Игры малой подвижности и подвижные игры.

Игра «Солнце, Земля, Луна»

Ход игры: игроки выбирают водящего, становятся в круг на расстоянии

вытянутых рук друг от друга. Водящий – в середине круга. Когда игра проводится впервые, желательно, чтобы водящим был воспитатель. Он объясняет: «Если я скажу: Солнце, все разводят руки в стороны; если Земля – ставят руки на пояс; если Луна-поднимают руки» (можно выбрать любые движения). Воспитатель быстро называет то одно, то другое движение. Ребенок, допустивший ошибку, садится на пол. Когда останутся один-два игрока, игра заканчивается. Оставшиеся – победители.

«Горячая комета»

Ход игры: играющие становятся в круг на расстоянии шага друг от друга. Воспитатель дает одному из ребят мяч. По команде воспитателя: «Начинай!» дети передают мяч по кругу, при этом четко произнося:

Ты лети, горячая комета,

Быстро, быстро по рукам.

У кого горячая комета,

Тот подпрыгивает сам!

Тот, у кого на слово «сам» оказывается мяч, начинает подпрыгивать (можно вокруг себя), а дети сопровождают его прыжки словами: «Раз, два, три!». Игра повторяется, мяч передается по кругу дальше. Для усложнения игры можно предложить детям, передавая мяч, шагать на месте и проговаривать слова.

Игра «Невесомость»

Ход игры: дети свободно располагаются в зале, делают ласточку и стоят так как можно дольше. Дети, вставшие на вторую ногу, садяться на места. Выигрывает ребенок, простоявший на одной ноге дольше всех.

Игра «Марсиане»

Ход игры: все дети становятся в круг. С помощью считалки выбирается водящий. Он раздает всем детям карточки, рисунком вниз. На них изображены либо люди, либо зеленые человечки (марсиане). Ведущий закрывает глаза и произносит слова:

Прилетел я на планету,

Может это чудо света?

Ну, а может рядом где-то?

Все мне важно в мире знать,

И секрет ваш разгадать.

Дети в это время должны посмотреть на изображения своих карточек.

Их задача показать ведущему кто они: люди или марсиане, не произнося слова.

Ведущий подходит, касается игрока и отгадывает.

Затем ведущим становится тот, кто наиболее интересно изображал свою роль.

Игра «Найди место планеты»

Ход игры: Ведущий отбивает мяч об пол от 1 до 8 раз. Игроки определяют и называют по счету название планеты и располагают ее на свое место на макете Солнечной системы. Игрок, правильно ответивший, становится ведущим.

Игра «Космонавты»

Ход игры: запускаем мы ракету «У-У-У!»: Руки над головой в форме конуса,

Завели моторы «Ж-ж-ж»: движение по кругу друг за другом

Загудели: «У-у-у!»: Руки расставили в стороны.

На заправку полетели: «Э-э-э» присели –руки вперёд, заправились – руки опустили.

Игра повторяется несколько раз по желанию детей.

Игра «Солнце -чемпион»

Ход игры: Выбранный ведущий-ребенок проговаривает «космическую» считалку, в ходе которой дети становятся одной из планет:

На Луне жил звездочет.

Он планетам вел учет:

Раз – Меркурий,

Два – Венера,

Три – Земля,

Четыре – Марс,

Пять – Юпитер,

Шесть – Сатурн,

Семь – Уран,

Восьмой – Нептун.

Дети надевают шапочки с изображением выпавшей им по считалке планеты, под музыку начинают движение, по звуковому сигналу выстраиваются в нужной последовательности относительно солнца, которое изображает один из дошкольников.

Игра «Ракетодром»

Ход игры:

Первый космонавт:

Мы сейчас все космонавты,

Как Гагарин, как Титов.

Экипаж ракеты нашей

В космос вылететь готов.

Старт. (поднимает красный флажок)

Дети стоят вокруг ракеты, по знаку красного флажка дети начинают двигаться по кругу под космическую музыку.

