

Государственное учреждение образования
«Специальный ясли-сад № 3 г. Волковыска»

КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР С МЯЧОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ



Мяч – самая универсальная и многогранная, удобная и динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии детей.

Мяч воспринимается ребенком как нечто живое, он чутко реагирует и отзывается на движение, может быть послушным и озорным, он – яркий, круглый и очень милый.

Какое же значение оказывают игры и игровые упражнения с мячом на развитие детей дошкольного возраста, детей с особенностями психофизического развития?

Они развивают глазомер, координацию, ловкость, согласованность движений, развивают быстроту реакции, прыгучесть, силу, ведь ребенку часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, находящуюся на значительном расстоянии. Упражнения с мячом вырабатывают умение поймать брошенный предмет, удержать его, а также рассчитать направление, силу броска, формируют соразмерность движений, хорошую пространственную ориентировку.

Игры и действия с мячами различного веса и объема (малыми, большими, набивными и другими) развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев кисти, что способствуют развитию моторики рук, которая имеет особое значение для развития функций мозга ребенка, развитие речи и интеллекта.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «МЯЧ В КРУГУ»

Задача. Совершенствовать навык отталкивания мяча, формировать умение ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход. Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог (взрослый) дает одному из участников игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение.

Колобок, Колобок, У тебя румяный бок.

Ты по полу покатись. И Катюше (ребятам) улыбнись!

По просьбе педагога («Катенька, покати мячик Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени.

Правила: мяч нужно отталкивать посильнее, что бы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПРОКАТИ И ДОГОНИ»

Задача. Формировать умение катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход. Ребенок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.

Наш веселый, звонкий мячик (толкает мяч двумя руками)
Мы прокатим далеко (смотрит, куда он покатился),
А теперь его догоним (бежит за мячом, догоняет его.)
Это сделать нам легко! (поднимает мяч над головой: «Поймал!»)

В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и левую руку, если маленький (диаметром 5-8 см) или двумя руками, если большой (диаметром 18-20 см).

Правила: ребёнок смотрит вперед, прежде чем катит мяч. Не бежит за мячом сразу, а дожидается речевого сигнала.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «СБЕЙ КЕГЛЮ»

Задача. Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.

Ход. Педагог (взрослый) ставит две-три кегли на расстоянии 1-1,5 м от ребенка, дает ему большой мяч.

Ребенок приседает на корточки, наклоняется, ставит ноги чуть шире плеч в обозначенном взрослым месте (цветной кружочек или шнур), прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить кегли. Затем идет за ним, поднимает и возвращается.

Педагог (взрослый) сопровождает свой показ такими словами:

Посмотри, какие кегли (педагог указывает на кегли)
Ровно-ровно в ряд стоят!
К ним направим мяч умело (толкает мяч двумя руками)
И они уже лежат! (обращает внимание на сбитые кегли)

Правила: энергично отталкивать мяч двумя руками, смотреть вперед - на кегли.



ПОДВИЖНАЯ ИГРА «САЛЮТ»

Задача. Развивать ловкость, зрительно-двигательную координацию.

Ход. Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу. Взрослый вместе с детьми произносит:

Это не хлопушки: Выстрелили пушки.

Люди пляшут и поют. В небе - праздничный салют!

(дети подбрасывают мячи и ловят их).

По сигналу взрослого: «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх.

Правила: подбрасывать мяч вверх можно только после команды «Салют».



ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ВЕСЁЛЫЕ МЯЧИ»

Задача. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно-двигательную координацию.

Ход. Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу.

Педагог произносит слова:

Раскатились все мячи, покатались (дети бросают мячи из-за головы и бегут за ними)

Вот распрыгались мячи, разыгрались (прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках)

Наши яркие мячи, разноцветные мячи.

В уголок бегут мячи, убегаю (дети бегут на исходную линию)

Там попрятались мячи, отдыхают (присаживаются на корточки)

Правила: действовать согласно тексту стихотворения.

ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ «НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ»

Задача. Развивать ориентировку в пространстве, расширять зрительное поле.

Ход. Дети стоят на одном конце зала лицом к воспитателю. Педагог показывает мячик и говорит, что они должны найти его. Тот, кто найдет, должен подойти к педагогу, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место, а игра будет продолжаться до тех пор, пока все дети не найдут мячик.

Затем педагог предлагает всем повернуться лицом к стене и закрыть глаза, а сам в это время прячет мячик. По сигналу «Готово!» дети открывают глаза и расходятся по комнате в поисках мячика. В конце игры отмечается тот, кто первый увидел мячик, а также те дети, которые проявили наибольшую выдержку, наблюдательность, сообразительность.

Вариант: кто первый найдет мячик вместе с педагогом, прячет его, а дети ищут.

Правила: тот, кто найдет, должен подойти к педагогу, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ИГРА В МЯЧ»

Задача. Развивать ловкость, зрительно – моторную координацию.

Ход. Педагог произносит слова:

Кач, кач, кач. Дети берут мячи и встают в круг.

