



КАРТотека
ПОДВИЖНЫХ ИГР
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ДЕТЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ

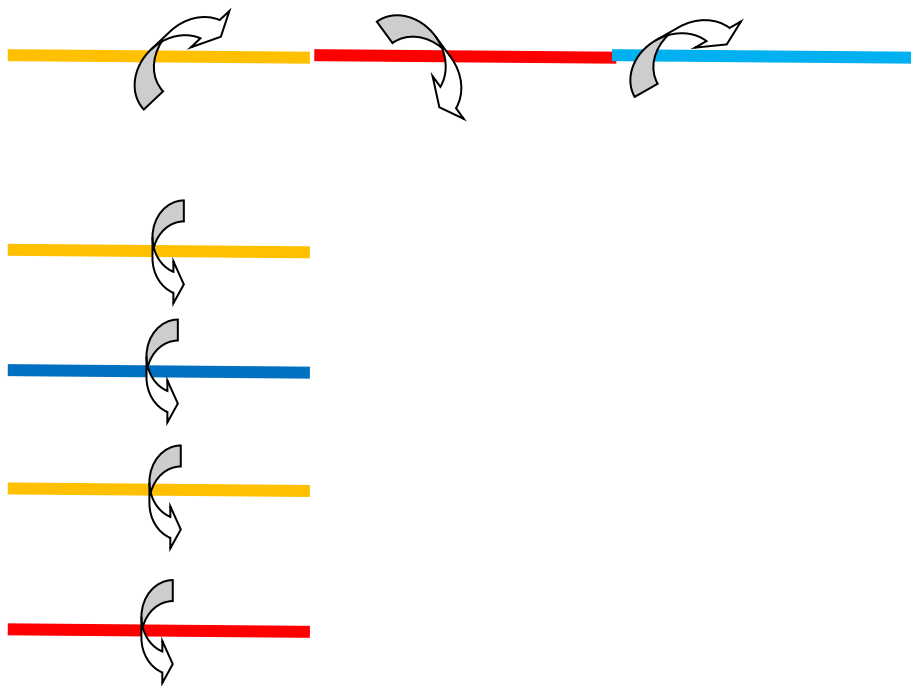
Составила инструктор
по физической культуре
Алексушина А.М.

"Верёвочки"

Цель: Развивать чувство равновесия, силу мышц ног, прыгучесть, координацию движений.

Оборудование: шнуры (длина 50-60 см.), концы зафиксированы изолентой.

Ход игры: ОРУ с верёвкой, ходьба, бег, прыжки с преодолением определённого расстояния, прыжки через «ручейки», ходьба по дорожкам, выложенным из верёвочек, прыжки вправо, влево.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игра "Классики"

Цель: Развивать пространственное воображение и восприятие, крупную моторику, координацию (формирование перекрестных движений).

Оборудование: коврики разных цветов 25 x 25 см с разноцветными геометрическими фигурами в центре (варианты оформления лицевой стороны ковриков могут быть различными). Нижняя сторона ковриков сделана из нескользящего материала.

Организация: коврики раскладываются на полу с чередованием: 1-й ряд — два коврика рядом, 2-й — один коврик, 3-й — два коврика рядом и т. д.

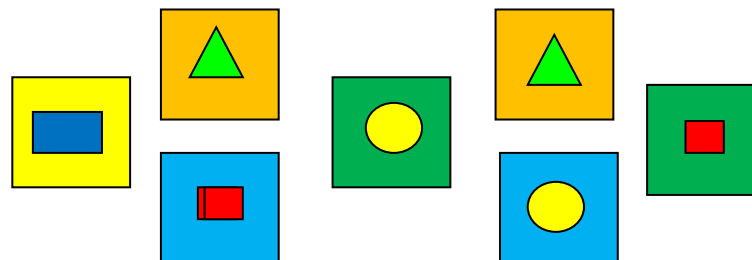
Ход игры:

Дети по очереди прыгают по коврикам как по классикам.