Через некоторое время второй ребенок поднимает желтый флажок – дети двигаются по кругу в другую сторону.

Далее, третий ребенок поднимает оранжевый флажок – дети начинают двигаться свободно по залу.

Четвертый ребенок поднимает зеленый флажок – дети садятся на корточки или останавливаться на месте.

Игра проводиться в течение некоторого времени. Дети сами контролируют процесс поднятия флажков. Главная задача играющих - внимательно следить за цветом.

Играют 4-5 раз. Поднимаются все 4 флажка.

Дети: Мы удачно приземлились, из полета возвратились.

Игра «Инопланетяне и земляне»

(по принципу игры «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем»)

Ход игры: участвуют две команды детей. Одна команда - жители планеты Земля, другая - инопланетяне. По очереди каждая команда загадывает какое-то движение, другая отгадывает. Например, дети могут загадать, что у них болит живот, что они делают зарядку, едят, спят и т. д.

Игра «Метеоритный дождь»

Ход игры: дети собираются на ковре. Включаем музыку и танцуем. Вдруг раздается стук — стучим по чему-нибудь очень громко — это пошел метеоритный дождь и нужно поскорее спрятаться — забраться на планеты или ракеты. Дождь закончился, все снова гуляют и веселятся.

Игра «Звездные ловишки»

Ход игры: дети находятся на площадке. Ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки, в руках у него объемная звездочка. По сигналу: «Раз, два, три — лови!» — все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его звездочкой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся звездочкой, отходит в сторону. Когда будет запятнано 3—4 ребёнка, то выбирается новый ловишка.

Подвижная игра «Земляне и инопланетяне».

Дети делятся на две команды: «земляне» и «инопланетяне». Зал делится пополам. На одной стороне зала в «домах» - обручах располагается первая команда, на противоположной – вторая. Пока играет музыка, все дети свободно двигаются по залу. С прекращением музыки подается команда. По команде «Земляне» - земляне ловят инопланетян, которые должны убегать в свои дома. По команде «Инопланетяне» - наоборот.

Игра «Ждут нас быстрые ракеты»

По залу раскладываются обручи-ракеты. По количеству их на несколько штук меньше, чем играющих. Дети берутся за руки и идут по кругу со словами:

- Ждут нас быстрые ракеты

Для полёта на планеты.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

После последних слов дети разбегаются и занимают места в «ракетах» (если детей много, то можно усаживаться в одну ракету по два-три человека) и принимают разные космические позы. Те, кому не досталось места в ракете, выбирают самые интересные и красивые позы космонавтов. Затем все становятся опять вкруг, и игра начинается сначала.

Игра «Выше ноги от земли!»

Ход игры: дети свободно перемещаются по залу, как только воспитатель дает команду «Выше ноги от Земли!», дети должны успеть встать на какой-нибудь возвышающийся предмет — стул, доску и другие предметы. Водящий пятнает тех, кто не успел этого сделать, они выбывают из игры.

Игра «Уйти от погони!»

Ход игры: дети становятся в круг. У каждого из них полоска ткани, на которой нарисована ракета, заправленная сзади за ворот. В центре круга стоит

ловишка–инопланетянин. По сигналу воспитателя: «Лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за детьми, стремясь забрать у кого-нибудь из детей ракету. Ребенок, лишившийся ракеты, лететь не может и отходит в сторону. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три-в круг скорей лети!» — все строятся в круг. Ловишка-инопланетянин подсчитывает количество взятых ракет и возвращает их детям. Игра продолжается с новым ловишкой-инопланетяниным.

Игра «Маленькие планеты»

Ход игры: на земле (полу) чертится круг диаметром 3—4 м. При помощи считалки выбирают ловишку- комету. Он становится в центр круга, остальные — за кругом они маленькие планеты. После сигнала: «Раз, два, три — лови!» — дети бегут через круг, но так, чтобы ловишка их не поймал, а ловишка – комета их ловит. Когда он поймает 3—4 детей, выбирают нового ловишку.

