

**ЛЕТО.**  
**ВАРИАНТЫ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ.**  
**(Рекомендации для воспитателей и родителей).**

1. Взрослые помогают детям организовать упражнения и игры с учетом состояния погоды. В прохладные дни больше движений, игр-соревнований, и поэтому необходимы игрушки и пособия, стимулирующие двигательную активность (мячи, скакалки, обручи и др.). В жаркую погоду выбирать более спокойные игры.

2. Правильным будет, если играть на прогулке в несколько игр сразу (2-3), но чередовать игры на разные группы мышц (с прыжками или бегом, на равновесие, с метанием, с подлезанием), чередовать игру по нагрузке (сначала с бегом, потом на метание, или выполняя упражнения стоя на месте).

3. Следует уделять внимание тем ребятам, которые не всегда справляются с тем или иным упражнением, особенно в заданиях с мячом; чаще использовать игры с небольшими группами, с отдельными детьми и по выбору детей.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: С БЕГОМ.

**1. Подвижная игра «Найди себе пару» (высокой подвижности). Описание игры:** По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети находят себе пару, каждая пара, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!». Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя. Каждый раз играющие должны менять пару.

**2. Игровое упражнение «Ловишки». (высокой подвижности). Описание игры:** Играющие располагаются на одной стороне площадки, выбирается водящий - ловишка. По сигналу воспитателя дети перебегают с одной стороны площадки на другую (за обозначенную линию), а ловишка пытается коснуться кого-либо рукой. Тот, до которого дотронулся ловишка, считается «замороженным». Подсчитывается количество пойманных, игра повторяется с другим водящим (можно сменить в ходе игры 2-3 водящих).

**3. Подвижная игра «Совушка» (средней подвижности). Описание игры:** Выбирается водящий- «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу воспитатель: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. При выборе другого водящего главное, чтобы он не был проигравшим.

**4. Игра «Угадай, чей голосок» (малой подвижности). Цели:** Развитие слухового восприятия, умения различать голоса сверстников. Воспитание желания активно участвовать в играх. **Описание игры:** Один ребенок стоит в центре круга с закрытыми глазами. Дети идут по кругу со словами:

«Мы собрались в ровный круг

Повернемся разом вдруг,

А как, скажем: (говорит первый ребенок)

«Скок - скок - скок, угадай, чей голосок?»

Водящий должен узнать ребенка по голосу. Ребенок, чей голос узнали, становится водящим. Дети идут в другую сторону.

### ПОЗНАКОМИТЬ С ПРАВИЛАМИ ИГР-ЭСТАФЕТАМИ.

**1. «Кто быстрее до кегли».** **Описание игры:** дети построены в 2-3 колонны. На некотором расстоянии от детей поставлены 2 кегли. По сигналу воспитателя бегут первые 2 участника, добегают до кеглей, поднимают их вверх. Воспитатель отмечает, кто из детей был первым. Дети отходят в стороны. Бегут следующие 2 участника.

**2. «Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см) (с бегом).** **Описание игры:** дети построены в 2-3 колонны. На некотором расстоянии от детей поставлены 2 кегли. Из шнуров или веревок выкладывают две дорожки (ширина 25 см). По сигналу воспитателя бегут первые 2 участника, добегают до кеглей, поднимают их вверх. Главное – быстро добежать до кегли, сохранять равновесие и не наступать на шнуры. Воспитатель отмечает, кто из детей был первым. Дети отходят в стороны. Бегут следующие 2 участника.

**3. «Кто скорее по дорожке» (с прыжками).** Описание игры: дети построены в 2-3 колонны. На некотором расстоянии от детей поставлены 2 кегли. Из шнуров или веревок выкладывают две дорожки (ширина 25 см). По сигналу воспитателя первые 2 участника выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по дорожке, стараясь не задеть за шнур (прыгают до кеглей). Воспитатель отмечает, кто из детей был первым. Дети отходят в стороны. Прыгают следующие 2 участника. Побеждает команда, в которой большее число ребят быстро и правильно выполнили задание.

**4. Вторая половина лета. «Кто быстрее» (эстафета с предметом).** Описание игры: Дети распределяются на две команды и строятся в две колонны. Перед каждой командой обозначена линия старта, на расстоянии 3 м от линии ставят два предмета (кубик или кегля). Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до предмета, затем огибает его и возвращается в свою колонну, передавая мяч следующему игроку. Воспитатель объявляет команду-победителя. Повторить 2-3 раза.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: С МЯЧОМ.**

**Упражнения с мячами в парах и индивидуально:**

1. Учить перебрасыванию мяча в паре (D=20см), (расстояние 1м, 1,5 м, 2 м)
2. Подбрасывание мяча на разную высоту и ловля мяча двумя руками (D=12,20см), бросание мяча в пол. **Количество:** 5 раз. **Примечание:** мяч не прижимать к себе, ловить кистями.

