить по дорожке.
- Наступать одной ногой на дорожку, затем обе ноги прыжком ставить на обе дорожки (как игра в классики).

Оригинальные игры:

«Туннель»:
Дети стоят по кругу, держа обручи перед собой. Первый ребёнок кладёт свой обруч на пол и быстро пролезает через все остальные обручи. Добравшись до своего места, поднимает обруч с пола - это знак следующему участнику начинать движение.

«Цирк»: (эстафета)
обручи надеваются на руку и ногу, с обеих сторон туловища. Пробежав определённое расстояние, ребёнок передаёт обручи следующему участнику. Усложнённый вариант: при передаче обручей следующий участник надевает и свои обручи. В том случае труднее всего придётся последнему игроку.

« Перекат»:
дети парами лежат на спине, держа брусок в вытянутых руках. По команде или в эстафете перекатываются «брёвнышком», не выпуская из рук бруска, и так до финиша.

«Пылесос»:
мячи, разбросанные по полу, нужно собрать совком для мусора, не помогая себе ни рукой, ни ногами. Мяч нужно к чему-то прижать, чтобы он

вкатился на совок. Пойманные мячи опускаются в ведро или корзину и в конце игры подсчитываются результаты.

« Сети»:
одни дети, встав по кругу, держат обручи. Другие - рыбаки - снуют туда-сюда через обручи. Дальше возможны варианты:

- «Щука» гоняется за «рыбками».
- Дети с обручами медленно двигаются, по сигналу бегут по кругу, и тогда уже невозможно из него выбраться.
- Дети с обручами стоят неподвижно и только по сигналу начинают двигаться. Ведётся подсчёт «улова».
- По сигналу ребята с обручами садятся на корточки. В этом случае оговаривается, кто может выпрыгнуть из круга - «щука» или «рыбки».