

ЛЕТО.
ВАРИАНТЫ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 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.«Чай-чай, выручай», «Пятнашки». Описание: Выбирается «ловишка». По сигналу: «Раз, два, три – беги!» «ловишка» начинает догонять детей. Тот, до кого «ловишка» дотронулся, останавливается в положении руки в стороны и произносит: «Чай-чай, выручай!» Пробегающий мимо ребенок (не ловишка), может коснуться его и тем самым освободить, ребенок может снова продолжать движение. Это позволяет детям двигаться на протяжении всей игры, что придает ей высокую интенсивность. Через 30-40 секунд рекомендуется сделать упражнения на восстановление дыхания, поменять «ловишку».

2.«Ловишки». Описание: Дети строятся в две шеренги на расстоянии 1 метра одна от другой и заранее определяют себе пару. По сигналу воспитателя ребята первой шеренги перебегают на другую сторону площадки (дистанция 10 м), а дети второй шеренги догоняют каждый свою пару. При повторении игрового задания дети меняются местами.

3.«Хитрая лиса». Описание: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит: «Я иду искать в лесу хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет: «Я здесь!». Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Варианты: Выбираются 2 лисы.

3.«Караси и щука». Описание: Один ребенок выбирается Щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг - это камешки, другая - караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой. По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

4.«Горелки». Описание: Играющие встают в две колонны, взявшись за руки, впереди — водящий. Дети хором произносят:

«Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо:
Птички летят,
Колокольчики звенят!
Раз, два, три — беги!»

С последним словом стоящие в последней паре опускают руки и бегут в начало колонны — один справа, другой слева от нее. Водящий пытается поймать одного из детей, прежде чем он успеет опять взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, то он берется за руки с пойманным, и они становятся впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности детей можно построить парами в две-три колонны.

5.«Сделай фигуру». Описание: по сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу. На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры получились интереснее, наиболее удачными. **Варианты:** можно выбрать водящего, который будет определять, чья фигура интереснее сложнее, тех, кто каждый раз придумывает новые фигуры.

6.«Тише едешь, дальше будешь». СТОП! (или ЗАМРИ!)». Описание: Пока водящий произносит свои слова стоя спиной, игроки бегут в его сторону, стараясь как можно быстрее достичь полосы, за которой он стоит. Как только водящий произнес слово «СТОП!», все бегущие должны замереть, водящий быстро поворачивается и смотрит, все ли успели остановиться. Если он замечает чье-то движение, то этот игрок выбывает из игры (в другом варианте игры — отправляется обратно на старт). Побеждает в игре тот, кто быстрее всех пересечет линию, за которой стоит водящий, и дотронется до него. Этот игрок и становится новым водящим. Задача водящего — запутать игроков для того, чтобы их подловить и застать врасплох бегущими. Для этого произносить слова «Тише едешь, дальше будешь», можно по-разному: много раз подряд, с разным темпом, намеренно затягивая, например, первую половину и быстро проговаривая окончание. **Варианты:** Если сложно проговаривать слова, то можно считать до пяти.

7. Разные ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: С МЯЧОМ.

Упражнения с мячами:

1. Учить перебрасыванию мяча в паре (D=20см), (расстояние 1м, 1,5 м, 2 м и т.д.)
2. Подбрасывание мяча на разную высоту и ловля мяча двумя руками (D=12,20см)
3. Броски мяча в корзину (обруч)-горизонтальная цель с расстояния 2 м (5–6 раз).

1.«Стой» (Мяч мягкий). Описание: Играющие образуют круг, в центре которого стоит водящий, в руках у него малый мяч. Он подбрасывает мяч вверх и произносит имя кого-либо из детей. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, а остальные разбегаются в разные стороны. Как только названный ребенок поймает мяч, он громко произносит: «Стой!» Все играющие должны остановиться на том месте, где их застала команда. Водящий старается попасть в игрока, находящегося ближе к нему. Если водящий промахнется, то он снова бежит за мячом, а все играющие разбегаются. Взяв мяч, водящий опять подает команду: «Стой!» — и старается попасть в кого-либо. Осаленный становится новым водящим, и игра продолжается. **Примечание:** Если площадка мала по размерам, то игроки бегают по кругу.

2.«Мяч в кругу». (Мяч мягкий). Описание: Дети распределяются на тройки и свободно располагаются по всей площадке. У одного из детей перед ногами большой мяч (диаметр 25 см). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой), внутренней частью стопы; каждый на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и посылает мяч другому игроку.

3.«Поймай мяч». (Мяч мягкий). Описание: Дети распределяются на тройки и свободно располагаются по всей площадке. Двое детей встают на расстоянии 2—2,5 м один от другого; в руках у одного мяч, третий играющий находится между ними. В тот момент, когда один ребенок перебрасывает мяч другому, находящийся между ними должен коснуться мяча рукой. Если это удастся, то он становится на место бросившего мяч, а тот занимает место водящего. Когда ребенок долго не может поймать мяч, он поднимает вверх правую руку, и дети с помощью короткой считалки определяют нового водящего.

4.Эстафета «Передай мяч». Описание: Играющие становятся в 3–4 звена (расстояние между игроками не более одного шага). В руках игроков, стоящих первыми, мячи большого диаметра. По сигналу воспитателя (свисток, удар в бубен) первые игроки передают мяч двумя руками снизу между ног. Как только игрок, стоящий в колонне последним, получает мяч, он быстро бежит, встает впереди колонны и передает мяч снова. Побеждает команда детей, выполнившая задание правильно и быстро. Игра повторяется 2–3 раза.