1-й вариант: две ноги врозь, две ноги вместе, две ноги врозь;

2-й вариант: две ноги врозь, на одной ноге, две ноги врозь;

3-й вариант: ноги крестиком, ноги вместе, ноги крестиком.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игра "Гигантские шаги"

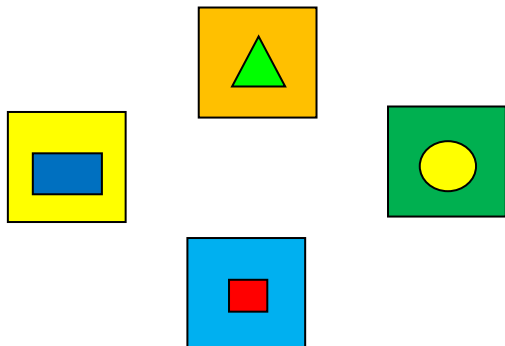
Цель: Развивать пространственное воображение и восприятие, крупную моторику, координацию, быстроту реакции; формировать перекрестные движения.

Оборудование: коврики разных цветов 25 х 25 см с разноцветными геометрическими фигурами в центре (варианты оформления лицевой стороны ковриков могут быть различными). Нижняя сторона ковриков сделана из нескользящего материала.

Организация: коврики раскладываются по кругу, на расстоянии большого шага ребенка.

Ход игры:

Дети по очереди различными способами перешагивают с коврика на коврик (прямые, боковые шаги, на носках, на пятках, спиной вперед).



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игра "Веселая дорожка"

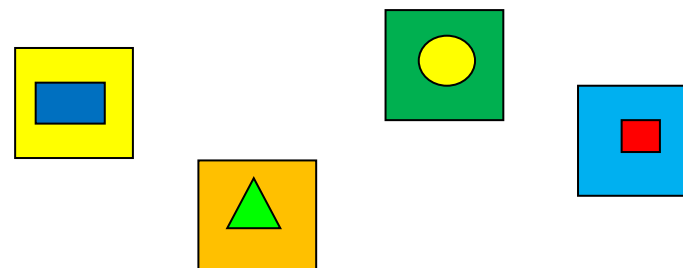
Цель: Развивать пространственное воображение и восприятие, крупную моторику, координацию, ловкость, силу, внимание; формировать перекрестные движения; закреплять пространственные отношения; знания цвета, формы, упражнять в прыжках и беге.

Оборудование: коврики разных цветов 25 х 25 см с разноцветными геометрическими фигурами в центре (варианты оформления лицевой стороны ковриков могут быть различными). Нижняя сторона ковриков сделана из нескользящего материала.

Организация: коврики располагаются на полу хаотично, на расстоянии небольшого прыжка.

Ход игры:

Выбирается водящий, который первым прыгает с коврика на коврик, дети следуют за ним, стараясь не ошибиться и прыгать по тем же коврикам.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игра "Займи свое место"

Цель: Развивать пространственное воображение и восприятие, крупную моторику; координацию, внимание; формировать перекрестные движения; закреплять знания цвета, формы, пространственных отношений.

Оборудование: коврики разных цветов 25 х 25 см с разноцветными геометрическими фигурами в центре (варианты оформления лицевой стороны ковриков могут быть различными). Нижняя сторона ковриков сделана из нескользящего материала.

Организация: коврики располагаются по большому кругу.

Ход игры:

Воспитатель дает словесное указание любому играющему ребенку, какой коврик он должен занять (например, "Встань на красный коврик с зеленым овалом в середине"). После того как ребёнок займет свое место, он сам дает указание следующему игроку; тот, в свою очередь, продолжает игру, и так до тех пор, пока все играющие не займут свои места. По сигналу воспитателя дети разбегаются или бегают по кругу; по следующему сигналу дети занимают:

1 вариант — свои коврики;

2 вариант — любой коврик.

После чего каждый из игроков должен сказать, на каком коврике он оказался (например, "Я стою на синем коврике, в середине которого красный треугольник").