### **1. Подвижная игра «Охотник и зайцы» (мягкий мяч), (высокой подвижности).**

**Цель:** учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед в рассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч, стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер. Описание игры: Выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник стоит в углу площадки, в руках мяч. Зайцы прыгают на двух ногах или на правой, на левой поочередно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом. **Варианты:** охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет, они просто уворачиваются от мяча.

### **2. Подвижная игра «Мяч водящему» (мягкий мяч), (малой подвижности).**

**Цель:** учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками, не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска. Описание игры: Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!». **Варианты:** Можно бросать мяч снизу, двумя руками. Мяч, водящий бросает не по порядку, а в разную, выигрывает группа, у которой ни разу не упадет мяч.

### **3.Подвижная игра «У кого мяч» (мягкий мяч), (малой подвижности).**

**Описание игры:** Дети образуют круг. Выбирают водящего (становится в центр круга), остальные плотно придвигаются друг к другу. Дети передают мяч по кругу за спиной. Водящий старается угадать, у кого мяч, он произносит «Руки!» и тот, к кому обращаются, должен показать обе руки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг.

### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: С ПРЫЖКАМИ.**

#### **Упражнения с прыжками:**

- 1.Прыжки на двух ногах через линии справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).
- 2.Прыжки ноги вместе, ноги врозь, одна вперед-другая-назад.
- 3.Прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге. Дистанция 3 м.
- 4.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе, и так на протяжении всей дистанции (4-5 м).
- 5.«На одной ножке вдоль дорожки». Воспитатель выкладывает из скакалок дорожку (ширина 30 см) и предлагает детям попрыгать на одной ноге до конца дорожки и шагом вернуться в свою колонну. При повторении - прыгать на другой ноге.

### **УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧАМИ. D=60 см.**

#### **1.Прокатывание обручей друг другу с расстояния 2 м (8-10 раз).**

**2.Подлезание в обруч:** Одни дети держат обручи, другие пролезает в них три раза подряд (прямо и боком), стараясь не задеть за верхний край обода; затем они меняются местами.

**3.Если диаметр обруча позволяет, то прыжки на 2-х ногах через обруч как через скакалку.**

#### **4. МОЖНО Вращение обруча на талии- «халахуп».**

Сначала ребенка надо научить правильно держать обруч и «закручивать» его на туловище. И.П.: стоять, ноги слегка расставлены. Обруч в двух руках, на уровне пояса. **Выполнение:** 1. Руки сдвинуть на обруче ближе к спине. 2. Прижать обруч к спине. 3.Смещая руки с обручем в сторону, выполнить «закручивающее» движение обруча на туловище (туловище при этом остается неподвижным), позволить обручу упасть на пол. 4. И.П.

После того, как ребенок научиться «закручивать» обруч на туловище, его можно научить двигать туловищем (чтобы удерживать обруч на поясе определенное время).

### **ИГРА С КЕГЛЯМИ.**

**1.Игра«Прокати и сбей».** **Описание:** На расстоянии 2 м от исходной линии воспитатель ставит кегли по количеству играющих дети делятся на две подгруппы. Дети выстраиваются по обе стороны от линии кеглей. В руках у ребенка большой мяч. По сигналу воспитателя дети по очереди прокатывают его в прямом направлении, стараясь сбить кеглю. Ребенок, стоящий на противоположной

стороне, подхватывает мяч и прокатывает его обратно. После каждого броска подсчитывается количество сбитых кеглей и присуждается команде. Игра заканчивается после того, как все дети выполнят броски.