Поиграть хотим мы в мяч из корзины, где игрушки,

Поскорей его достань и играть со всеми встань

Кач, кач, кач. Дети бросают мяч двумя руками

Высоко подбросим мяч! вверх и ловят его.

А потом его поймаем и подбросим снова ввысь.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач. Бросают мяч двумя руками о пол

Мы о пол ударим мяч! и ловят его.

А потом его поймаем и ударим снова в низ.

Только мячик наш держись. Кач, кач, кач.

Утомился бедный мяч. Дети кладут мячи в корзину.

Закатился в уголок. И тихонечко умолк.

Правила: выполнять движения согласно тексту.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЛОВИ – БРОСАЙ»

Задача. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

Ход. Дети стоят в кругу, взрослый — в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!». Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более.

Правила: ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно взрослому двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.

Усложнение: дети стоят в парах и перебрасывают мяч друг другу.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ШКОЛА МЯЧА»

Задача. Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

Ход. Школа мяча представляет собой систему упражнений. Упражнения подбираются простые, доступные.

Дети выполняют их в определённой последовательности.

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
2. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
3. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.
4. Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
5. Ударить мяч о стену (или щит) и поймать его двумя руками.
6. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
7. Ударить мяч о стену. После того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.
8. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и, когда мяч, упав на землю, отскочит, поймать его.



КАРТОТЕКА ИГР С МАЛЕНЬКИМ МЯЧОМ



«СКАТИ С ГОРОЧКИ»

Задача. Формировать умение ребенка действовать с мелкими предметами: переносить их, складывать, прокатывать, ловить.

Для этой игры понадобятся: любые предметы шарообразной формы (диаметром 3-8 см), которые вы найдете у себя в квартире: различные мячи – для большого тенниса, резиновые, пластмассовые; шарики для настольного тенниса, шарики от сломанных погремушек, шарики из скомканной бумаги и т.п.; гладильная доска, закрепив один конец которой на стуле, вы создадите дома прекрасные условия для скатывания и ловли.

Содержание. В игре одновременно участвуют либо мама с ребенком, либо возможно объединение двух детей. Первый ребенок встает у приподнятого над полом конца горки. Рядом с ним в коробочке 3–4 шарика или небольших мячика. Второй ребенок стоит в 2–3 шагах от опущенного на пол конца горки. У него в руках пустая коробочка. Первый ребенок берет по одному шарик из коробочки и одной рукой скатывает их с горки. А второй ребенок в это время ловит скатывающиеся шарики и складывает их в пустую коробочку. Собрав шарики, он вместе с этой коробочкой идет на место первого ребенка скатывать шарики, а первый ребенок – на его место, т.е. дети меняются местами.

Советы. При объяснении игры попросите папу или другого члена семьи помочь вам. Например, мама будет скатывать шарики, а папа их ловить и складывать в коробочку.

Все действия мама сопровождает стихотворением:

Шарик с горки покатился

(Мама достает шарик из своей коробочки и скатывает его с горки одной рукой)
И в коробке очутился. (Папа ловит скатившийся шарик и кладет его в свою

коробочку.)

Мы с тобой его возьмем.

И на горку принесем. (Коробочка с пойманными шариками приносится к началу горки.)

Постарайтесь объяснить ребенку, что если мячик или шарик просто класть на доску или отталкивать тихонько, то он упадет на пол, не докатившись до ее конца. При ловле скатывающихся шариков ребенок сначала, будет ловить их двумя руками – так ему на первых порах удобнее. Но напоминайте малышу, чтобы он старался ловить шарики одной рукой (правой и левой).

«СЛЕПИМ СНЕЖНЫЕ КОМОЧКИ»

Задача. Развивать мелкую моторику рук, укреплять мышцы пальцев, учить бросать малый мяч в даль. Эту игру лучше проводить в зимнее время, т.к. желательно, чтобы ребенок смог предварительно потренироваться в лепке снежков на улице. Для этой игры вам придется сделать несколько мягких поролоновых мячей (например, из поролоновых губок для мытья тела – такие мячи не только легкие, но и яркие).

Содержание. Дома покажите ребенку мячики и предложите слепить из них «снежки»: «Ванюшка, давай мы с тобой сейчас слепим снежные комочки». Мама, сжимая мячик между ладонями, показывает, как лепить «снежок»: «Смотри, Ванюшка, комочек мягкий, я могу его сжимать ладошками: вот так – вот так!» Ребенок повторяет за мамой движения. «Ну, покажи, какой «снежок» у тебя получился. Какой хороший у тебя «снежок»! Молодец! Давай еще слепим» – мама дает возможность ребенку слепить еще 3 комочка. «А теперь бросай «снежки» мне, я буду их ловить!» Ребенок бросает мячи-комочки одной рукой маме. Мама делает вид, что ловит «снежки», но поймать или удержать их не может: «Как много «снежков». Я их и поймать не смогла! Давай соберем «снежки» и снова поиграем». Мама с ребенком собирают мячи, и игра повторяется.