Игра «Подвижная цель»

Ход игры: все дети спутники, им на голову одеваются ободочки, на которых изображены спутники. Выбирается ловишка – инопланетянин. Все дети – спутники передвигаются по залу под космическую музыку, но когда к ним подбегает ловишка – инопланетянин ребенок – спутник должен присесть, если не успел, ловишка его пятнает и он выходит из игры. Когда ловишка – инопланетянин поймает 4-5 детей –спутников, выбирается новый ловишка.

Игра «Космонавты на одной ноге»

Ход игры: игра проводится по принципу «Ловишки», только здесь ловишка не может ловить ребенка, который остановился на одной ноге, обхватив колено другой ноги двумя руками.

Игра «Космонавты»

Ход игры: играть в эту игру могут дети, делясь на подгруппы, как в помещении, так и на улице. По всему игровому пространству раскладываем обруч – это «скафандры». Их должно быть на один меньше, чем участников. Играет космическая музыка, дети бегают везде, не наступая на обручи. Ведущий произносит слова: Друг, скорее, не зевай, а скафандр надевай! Игроки как можно быстрее должны встать в обруч, и поднять его вверх (как бы, надевая свой скафандр). Тот, кто не успел надеть скафандр, садится на скамеечку (остаётся на земле). Игра продолжается, опять на один обруч меньше. Итак, пока не останется один победитель. Вот кто первым полетит в космос.

Игры-эстафеты с бегом

«Веселые космические соревнования»

Ход игры: играющие дети становятся в несколько колонн у общей черты на расстоянии 2—3 шагов одна от другой. В каждой колонне одинаковое число играющих детей. Каждой команды есть название космического корабля и эмблема с его изображением, которая надета на капитана команды. Перед каждой колонной прочерчена «дорожка» из двух параллельных линий длиной 3 м (расстояние между линиями 20—25 см). Далее через «дорожки» проведены две перпендикулярные линии на расстоянии 70—80 см «кратеры», и затем на небольшом расстоянии от них лежат обручи. По сигналу воспитателя капитаны бегут по дорожкам, перепрыгивают «кратеры», подбегают к обручам, берут их, надевают на себя и опускают на пол. После этого они быстро возвращаются, надевают эмблему на следующего участника команды и становятся в конец своей колонны. Можно играть и по-другому. Первые дети, выполнив задание, возвращаются, при этом они должны коснуться рукой вторых игроков и стать в конец колонны. Вторые игроки бегут сразу же, как только до них дотронулись.

«Собёрем космический мусор»

Ход игры: дети делятся на 2 команды с равным количеством человек за линией на одной стороне площадки. У детей в руках пустые ведерки разного цвета, а на полу небольшие мячи (кубики) такого же цвета, как и ведёрки.

По сигналу воспитателя дети собирают мячи (кубики) в своё ведёрко в соответствии с его цветом.

Усложнение:

-передвигаться только гигантскими шагами;

-передвигаться только прыжками на 2-х ногах.

«Соберем урожай для космонавтов»

Ход игры: дети строятся в 2 колонны за линией на одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки начерчена вторая линия. Первые игроки каждой команды держат в руках тележку, сбоку от них в корзинке лежат муляжи овощей. По сигналу воспитателя первый игрок должен быстро положить на тачку муляж овоща и отвезти его за линию другой стороне площадки и положить его в «космический корабль», затем быстро вернуться обратно, передать тележку другому ребёнку и стать в конец колонны. То же самое повторяют другие играющие до тех пор, пока все муляжи не будут перевезены за линию. Выигрывает та команда, последний игрок которой первым прибежит с пустой тележкой к линии старта.

Игру можно усложнить, поставив на пути какие-либо препятствия, которые дети должны обегать, перевозя муляжи овощей.