### УПРАЖНЕНИЯ СО СКАКАЛКОЙ.

**1. Прыжки через длинную скакалку.** Длинная скакалка не должна быть легкой, ее толщина – от 5 мм, длина – 3 м. (если крутят 2 детей). Более легкими считаются прыжки через длинную скакалку, которую держат или вращают двое, а третий пробегает под ней. В этом движении выполняются только прыжки; прыгающий свободен от вращения скакалки. В то же время он должен хорошо чувствовать предлагаемый темп подскоков, подстраиваться под него, а это нелегко. **Воспитатель может учить прыгать детей через длинную скакалку, привязав один конец к столбу веранды. (Длина скакалки больше 3 м.)**

### УПРАЖНЕНИЯ С ДЛИННОЙ СКАКАЛКОЙ.

**2. «Прыжки через качающуюся скакалку».** **Описание:** Изучение прыжков лучше начинать через скакалку, не вращая ее, а качая. Например, двое человек держат скакалку за концы, середина ее касается пола, а третий встает у середины скакалки боком к ней. Двое, держащие скакалку, начинают раскачивать ее из стороны в сторону, а стоящий посередине, когда скакалка приближается к нему, подпрыгивает вверх и пропускает ее под ногами. Затем то же упражнение выполняется на одной ноге, с ноги на ногу, с различными положениями и движениями рук, стоя лицом к скакалке, а также с поворотами в разные стороны. После этого можно предложить ребятам выполнять прыжки парами, тройками, группами, с пробеганием в сторону качающейся скакалки и с отбеганием от нее.

**3. «Прыжки через вращающуюся скакалку на месте».** **Описание:** Прыжки лучше начинать с места, когда ребенок встает рядом с висящей скакалкой, а потом начинается ее вращение.

**4. МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ «Пробегание под скакалкой».** **Описание:** Пробегать надо в тот момент, когда скакалка находится в положении -наверху. Для пробегания каждого ребенка под длинной крутящейся скакалкой надо давать сигнал или вести подсчет до трех, до двух. Ускоряя или замедляя вращение скакалки, можно облегчить ребенку пробегание. Взрослый вращает скакалку вместе с ребенком, сменяемым в порядке очереди. Одновременно взрослый учит своего помощника правильно держать конец скакалки – только пальцами, чтобы она легко вырывалась из руки, если ее заденет пробегающий ребенок; равномерно вращать ее так, чтобы она описывала большие круги. Когда дети научатся вращать скакалку, они смогут делать это без помощи взрослого. Постепенно упражнения в пробегании под скакалкой усложняются.

Дети выполняют:

- пробегание под скакалкой наискось;
- пробегание по прямой;
- пробегание в положении руки на пояс, в стороны, вверх;
- пробегание парами

## **С КОРОТКОЙ СКАКАЛКОЙ.**

**ДЛИНА СКАКАЛКИ:** Для овладения прыжками важно, чтобы скакалка соответствовала росту ребенка. В диаметре скакалка должна быть не тоньше 8 или 9 мм. Если она будет тоньше – она будет слишком легкой и ее будет трудно крутить; если толще – то наоборот, тяжело. Для того чтобы определить правильную длину скакалки, ребенок должен взять ее за ручки и наступить в середине стопы. Когда ребенок ее натянет, концы должны касаться подмышек.

### **Техника захвата скакалки за ручки.**

Захват руками за ручки скакалки осуществляется свободно, без напряжения, развернутыми пальцами вперед, а сама скакалка свисает с внешней стороны рук. Ручка скакалки направлена вниз и зажата между большим пальцем и остальными. Каждый раз проверяйте правильный захват скакалки ребенком!

### **Техника вращения скакалки.**

Вращение скакалки производится только кистями слегка согнутых рук, а не всей рукой. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают вращение. Чтобы добиться положительного результата при вращении скакалки в начале обучения учите детей только перебрасывать скакалку вперед и назад, держа руки в стороны! Постепенно в процессе обучения ребенок самопроизвольно будет держать руки чуть согнутыми в локтях. Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти рук. При замедленном движении скакалки руки слегка разводятся в стороны.

### **Упражнения для обучения прыжкам с короткой скакалкой.**

- 1. Вращение скакалки вперед – назад сбоку, сложив скакалку вдвое (для детей 3 -7 лет).**
- 2. Вращение скакалки вперед с заведением её под поднятые носки и дальнейшим продёргиванием назад под пятками (для детей 4-7 лет).**
- 3. Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку (для детей 3 – 7 лет).**
- 4. Прыжки на двух ногах через скакалку подряд 2-5 раз (для детей 5 лет).**

**ВНИМАНИЕ:** Прыжки на скакалке – это тяжелая утомительная работа для детей, поэтому необходимо чаще менять и разнообразить двигательную деятельность. Например, дети вращают скакалку, затем бегут с ней, кладут на землю, перепрыгивают через нее разными способами.

Очень важно заинтересовать прыжками через скакалку мальчиков – это необходимое для них упражнение, развивающее прыгучесть, ловкость и выносливость, для этого старайтесь чаще организовывать подвижные игры со скакалкой.