Советы. В игре ребенок лепит всего 4 снежных комочка: 2 – для бросания правой рукой, 2 – для бросания левой рукой. Напоминайте ребенку, чтобы он с усилием нажимал на мяч во время лепки «снежка», и чтобы у него сверху оказывалась по очереди то правая, то левая ладошки. Предложите просто помять мяч пальцами рук. При бросании «снежков» ребенок будет стремиться подойти к вам поближе, поэтому старайтесь держаться от него на два– три шага.

«МЯЧИ В КОРЗИНЕ»

Задача. Развивать глазомер, ловкость, координацию движений при метании в горизонтальную цель.

Для этой игры вам понадобятся любые маленькие мячи (от большого тенниса, резиновые, мягкие из разных материалов) или бумажные шары из скомканной бумаги. В качестве горизонтальной цели лучше использовать корзину большого диаметра (высокий таз или обклеенную цветной бумагой

большую коробку), чтобы бросаемые мячи могли в них задерживаться. Поставьте корзину (таз, коробку) на пол и на расстоянии 60–150 см от нее по кругу разложите 4–5 цветных кружочков или выложите круг из длинного шнура. Встав у обозначенного места (цветной кружок, шнур), мама показывает ребенку, как можно забросить мячи в корзину: «Посмотри, как я умею! Хочешь тоже поиграть?».

Ребенок становится на круг или в любом месте около шнура. Мама кладет перед ним на пол коробочку с 4–6 мячами и встает напротив ребенка с другой стороны корзины, чтобы ребенок видел ее движения, которые она сопровождает словами:

<i>Мяч одной рукой возьмем</i>	Наклоняются и берут по одному мячу.
<i>И к плечу поднимем.</i>	Поднимают руку с мячом вверх к плечу.
<i>На корзину поглядим.</i>	Смотрят на корзину.
<i>Мяч в корзину кинем.</i>	Бросают мяч в корзину одной рукой.

Сначала ребенок бросает мячи правой, а потом левой рукой (по 2–3 шт. каждой). Затем мама с ребенком собирают брошенные мячи в свои коробочки, и игра повторяется.

Советы. Чтобы мячик не выскакивал из корзины (тазика, коробки), положите на его дно сложенное детское одеяло, толстую фланелевую пеленку или небольшую подушку. На начальном этапе обучения бросанию предмета в корзину расстояние до цели не должно превышать 60 см, так как дети в этом возрасте не бросают, а кладут предметы в цель. С течением времени расстояние до цели увеличивается. Сначала ребенок будет спешить побыстрее забросить все мячи в корзину ведущей рукой. Объясните ему, что торопиться не надо. Пусть он выполняет каждый бросок под слова стихотворения. Напоминайте ему, что бросать мячи в корзину надо сначала правой, потом левой рукой. При метании в цель большинство детей этого возраста бросают предметы одной рукой от плеча, как рассмотрено выше. Покажите ребенку и способ метания одной рукой снизу, так как, используя этот способ, ему будет легче попасть точно в цель.

Для сохранения интереса ребенка можете менять высоту «цели», ставя тазик на предметы разной высоты. А летом в хорошую солнечную погоду бросайте мячи в тазик с водой.

Варианты игры.

Чтобы сохранить интерес ребенка к игре используйте для метания: кубики, маленькие мягкие игрушки, которые так же забрасываются в корзину, таз или коробку; разноцветные мешочки, наполненные любой крупой (гречкой, рисом и т.п.) весом 70–100 граммов. Такие мешочки можно бросать в большой обруч или в круг, выложенный из шнура.

«БРОСЬ В РЕЧКУ»

Задача. Формировать умение ребенка метанию вдаль разными руками. На одной стороне комнаты мама кладет на пол цветные кружочки (шнур, приклеивает полоску пластыря) – это "берег". В 2–3 метрах от берега расстилает простынь (большую пеленку, покрывало или какую-нибудь ткань), желательно голубоватого оттенка – это "речка". Для метания лучше использовать бумажные шары из скотканной бумаги (они меньше отскакивают от пола, чем упругие мячи) – это "камушки".



Содержание. Мама кладет в коробочку 4–6 бумажных шаров, ставит их у обозначенного места (кружок, шнур, полоска пластыря) и предлагает ребенку, стоя на "берегу", бросать "камушки" в "речку". Показ упражнения и выполнение его вместе с ребенком мама сопровождает словами:

<i>К бережку мы подойдем</i>	Подходят к "берегу".
<i>В руки камушки возьмем,</i>	Наклоняются и берут каждой рукой по шару.
<i>Руку правую поднимем,</i>	Поднимают правую руку вверх.
<i>Камушек мы в речку кинем.</i>	Бросают шарик в "речку" правой рукой.
<i>Ручку левую поднимем,</i>	Поднимают левую руку вверх.
<i>Тоже камушек мы кинем.</i>	Бросают шарик в "речку" левой рукой.