Игра "Широкая и узкая дорожка"

Цель: Развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве, координацию; упражнять в ходьбе, беге, ползании разными способами по дорожкам разной ширины, прыжках через препятствие «ручеек» разной ширины; закреплять знания слов, как широкий, узкий.

Оборудование: две дорожки длиной 3 метра, одна узкая, другая широкая.

Организация: дорожки из линоллиума располагаются на полу, не далеко друг от друга.

Ход игры:

1 вариант - Дети делятся на две команды (дети с ниже-средним уровнем физического развития, встают за узким ковриком, дети с вышесредним уровнем физического развития, встают за широким ковриком). По сигналу или самостоятельно дети прыгают через коврики;

2 вариант — дети сначала идут по широкой дорожке, а затем по узкой;

3 вариант — дети встают на ладони и стопы, пытаются, пройти по дорожкам, не сходя с неё.

4 вариант – прыжки на дух, одной ногое;

5 вариант – игра, чья команда быстрее построится на дорожке в колонну, шеренгу, перами.



Игра "Достань ягодку"!

Цель: Развивать координацию, пространственное воображение и восприятие, понимание пространственных отношений (право — лево); тренировать мышцы плечевого пояса и рук.

Оборудование: "Тихий тренажер" — наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях от пола и до 1,5 м, треугольники, кружочки, разноцветные полосы, (5—10 штук) длиной 1,0—1,50 м для подпрыгивания.

Организация: на стене, выше силуэтов ладошек, наклеивается изображение ягод.

Ход игры:

По команде пара детей должна подняться по ладошкам от пола до ягодки (треугольника, круга). Можно отрывать от стены только одну руку. Руки ставятся на силуэты, соблюдая право — лево. Побеждает тот, кто первым добежал руками до ягодки, полосы, фигуры. (сорвал ягодку).



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игра "Допрыгни до полочки"

Цель: Развивать координацию, силу ног, пространственные отношения (право — лево), упражнять в прыжках: с места в высоту, тренировать стопы.

Оборудование: "Тихий тренажер" — наклеенные на стене от пола и до 1,5 м, треугольники, кружочки, разноцветные полосы, (5—10 штук) длиной 1,0—1,50 м для подпрыгивания.

Организация: дети строятся в колонну по одному. Разноцветные полосы наклеиваются на стену на высоте от вытянутой руки самого низкого ребенка и до высоты прыжка самого рослого.

Ход игры:

Дети по очереди подпрыгивают у стены, стараясь дотянуться как можно выше до разноцветных полосок, фигурок.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игра "Путаница"

Цель: Развивать координацию, пространственное воображение и восприятие, понимание пространственных отношений (право — лево); тренировать мышцы плечевого пояса и рук.



Оборудование: "Тихий тренажер"

— наклеенные на стене силуэты детских ладошек в различных вариациях от пола и до 1,5 м, треугольники, кружочки, разноцветные полосы, (5—10 штук) длиной 1,0—1,50 м для подпрыгивания.

Организация: на стене в произвольном порядке наклеены силуэты ладошек. Дети могут играть по одному или в паре.

Ход игры:

Дети проходят ладошками по силуэтам снизу доверху, руки можно ставить только на парные силуэты (право — лево), при этом кисти рук приходится поворачивать в разные стороны.

1-й вариант — ребенок играет один и просто "ходит" руками по стенке;

2-й вариант — дети играют в паре "Кто быстрее доберется до условной метки? При этом руки могут перекрещиваться, дети меняться местами, но не отрывать рук от стены;

3-й вариант — один ребенок ведущий, он дает команды другому ребенку куда идти (например, правая — красная, левая — зеленая и т. д.).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игра "Кто быстрее, кто больше"

"Пауки"

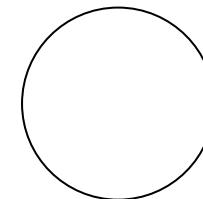
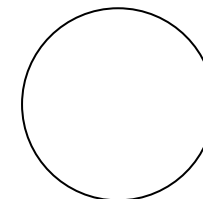
Цель: Развивать силу, ловкость, координацию, быстроту, силу сводов стопы.
Профилактика плоскостопия.