5.Эстафета «Гонка мячей» (в шеренге). Описание: Дети строятся в 2–3 шеренги, у первых игроков каждой шеренги мячи. По сигналу воспитателя они передают мяч следующим игрокам в шеренге, и так до тех пор, пока мяч не получит последний игрок и не поднимет вверх. Отмечается команда-победитель.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: С ПРЫЖКАМИ.

1.Игра«Не попадись» (прыжки на 2-х ногах). Описание: Дети встают в круг, перед ногами линия (начерченный круг). В центре 2–3 водящих. По команде воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг через линию и обратно по мере приближения «ловишек». Тот, кого запятнали, отходит на один шаг назад. Через 30 секунд игра останавливается, и подсчитывается количество проигравших. Игра повторяется с новыми водящими.

2.Эстафета«Кто быстрее до обруча». (прыжки на 2-х ногах). Описание: Играющие строятся в 3–4 колонны у исходной черты. По команде воспитателя дети на двух ногах прыгают до обруча, выполняют прыжок в обруч и бегом возвращаются в свою колонну. Каждый ребенок начинает прыжки после того, как предыдущий игрок прыгнет из обруча.

3.Эстафета с прыжками «Кто быстрее». (прыжки на одной ноге). Описание: Играющие выстраиваются в две (три-четыре) колонны у исходной черты. По сигналу воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, выполняют прыжки на правой (левой) ноге до кегли (флажка), расположенной на расстоянии 4 м. Обогнув предмет, они бегут к своей команде, и, как только пересекут черту, упражнение начинает выполнять следующий игрок в колонне. Побеждает команда, быстро выполнившая задание.

4.Игры на асфальте «Классики» (Например, «Улитка»).

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.

1.«Пробегание под скакалкой». Описание: Пробегать надо в тот момент, когда скакалка находится в положении -на верху. 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, за голову, вверх;
- пробегание парами, тройками, четверками, звеньями произвольно и держась за руки;

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 висющей скакалкой, а потом начинается ее вращение.

4. «Вбегание под скакалку и прыжки». Описание: Сначала нужно вбежать под вращающуюся скакалку (при этом важно учить детей вбегать прямо, справа, слева), потом выполнить несколько прыжков и выбежать из-под нее, не задев. Затем то же упражнение выполняют два, три и т.д. ребенка, произвольно держась за руки и совершая прыжки прямо, правым (левым) боком. Через вращающуюся скакалку можно выполнять те же упражнения, что и через качающуюся.

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 стопой. 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 вперёд 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 8-10 раз (для детей 5 -7 лет).

5.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза).

2.Эстафета «Кто быстрее». (с короткой скакалкой). Описание: Первая группа детей с короткими скакалками располагаются шеренгой у обозначенной черты (линия старта). По команде воспитателя дети прыгают через короткую скакалку до линии финиша (дистанция 10,20 м), 2–3 раза. Затем приглашается другая группа детей.

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 и соревнования со скакалкой.

БАДБИНТОН.

Игры с ракеткой и воланом лучше проводить в безветренную погоду.

Следует показать и объяснить детям, как нужно держать ракетку (как молоток для забивания гвоздей), не напрягая пальцы рук, не изменяя способ хвата ракетки во время удара по волану.

Прием волана на ракетку осваивается детьми несколько легче, чем подача. **И. П. для подачи:** ноги слегка расставлены, левая нога ставится примерно на шаг вперед, волан держать за оперение левой рукой, а правую руку с ракеткой отвести немного назад и вниз. Далее следует замах и удар по волану.

Следует объяснить детям, что для точности удара волан надо отбивать не серединой ракетки, а ее верхним краем, тогда промахов будет меньше.

В процессе разучивания игровых упражнений с ракеткой и воланом индивидуально, в парах и группах педагог следит за техникой и правилами выполнения, уточняет, как нужно держать ракетку и ударять по волану, чтобы он летел в нужном направлении.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ВОЛАНОМ И РАКЕТКОЙ (ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ).

- 1. «Не урони».** Играющие становятся в круг (полукруг) или шеренгу. Ноги слегка расставлены, в руках у каждого ребенка волан. **Задание:** подбросить волан вверх одной рукой и поймать его в воздухе.
- 2. «Перебрось — поймай».** Подбрасывание волана одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и в движении (на небольшое расстояние).
- 3. «Волан навстречу».** Дети стоят в двух шеренгах; расстояние между шеренгами 2 м на расстоянии вытянутых в сторону рук друг от друга. У каждого ребенка волан. По сигналу педагога каждый ребенок перебрасывает волан стоящему напротив ребенку. Главное — чтобы воланы не падали и не сталкивались при переброске.
- 4. «Отрази волан».** Дети встают в два полукруга на расстоянии одного шага друг от друга. У каждого ребенка ракетка. Выбирается водящий; он становится перед играющими и поочередно бросает им волан, а те отбивают его. Через некоторое время выбирается другой водящий.
- 5. «Подбей волан».** Дети становятся в круг (полукруг). У каждого игрока ракетка и волан. Дети подбрасывают волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее количество раз и не дать волану упасть на землю.
- 6. «Пройди — не урони».** Играющие становятся в шеренгу. У каждого ребенка волан и ракетка. По команде педагога дети подбрасывают волан ракеткой, передвигаясь вперед шагом. Темп произвольный.
- 7. Игра в паре с ребенком.**

УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧАМИ. D=70см.-старший, 80 см. –подготовит.

1.Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м (8-10 раз).

2.Подлезание в обруч: Одни дети держат обручи, другие пролезает в них три раза подряд (прямо или 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. 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, его можно научить двигать туловищем (чтобы удерживать обруч на поясе определенное время).

ИГРА С КЕГЛЯМИ.

1.Игра«Прокати и сбей». **Описание:** На расстоянии 5 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 выполняют броски.