В зависимости от того, сколько бумажных шариков вы положили в коробочку, наклоняться за ними вам придется 2 или 3 раза. Затем мама предлагает достать "камушки" из "речки". Пусть ребенок залезет в "речку" и побарахтается в ней: лежа на животе или на спине подпрыгивает руками и ногами, изображая купание, перекачивается с боку на бок и т.п. Собрав "камушки" и вернувшись на "берег", вы сможете повторить игру.

Советы. Напоминайте ребенку, чтобы он бросал камушки по очереди правой и левой рукой, не торопился (слова стихотворения служат сигналом для выполнения). С приобретением навыка метания вдаль расстояние от ребенка до речки увеличивается. Для разнообразия вы также можете использовать мешочки, наполненные крупой (см. "Мячи в корзине").

«ПЕРЕБРОСЬ ЧЕРЕЗ РЕЧКУ»

Задача. Формировать умение метать вдаль одной рукой (правой и левой).

Содержание. См. игру "Брось в речку". Но "речка" располагается на расстоянии 1,5–2 м от "берега", чтобы ребенок смог перекинуть через нее "камушек". Через "речку" перекидывается "мостик" – доска. Показ упражнения и выполнение его вместе с ребенком мама сопровождает словами:

<i>К бережку мы подойдем</i>	Подходят к "берегу".
<i>В руки камушки возьмем,</i>	Наклоняются и берут каждой рукой по шару.
<i>Ручку правую поднимем,</i>	Поднимают правую руку вверх.

Через речку перекинем. Бросают шарик через "речку" правой рукой.
Ручку левую поднимем, Поднимают левую руку вверх.
Тоже камень перекинем! Бросают шарик через "речку" левой рукой.

"Какие мы с тобой молодцы! - говорит мама – Все камушки на другой берег перебросили. Давай теперь по мостику пройдем, камушки соберем и обратно принесем". Ребенок идет по доске, собирает "камушки" и возвращается тем же путем обратно.

Советы. Напоминайте ребенку, чтобы он бросал камушки по очереди правой и левой рукой, не торопился (слова стихотворения служат сигналом для выполнения). С приобретением навыка метания вдаль, расстояние от ребенка до речки увеличивается. Для разнообразия вы также можете использовать мешочки, наполненные крупой.



КАРТОТЕКА ИГР МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ

«ХОЧЕШЬ С НАМИ ПОИГРАТЬ?»

Дети образуют круг, внутри которого находится водящий. По сигналу дети начинают движение по кругу друг за другом, высоко поднимая колени и энергично взмахивая руками. Водящий движется внутри круга в противоположную сторону. Произносят текст:

*Хочешь с нами поиграть?
Быстро нужно называть
Свою любимую игрушку –
Куклу, зайку, погремушку...
Ну-ка, громко, раз, два, три,
Ты игрушку назови.*

По окончании текста дети и водящий останавливаются. Тот ребёнок, напротив которого остановился водящий, называет свою любимую игрушку, а затем становится следующим водящим.

«СЕГОДНЯ МАМЕ ПОМОГАЕМ»

Дети образуют круг. Водящий в центре круга, в руках он держит мяч, который по очереди кидает детям после произнесённого текста:

*Сегодня маме помогаем, На стол посуду собираем.
Я буду мячик вам кидать, А вы – посуду называть.*

Ребенок, поймавший мяч, кидает его обратно ведущему. Одновременно, называя любой вид посуды (чашка, блюдце, ложка, вилка, чайник, кастрюля, сковорода и т.п.).

«ПЕТРУШКА»

Дети образуют круг. Считалкой выбрать водящего – Петрушку, он встаёт в центр круга.

Произносить следующий текст:

*Я – весёлая игрушка,
А зовут меня – Петрушка!
Я буду делать упражнения,
Вы – повторять за мной движения.*

В это время дети, стоящие в кругу, выполняют «пружинку», руки на поясе. По окончании текста Петрушка, выполняет какие – либо упражнения (наклоны, приседания, прыжки и др.). Дети должны точно повторить показанные Петрушкой движения. Ребёнок, наиболее точно и правильно выполнивший задание Петрушки, становится новым водящим.

«НАЙДЁМ СИНИЧКУ»

Дети стоят свободно по залу, у воспитателя в руках игрушка – синичка.

*Пойду прятать я синичку – Очень маленькую птичку.
Быстро глазки закрывайте, Где синичка – угадайте.*

Дети присаживаются на корточки, закрывают глаза. Воспитатель прячет игрушку.

«Ищите синичку!» - дети идут искать птичку.

«СОЛНЦЕ, ДОЖДИК, ВЕТЕР»

Дети образуют круг, поворачиваются друг за другом. В центре воспитатель. Дети идут по кругу друг за другом, слушают команды и выполняют движения:

По команде: «Солнце!» - идут на носках, руки вверх.

По команде: «Дождик!» - останавливаются, складывают руки «домиком» над головой.

По команде: «Ветер!» - бегут в медленном темпе по кругу.

«ВЕСЁЛЫЕ СНЕЖИНКИ»

Дети в рассыпную располагаются на площадке.

Выпал беленький снежок. Выходи гулять, дружок!