Оборудование: несколько маленьких обручей или ведёрок. Игрушки - «киндер-сюрпризы»

Организация: на полу лежат обручи, игрушки разбросаны враспынную по полу.

Ход игры:

Дети делятся по парам или на две команды, встают на стопы и ладошки как «пауки» или «крабы». Передвигаясь таким способом, они собирают пальцами ног игрушки и несут в обруч или ведёрко. Кто быстрее и, кто больше собрал игрушек пальцами ног, тот и выиграл.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игра " Бабочки "

Оборудование: бабочки (птички, самолетики) сделаны из гофрированной бумаги, картона. Крепятся на шнурок с колечком.

Ход игры:

Вариант 1

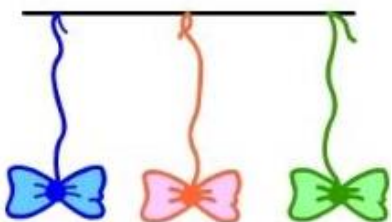
Цель. Учить правильному дыханию.

Взять бабочку за колечко и поднять на уровень своего лица или закрепить всех бабочек на одном длинном шнуре в горизонтальном положении. Через нос сделать вдох, через рот - продолжительный выдох на бабочку. (Повторить 3-4 раза.)

Вариант 2

Цель. Учить быстро, реагировать на сигнал; упражнять в легкости и плавности движений; развивать ориентировку в пространстве.

Дети держат бабочек за колечко и двигаются по группе. По сигналу «Бабочки, к цветам!» дети сажают бабочек на напольные цветы. Можно несколько усложнить задание, дав установку на определенный цвет бабочек или цветов.



"Тряпичные мячи"

Цель: Развивать точность движений, глазомер, ориентировку в пространстве, меткость.

Оборудование: Тряпичные мячи разного размера из ткани разного цвета (совершенно безопасны и могут применяться в небольших помещениях).

Ход игры:

Упражнения. Метание мячиков в цель, бросание друг другу, сбивание цели, прокатывание в ворота, подбрасывание вверх с заданиями, игра «Ловишка с мячом».



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

" Напольные цветы "

Оборудование: овалы, круги разного цвета.

1-й вариант - «Собери цветок по цвету».

Цель. Учить собирать цветы по цвету, комбинировать цветовую гамму.

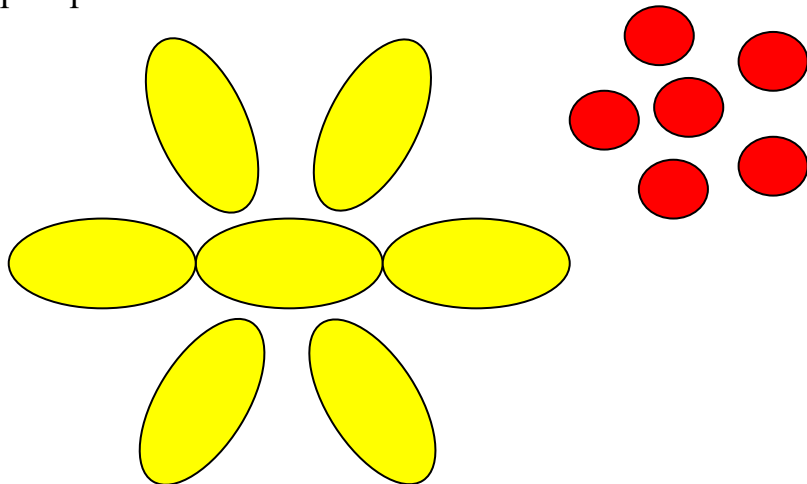
2-й вариант «Метание лепестка вдаль»

(лепесток используется в качестве летающей тарелки).

Цель. Упражнять в метании способом от себя.

3-й вариант «Перейди через болото» (лепесток используется как кочка; передвигаясь с одной кочки на другую, преодолеть препятствие).