«Космическая эстафета»

Ход игры: дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки, количество пар в колоннах должно быть одинаковым. На площадке расставлены предметы (кубы, кирпичики, кегли). По сигналу воспитателя первые пары, взявшись за руки, дети бегут между предметами, обегают фишки и возвращаются в конец своей колонны. Как только они перебегут линию старта, убегают вторые пары, и так до тех пор, пока не пробегут все пары. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполнят задание и во время бега не разъединят руки.

«Космостарт»

Ход игры: дети располагаются на одной стороне площадки, возле них — пустые корзинки. На другой стороне находится корзинки с «метеоритами» (мячами). Дети бегут одновременно каждый к своей корзинке берут «метеорит», зажимают его между ног и возвращаются, обратно прыгая, кладут его в свою корзинку, затем снова бегут за другими «метеоритом». Игра продолжается до тех пор, пока не перенесут все «метеориты». Кто сделает это раньше, тот и выиграл.

Усложнение: предложить детям выполнить задание на время.

«Возвращение в луноход»

Ход игры: дети делятся на 2 команды на одной стороне площадки. На другой стороне площадки стоят «луноходы» (2 больших обруча). Командам предлагается перепрыгнуть через несколько «кратеров», выложенных из 2-х веревок; проползти по гимнастической скамейке; ходьба с «камня на камень» (используются невысокие кубы). Выигрывает та команда, которая первая соберется в «луноходе», то есть в обруче.

«Быстрые юпитеры»

Ход игры: бегают по 2—3 детей наперегонки. В каждой паре или тройке дети примерно одинаковой физической подготовленности. Длина дорожки до 30 м. Можно пробегать это расстояние, перепрыгивая через короткую скакалку.

«Быстрые и меткие космонавты»

Ход игры.

Вариант 1: 2—4 ребенка бегут, наперегонки высоко поднимая колено, у каждого в руках по два мешочка с песком. Добежав до линии, дети должны остановиться и бросить мешочки в круги (диаметром 1 м). После этого дети должны быстро вернуться на линию старта боковым галопом. Побеждает тот, кто забросил мешочки в круг, правильно выполнил задание и быстрее вернулся на место.

Вариант 2: стоя на расстоянии 1—2 м от веревки, натянутой на стойках на высоте 2 м, перебросить через нее мяч и, перебежав под веревкой на другую сторону, поймать его. Затем задание выполняется с расстояния 2,5 м и 3 м.

«Свидание с кометой»

Ход игры: на площадке устанавливается полоса препятствий: из 3-х ворот они ставятся (тоннелем); 4—5 обручей ; каната. Дети по очереди друг за другом пробегают от стартовой черты до первого препятствия, проползают под воротами, затем добегают до второго, впрыгивают в обручи, добегают до 3-го препятствия (каната) перепрыгивают с одного края на другой, добегают до линии финиша дотрагиваются до «кометы» рукой. Кто первый выполнил задание тот и выиграл.

«Считай космические шаги»

Ход игры: дети собираются на одной стороне площадки. Задание выполняется парами, предлагается перебежать на другую сторону площадки, совершая меньшее (большее) количество шагов: высоко поднимая колено, боковой галоп, спиной вперед и другие виды шага.

«Дружно все вместе»

Ход игры: играющие становятся на одной стороне площадки. Перебежать через нее надо шеренгой, удерживая равнение. Все должны бежать с одной скоростью, никто никого не должен обгонять.

«Бег по лунной поверхности»

Ход игры: на площадке выкладываются «кубы – кратеры» (высотой 20 см). Играющие по очереди пробегают, перешагивая барьеры.

Усложнение: пробежать через барьеры как можно скорее; перепрыгнуть их.