Метель – вьюга у ворот кружит снежинок хоровод.

Полетели, покружились и на землю опустились.

Дети кружатся на месте в медленном темпе вправо, влево.

Останавливаются, приседают.

«ЛЕТАЕТ – НЕ ЛЕТАЕТ»

Дети образуют круг, становятся лицом в центр круга, где находится воспитатель. Воспитатель вразбивку произносит названия предметов мебели, животных, птиц, насекомых. Если названный предмет (животное, насекомое, птица) летает, дети поднимаются на носочки, разводят руки в стороны, если не летает – присаживаются на корточки.

Например: бабочка, пчела, стрекоза, ворона, воробей, синица, самолёт, вертолёт...- летают. Стол, стул, машина, мяч...- не летают (присаживаются на корточки).

«НАЙДИ ЦЫПЛЁНКА»

Дети закрывают глаза, в это время педагог прячет игрушку – цыплёнка. Дети образуют круг. Берутся за руки. Педагог встаёт в круг вместе с детьми. Все вместе, держась за руки, идут по кругу. Произносить текст:

Вышла мама – курица погулять на улицу.

Вышли с ней цыплятки – Весёлые ребятки.

Вдруг исчез один цыплёнок – Жёлтый, маленький ребёнок.

Дети, помогите! Цыплёночка найдите!

После этих слов дети расходятся по участку, ищут игрушку.

«РОВНЫМ КРУГОМ»

Выбирается водящий. Остальные дети образуют круг, в центр которого он становится. Дети берутся за руки, идут в правую или в левую сторону, произнося текст:

*Ровным кругом
Друг за другом
Мы идём за шагом шаг.
Стой на месте,
Дружно, вместе
Сделаем... вот так.*

Затем дети останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, опускают руки вниз.

Водящий выполняет какое – либо движение, дети повторяют его. Водящий выбирает того из детей, кто лучше выполнил движение.

«ЗАЙМИ МЕСТО В АВТОБУСЕ»

Дети строятся в колонну по одному, затем присаживаются на корточки – **«едут в автобусе»**. По команде педагога **«Остановка»** играющие встают и гуляют по площадке.

По команде: **«Займи своё место в автобусе!»** дети находят своё место в колонне, спокойно подходят к нему, присаживаются на корточки и снова **«едут в автобусе»**.

«ВЕСНА НА ПОРОГЕ»

Дети становятся в круг, лицом в центр. Внутри посередине очерчивается небольшой кружок. В центре небольшого круга лежит – «снежный шар». В руках у каждого ребёнка по два снежка. Дети шагают на месте.

*Не скучаем, не скучаем,
Дружно мы весну встречаем!
Пусть ещё летает снег
И мороз ещё трещит,
Март стучится у ворот
И весна в окно глядит.
Солнышко лучится,
Зима в ответ злится.
Снежки кидайте,
Зиму прогоняйте.*

После слов педагога дети кидают снежки, стараясь попасть в снежный шар.

«ЧТОБЫ СИЛЬНЫМ, ЛОВКИМ БЫТЬ»

Дети становятся в круг, поворачиваются лицом в центр. В центре – водящий. Педагог произносит текст, во время которого дети хлопают в ладоши:

*Чтобы сильным, ловким быть,
Со спортом должен ты дружить.
Все виды спорта должен знать,
Чтобы солдатом смелым стать.*

После слов педагога водящий имитационными движениями показывает какой – либо вид спорта (плавание – гребки руками, футбол – удар по мячу ногой,

баскетбол – ведение мяча... Затем внимательно смотрит на движения всех детей и выбирает ребёнка, который выполнял движение лучше всех. Он становится водящим.

«КАРАВАЙ»

Дети образуют круг, в центре круга находится водящий – «каравай». Все берутся за руки, идут по кругу, произносят слова:

*Как на день Восьмое марта
Испекли мы каравай,
Испекли мы каравай.
Мама, мама, принимай
Наш подарок – каравай,
В чашки чай всем наливай!
Чаю с мамой мы попьём,
Танцевать потом пойдём.*

По окончании слов дети ставят руки на пояс, выставляют попеременно на носок и на пятку правую и левую ногу поочередно. Водящий – «каравай» выбирает игрока, который танцует лучше всех. Он – водящий.

«ЁЛКА, БЕРЁЗА, ДУБ»

Дети строятся в колонну по одному, после слов педагога начинают двигаться по кругу друг за другом:

По дорожке мы идём и деревья узнаём!

По команде: «**Ёлка**» - дети останавливаются, поднимаются, поднимают руки в стороны – вниз;

По команде: «**Берёза**» - дети останавливаются, поднимают руки вверх, слегка покачивают руками вправо – влево;

По команде: «**Рябина**» - прыжком ставят ноги на ширину плеч, руки – в кольцо перед грудью.

Тот из детей, кто ошибся в выполнении команд педагога, отходит в сторону от играющих. Побеждает 2-3 самых внимательных игрока.

«КОМУ ДАТЬ?»