Цель. Развивать координацию движений, согласованность действий, ориентировку в пространстве.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

"Тряпичные мячи" или "Меткий стрелок"

Цель: Развивать точность движений, глазомер, ориентировку в пространстве, меткость.

Оборудование: Тряпичные мячи разного размера из ткани разного цвета (совершенно безопасны и могут применяться в небольших помещениях).

Ход игры:

Упражнения. Метание мячиков в цель, бросание друг другу, сбивание цели, прокатывание в ворота, подбрасывание вверх с заданиями, игра «Ловишка с мячом».



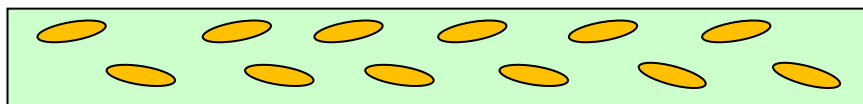
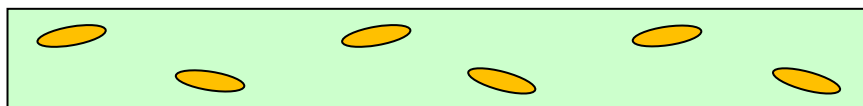
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

"Дорожка со следами "

Цель: Развивать координацию, ловкость. Способствовать профилактике косолапости; упражнять в ходьбе с правильным разворотом стопы.

Материал. Дорожка со следами (длина 2 м, ширина 20 см.).

Упражнение. Ходьба, прыжки, бег по дорожке со следами с разным положением рук.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

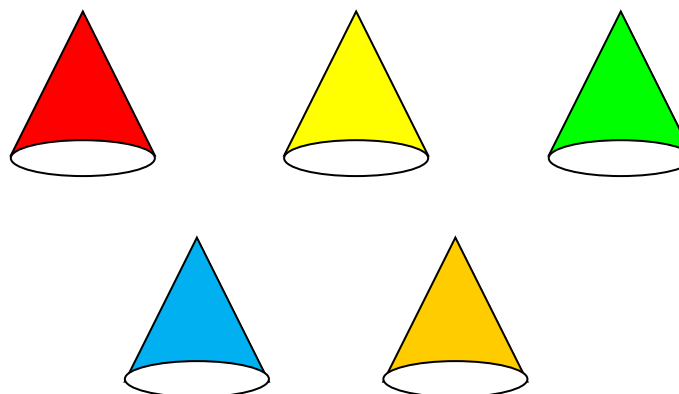
" Колпачки "

Цель: Развивать чувство равновесия, умение удерживать колпак на голове при ходьбе и удерживать предмет в колпаке, формировать правильную осанку.

Оборудование: Колпачки сделаны из картона, оклеенного разноцветной бумагой.

Ход игры:

Упражнения. Ходьба по прямой и по извилистой дорожке с колпаком на голове, ходьба и бег между колпаками, игровое упражнение «Пронеси мяч в колпаке». «Пронеси мяч между колпаками».



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

"Пройди по стенке"

Цель: Развивать координацию, ловкость.
Тренировать мышцы спины и ног.

Оборудование: наклеенные на стене разноцветные полоски от 1 до 1,5м, на полу мягкий коврик, спортивный мат.

Ход игры: Дети по очереди ложатся на пол и стараются пройти по дорожке на стене. Начиная от пола постепенно поднимают ноги всё выше, переходя в положение «Свечка».



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

"Быстро возьми — быстро положи"

Цель: развить быстроту движений; воспитать стремление к победе.

Оборудование: 3—4 стула, 2—3 кубика, 3—4 ящика или корзины.

Ход игры: На одной стороне площадки стоят 3—4 стула, на каждом по 2—3 погремушки или небольших кубика. На другой стороне на расстоянии 5—6 м стоят 3—4 ящика или корзины. Трех-четырем детям предлагают взять по одному предмету, бегом перенести их и положить в ящик. Физически крепким детям можно добавить еще один предмет или немного (на 1—2 м) увеличить расстояние для бега. Детей подбирать примерно одинаковых по силам.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