«Космическое троеборье»

Ход игры: дети выполняют следующие задания, разделившись на команды:

Приняв исходное положение сидя, разбежаться и перепрыгнуть через невысокий куб или «канавку», сделанную из 2-х веревок; добежать до дуги, подлезть под нее на четвереньках; боком; пробежать дальше, перешагивая из обруча в обруч (4), разложенные на полу, и как можно скорее добежать до финиша. Кто быстрее всех выполнит все три задания, тот самый лучший троеборец!

«Тропинка ловкости»

Ход игры: дети парами пробегают по дорожке 15—20 метров, наступая на следы космических пришельцев, нарисованные на поверхности пола или наоборот, пробегают по тропинке, стараясь не наступать на следы пришельцев.

«Разминка для космонавта»

Ход игры: медленно, трусцой вместе с педагогом дети пробегают 2-4 отрезка по 60-150 метров. В перерывах между бегом надо не останавливаться, а ходить свободным шагом. Такие тренировки-пробежки позволяют постепенно подготовить детей к непрерывному бегу от 400 до 1000 м, а на седьмом году жизни и 1500 м. Упражняться в беге трусцой необходимо каждый день.

«Космический полет»

Ход игры: дети становятся в шеренгу на одной стороне площадке – это планета Земля. Каждый ребенок – космический корабль. Все дети прыгают с ноги на ногу, «перелетают» на другую планету. «Метеорит» ведущий бросает в эти корабли мягким мячом.

«Найди дорогу до космолета»

Ход игры: заготавливаются указатели, на них наносятся стрелки, расставляет эти указатели педагог на участке детского сада в тех местах, где есть повороты, так, чтобы они были хорошо видны детям. Дети собираются на месте старта. По очереди через определенные промежутки времени по сигналу взрослого: «Марш!» - дети выбегают на дистанцию. Задача заключается в том, чтобы пробежать всю дистанцию от старта до финиша, самостоятельно ориентируясь по расставленным на площадке указателям.

При повторении игры можно выпускать на дистанцию сразу по двое, и дети должны вместе прибежать на финиш, по картам.

«Прогулка по луне»

Ход игры: дети произвольно располагаются на площадке и ходят произвольным шагом. По сигналу «Кратер!» все одновременно должны подпрыгнуть повыше, повернуться в указанную взрослым сторону.

«С разбега в звездолет»

Ход игры: для того чтобы научиться отталкиваться при прыжке обеими ногами, надо прыгать с короткого разбега (3—5 шагов) в длину, при этом чередуя начало разбега с правой и левой ноги. Воспитатель предлагает попрыгать на соревнование с другом, отталкиваясь той ногой, которой удобнее. Выигрывает тот, кто прыгнет дальше и быстрее допрыгнет до звездолёта.

«Марсианские попрыгунчики»

Ход игры: дети стоят на площадке в 2-ве шеренги, надо прыгнуть на правую ногу (отталкиваясь двумя), потом на левую (отталкиваясь двумя). Потом оттолкнуться левой ногой и приземлиться одновременно на две ноги, оттолкнуться правой и приземлиться на обе ноги. Выигрывает та команда, которая дойдёт до финиша быстрее, и не ошибаясь.

«Звездный марафон»

Ход игры.

Вариант 1:

На площадке выкладывают из верёвок 4-6 параллельные полоски, расположенные на одинаковом (60-80 см) расстоянии одна от другой. Дети прыгают поочередно через каждую полоску с остановками между полосками или беспрерывно, выполняя один прыжок за другим.

Вариант 2:

Из верёвок выкладывают несколько параллельных коротких полосок. Расстояние от полоски до полоски должно увеличиваться: от первой до второй оно составляет 40 см, от второй до третьей - 50 см, от третьей до четвертой - 60 см и от четвертой до пятой - 70 см.

Дети не должны перепрыгивать через полоски, они ему служат лишь ориентиром для прыжков. Поэтому в исходной позиции он становится не за первой полоской, а рядом с ней, отступя на шаг.

Задание заключается в том, чтобы прыгать в длину с места, стараясь как можно точнее приземлиться на уровне следующей полоски.