Дети встают в круг, берутся за руки. В середине круга находится ребёнок с цветком. Дети двигаются в хороводе по кругу, проговаривая текст:

*Встали дети в кружок, увидели цветок.
Кому дать, кому дать? Кому цветок передать?*

Дети останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга. Водящий с цветком в руке указывает на одного из детей, говорит, кому он даёт цветок. Он водящий.

«ЗАМРИ»

Дети свободно передвигаются по залу. По команде: «Замри!» каждый ребёнок должен принять и держать позу, отражающую характерные признаки какой – либо домашней птицы.

Петух – ноги вместе, левая рука поднята вверх, кисть руки – к темени, пальцы широко расставлены – «гребешок»; правая рука – к спине, пальцы руки широко расставлены – «хвост».

Курица – ноги слегка расставлены; наклониться вперёд, голова прямо, руки назад – вверх, крылья подняты.

Утка – присесть на корточки, ладони рук сложить вместе, приложить к носу – клювик утки.

Водящий обходит детей, смотрит на принятые ими позы, выявляет тех, кто шевелится.

«ЗООПАРК»

На площадке очертить 5-6 кружков (клеток). Несколько детей занимают эти кружки. Дети в кружках договариваются, какое из диких животных каждый из них будет изображать (жестами, мимикой, характерными движениями). Например: медведь, лиса, волк, заяц и т.д.

Все остальные дети идут в зоопарк и отгадывают, какие животные находятся в кружках (в клетках).

«НАЗОВИ НАСЕКОМОЕ»

Дети стоят в кругу на некотором расстоянии друг от друга. В центре круга находится ведущий, в руках у него мяч (диаметр 25 см). Ведущий по очереди кидает мяч детям. Дети кидают его обратно, называя любое известное им насекомое (пчела, муравей, кузнечик, шмель, муха, оса, стрекоза, бабочка и т.д.).

«ЖМУРКИ С КОЛОКОЛЬЧИКОМ»

Все дети группы, кроме двоих, стоят в кругу, держась за руки. Двое детей стоят внутри круга. У одного из них завязаны глаза, он – «жмурка», у другого к ноге привязан колокольчик. «Жмурка», услышав звон колокольчика, идёт по направлению звона, чтобы поймать товарища, который старается от «жмурки» увернуться. Пара водящих не должна выходить из круга. Когда «жмурка» поймает товарища, игру продолжает следующая пара.

«САМЫЙ ВНИМАТЕЛЬНЫЙ»

Дети встают рядом в круг, поворачиваясь друг за другом. Рядом с кругом встаёт педагог, так чтобы его видели все дети. В руках у него 3 карточки с изображениями: рыбок, камней и водорослей. По сигналу педагога (свисток) дети начинают движение по кругу друг за другом. Педагог поочередно показывает карточки с изображениями:

1. **Рыбки** – медленно бегут по кругу, руками выполняется движение «басс»;
2. **Камни** – дети приседают, обхватывают колени руками, голову наклоняют к коленям;
3. **Водоросли** – дети останавливаются, поднимают руки вверх, покачивают руками из стороны в сторону.

Тот из детей, кто ошибается в выполнении команды, отходит в сторону. Победителями считаются 1-2 самых внимательных игрока.

«СВЕТОФОР»

Дети образуют круг. Педагог встаёт в его центр. В руках педагога 3 кружка красного, жёлтого и зелёного цвета. По сигналу педагога (свисток) дети начинают движение по кругу друг за другом, наблюдая за действиями педагога. Когда педагог поднимет кружок красного цвета, группа останавливается, жёлтого цвета – шагает на месте, зелёного цвета – дети идут по кругу друг за другом. Если ребёнок ошибся при выполнении задания, он отходит в сторону от играющих. Побеждают 1-2 самых внимательных ребёнка.

«МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»

Дети стоят по кругу. Произносят вслух слова и раскачивают руками вперед-назад. «Море волнуется, раз» Море волнуется, два! Море волнуется, три! Морская фигура, замри!». Дети замирают в разных позах. Взрослый рассматривает фигуры, отмечает наиболее интересные.

«УЗНАЙ, КТО ПОЗВАЛ?»

Дети идут по кругу, держась за руки, и произносят хором текст:

«Ты загадку отгадай, кто позвал тебя – узнай!».

В центре – водящий с завязанными глазами. Дети останавливаются, взрослый показывает рукой на кого-либо из них, и они произносят имя водящего. Водящий должен отгадать, кто его позвал (2-3 раза).

«НАЙДИ ИГРУШКУ»

Взрослый заранее прячет игрушку, предлагает детям найти и принести ее.

«КРУГ-КРУЖОЧЕК»

Дети идут по кругу, взявшись за руки, и произносят слова:

«Круг-кружочек, аленький цветочек! Раз, два, три – развернись – ка, Оля, ты!»

Названный ребенок поворачивается спиной в круг, берется за руки. Дети продолжают произносить слова игры. Как только спиной в круг окажутся 5-6 детей, игра прекращается.

«ПОИГРАЕМ!»

Дети стоят свободно около взрослого, выполняют движения по его сигналу. Взрослый напевает слова каждой строчки.

«Пальчик о пальчик тук да тук. Выполнять команду указательными пальцами.

Весело пляшут пальчики наши. Руки вверх, вращать кистями («Фонарики»).

Ручками хлоп, да и хлоп, да и хлоп. Хлопки руками.

Весело хлопают ручки наши. Ритм убыстряется.

Ножками топ, да и топ, да и топ. Топать ногами.

Быстро топают ножки наши. Ритм убыстряется.

Приседай, приседай, еще раз приседай. Присесть, руки на пояс.

Весело пляшут детки наши. Повороты на месте вокруг себя».

«ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ»

Дети идут по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения в соответствии с текстом.

«По ровненькой дорожке шагают наши ножки. Идти по кругу, взявшись за руки.

Через камушки, через камушки перешагивают ножки. Поднимать колени вверх.

По тропинке, по тропинке побежали ножки. Бег, не отпуская рук.

В ямку – бух! Остановиться, расцепив руки, присесть на корточки.

Вылезли из ямки. Игра повторяется, но теперь дети идут в другую сторону.

«ХОЛОДНО – ЖАРКО»

Дети садятся в круг в свободных позах. *«Подул холодный северный ветер»* (дети съежились в комочки).

«Выглянуло яркое солнышко, можно загорать» (дети расслабились, улыбаются, поднимают лицо к солнышку). Для напряжения и расслабления мышц туловища. Повторить 2-3 раза.

«ТИШИНА У ПРУДА»

Дети идут друг за другом и говорят:

«Тишина у пруда не колыхается вода.

Не шумите камыши, засыпайте малыши».

На последнее слово останавливаются, приседают, наклоняют голову вниз и закрывают глаза. (10сек)

«ВЕЛИКАНЫ И ГНОМЫ»

Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога *«Великаны»* дети идут на носочках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал *«Гномы»* - ходьба в полуприседе, и так в чередовании.

«ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ»

Делать по тексту.

*«Возьмем снега мы немножко, Снежки слепим мы в ладошках.
Дружно ими побрасались – Наши руки и размялись.
А теперь пора творить, Бабу снежную лепить.
Ком за комом покатали, Друг на друга водрузили.
Сверху третий, малый ком. Снег стряхнули с рук потом»*

«ЧТО В ПАКЕТЕ?»

Дети стоят по кругу. Водящий в центре садится на пятки, кладет руки на пол и ложится лицом на свои руки. Он стал «**пакетом**». В нем находится сюрприз. Внезапно «пакет» встает на колени, поднимает руки вверх – «пакет открыт». Если он говорит, что в нем котенок – все мяукают, и т.д.

«ВОЗДУШНЫЙ ШАР»



Дети стоят по кругу, взявшись за руки, и выполняют движения в соответствии с текстом и по показу взрослого.

«Мы в магазин ходили,

Шар себе купили. Взявшись за руки, идти по кругу.

Будем шар надувать. Остановившись, идти маленькими шагами назад (надуваем шар).

Надувайся шар, надувайся большой,

Да не лопайся. Он летел, летел, летел. Повернувшись, идти в другую сторону.

За веточку задел и... лопнул! Остановиться, положить руки на пояс, присесть, произнести:

«ш-ш-ш-ш».

«ГИМНАСТИКА»

Дети становятся в круг. Взрослый медленно читает стихотворение, дети выполняют упражнения в соответствии с текстом:

*«Мы топаяем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,
Мы за руки беремся
И бегаем бегом»*

«ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНАХ»

Дети – «пингвины» стоят свободно по залу. Между ступней у них маленькие пластмассовые кубики. Взрослый произносит слова, а дети выполняют движения в соответствии с текстом.

*«Бело-черные пингвины далеко видны на льдинах.
Как они шагают дружно? Показать вам это нужно.
Оттопырили ладошки и попрыгали немножко.
А моржа вдруг увидали, руки вверх чуть приподняли
И быстрее на льдину зашагали.*

«ДЕРЕВЬЯ И ПТИЦЫ»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом. Взрослый произносит текст.

*«Руки подняли и помахали – это деревья в лесу.
Локти согнули, кисти встряхнули –
Ветер сбивает росу.
Плавно руками помашем – это к нам птицы летят,
Как они сядут – покажем;
Крылья сложили назад*

«СКАЖИ И ПОКАЖИ»

Дети стоят перед взрослым, произнося слова «Вот так!» и показывают движения в соответствии с текстом, который произносит взрослый.

*«Как живешь? Вот так!» Показывают большой палец.
«Как плывешь? Вот так!» Имитируют движение.
«Как идешь? Вот так!» Ходьба на месте.
«Вдаль глядишь? Вот так.» Приставляют ладонь ко лбу.
«Машешь в след. Вот так!» Машут кистью руки.
«Как шалишь? Вот так!» Ударяют кулачками по надутым щекам.*

«ВСЕ СПОРТОМ ЗАНИМАЮТСЯ»

Дети стоят произвольно по всему залу и выполняют движения в соответствии с текстом.

«Скачет лягушонок: Руки согнуть в локтях, наклоны в стороны.

Ква-ква-ква! Сжимать – разжимать пальцы в кулак.

Плавает утенок: Имитировать плавание.

Кря-кря-кря! Сжимать и разжимать прямые пальцы рук.

Все вокруг стараются, Одна рука вверх, другая вниз.

Спортом занимаются. Менять положение рук.

Быстрая синица: тюр-лю-лю! Махи руками, как птица крыльями,

В воздухе кружится: тюр-лю-лю! Соединив ладони перед собой, присесть.

Все вокруг стараются, Одна рука вверх, другая вниз.

Спортом занимаются. Менять положение рук.

Маленький бельчонок: Скок-скок-скок! Прыжки вверх.

С веточки на веточку: прыг-скок-скок! Прыжки на месте вперед-назад.

Все вокруг стараются, Одна рука вверх, другая вниз.

Спортом занимаются. Менять положение рук.

«ЕДЕТ-ЕДЕТ ПАРОВОЗ»

Дети становятся друг за другом, согнув руки в локтях – они вагончики поезда, и выполняют движения. Взрослый становится впереди детей и произносит слова.

«Едет-едет паровоз

Ходьба друг за другом. С выпрямлением согнутых в локтях рук.

Две трубы и сто колес

Машинистом рыжий пес. Ту-ту-ту-ту-ту!»



«ПАРК АТТРАКЦИОНОВ»

Дети стоят парами по всему залу и выполняют движения в соответствии с текстом.

«Мы на карусели сели,

Завертели карусели. Держась за руки, кружиться.

Пересели на качели.

То вниз, то вверх летели. Держась за руки: один игрок стоит, другой приседает.

А теперь с тобой вдвоем

Мы на лодочке плывем. Держаться за руки, качаться: вправо-влево, вперед-назад.

Мы на берег выйдем с лодки, и поскочим по лужайке,

Будто зайки, будто зайки. Прыжки на двух ногах».

«БАБУШКА МАЛАНЬЯ»

<i>«У Маланьи, у старушки Жили в маленькой избушке Семь сыновей, Все без бровей, Вот с такими ушами, Вот с такими носами, Вот с такой головой, Вот с такой бородой! Они не пили, они не ели. На Маланью все глядели И все делают вот так...</i>	Хлопать в ладоши. Сложить руки углом, показывая «избушку» Сгибать и разгибать пальцы рук. Очертить брови пальцами, как бы продавливая их. Ладони с растопыренными пальцами поднести к ушам. Показать длинный нос, поставив ладони, с растопыренными пальцами друг за другом. Соединить поднятые руки вверху, вокруг головы. Показать руками большую бороду. Одной рукой поднести ко рту «чашку», другой – «ложку» Держа руки у глаз, похлопать пальцами, как ресницами. Дети повторяют упражнение, показанное бабушкой Маланьей.
--	--



ЛИТЕРАТУРА

1. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.Д. Волшебный мир движений: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина, В.Д.Овсянкин – Мн.: НМ Центр, 1997. – 176 с.: ил.

2. Дедулевич, М.Н. Физкультурные занятия с детьми в разновозрастной группе : пособие для педагогов учреждений дошк. образования / М.Н.Дедулевич. – Минск : Нац. ин-т образования, 2016. - 192 с.

3. Шебеко, В.Н. Физическая культура детей от пяти до шести лет: учеб.-метод. пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В.Н.Шебеко. Минск : Нац. ин-т образования, 2016. - 216 с.

В пособии предлагается содержание задач образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования.

4. Шишкина, В.А. Двигательное развитие дошкольника : пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В.А.Шишкина. – Минск : Нац. ин-т образования, 2011. - 136 с.

В пособии научно-методические подходы к организации процесса двигательного развития дошкольников; представлены содержание и методика работы по каждому из его направлений в разновозрастных группах.

5. Шишкина, В.А. Подвижные игры для детей дошкольного возраста : пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В.А.Шишкина, М.Н. Дедулевич. – Минск : Нац. ин-т образования, 2012. -88 с.

В пособии представлены подвижные игры, направленные на развитие двигательной активности, психомоторных способностей, физических и волевых качеств детей, обогащение их двигательного опыта. Игры во время пешеходных прогулок на природу.

6. Шишкина, В.А. Физкультурная мозаика : учеб. нагляд. пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В.А.Шишкина. – Минск : Жасскон, 2012. - 56 с. : ил. – (серия «Умней-ка!»)

В пособии представлены игры и игровые задания, содействующие закреплению знаний о признаках здоровья, способах его сохранения и укрепления, воспитанию навыков здорового поведения у детей 5-6 лет. Содержание игр обеспечивает реализацию задач образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования.

7. Шпак, В.Г. Элементы спортивных игр в детском саду. Пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования/ В.Г.Шпак - Минск: УП «ИВЦ Минфина»,2004-138с.

