

Игровые практики для электронного сборника Игровые практики здорового образа жизни

Название игровой практики: «Успей пробежать»

Возрастная адресованность: 5 лет

Предполагаемое количество участников: 2-4

Оборудование: шнур длиной 3-4 метра.

Ход игры:

Воспитатель с кем – нибудь из детей держит за концы шнур (длина его 3-4 метра) и медленно вращает его по направлению к бегущим детям. Дети, один за другим, должны успеть пробежать под шнуром, в тот момент, когда он находится наверху.

Воспитатель регулирует движение детей; для каждого пробегающего он даст сигнал: «Беги!». В дальнейшем дети должны сами следить за движением шнура и пробегать, когда он находится наверху.

Источник: Варилова Е.Н. Развитие у дошкольников ловкость, силу, выносливость//2001г.

Название игровой практики: «Часы пробили ровно час»

Возрастная категория: 7 лет.

Предполагаемое количество участников: от 3

Оборудование: Скакалка или веревка длиной 2,5 – 5 м.

Ход игры:

Воспитатель и ребенок держат веревку за концы на небольшом расстоянии от стоящего посередине веревки ребенка. Веревку начинают ритмично раскачивать со словами: «Часы пробили ровно час, и Раз!». На слово «Раз!», делают оборот веревкой вокруг прыгающего ребенка. Затем, если прыгающий не задел веревку, - «Два!», - «Три!» и так далее до двенадцати. Если играющих много, то те, кто справился с прыжками, проходят в следующий кон («Два», «Три» и т.д.), кто не справился, задел веревку, то пропал и выбывает из игры. Кто справился и дошел до двенадцати, или остался один, считается победителем и в следующей игре раскручивает веревку вместе с воспитателем.

Через длинную веревку могут прыгать сразу двое детей, взявшись за руки.

Источник: Варилова Е.Н. Развитие у дошкольников ловкость, силу, выносливость//2001г.

Название игровой практики: «Удочка»

Возрастная категория: 6 лет.

Предполагаемое количество участников: от 2

Оборудование: шнур (скакалка) с привязанным к концу мешочком с песком.

Ход игры:

Все игроки – «рыбки» - выстраиваются в круг, в центре которого находится «Рыбак» со шнуром в руке. Рыбака можно выбрать с помощью

детской считалки. Водящий вращает шнур («удочку») по кругу так, чтобы мешочек с песком скользил по земле под ногами остальных участников. Игроки должны подпрыгивать, чтобы «удочка» их не задела. Тот, кто не сумел подпрыгнуть во время, чтобы «удочка» его не задела, становится новым Рыбаком.

Водящий может увеличивать или уменьшать скорость вращения «удочки», но не имеет права крутить шнур высоко над землей. Осаленным считается только тот игрок, кого задело мешочком не выше голеностопа. Игре можно придать и соревновательный момент. В этом случае рыбак остается несменяемым, а тот игрок, кого задела мешочком, просто выходит из круга. Таким образом, тот, кто остался последним – чемпион. Можно выполнять прыжки на одной ноге, время от времени чередуя ноги. Роль рыбака выполняет взрослый.

Источники: Волошина Л.Н. Выходи играть! Занятия по физической культуре с детьми и подвижные игры 3-7 лет. Методическое пособие/Вентана-Граф, 2018

Название игровой практики: «Передай мяч»

Возрастная категория: 5-8 лет.

Предполагаемое количество участников: от 2

Оборудование: Мячи (D=20 см) на треть игроков.

Ход игры:

У трети играющих мячи в руках. По команде «1,2,3 беги!» игроки бегут и передают мяч в руки других играющих. По команде «Стоп, игра!» останавливаются. Играющие, у которых в руках мяч, выполняют 3 раза подбрасывания мяча вверх.

Выигрывает тот, кто ни разу не остался с мячом после сигнала.

Мяч можно заменить на другой предмет. Вместо подбрасывания 3 раза присесть. Можно выполнять игру под музыку.

Источник: Бауэр О.П. Подвижные игры//Теория и методика физической культуры дошкольников

Название игровой практики: "Сумей помешать"

Возрастная категория: 5-8 лет

Предполагаемое количество участников: от 6 до 20

Оборудование: мяч.

Ход игры:

Играющие становятся по кругу на расстоянии одного или нескольких шагов друг от друга лицом внутрь круга и перебрасывает мяч в разных направлениях. Водящий находится внутри круга и старается помешать мячу попасть в руки того, кому он брошен. Если это ему удалось, то стоящий в кругу и тот, кто неудачно бросил мяч, меняются местами.

Игроки штрафуются (меняются с водящим местами, встают внутрь круга) в следующих случаях:

- бросил мяч так, что бы он перелетел через голову того, кому брошен , или через голову другого игрока ;
- уронил мяч или не поймал его (в том случае если мяч был хорошо

брошен);

-прокатил мяч, вместо того, что бы бросить его.

тот, кто бросил мяч так, что он попал в руки водящего, меняется с ним местами. Требования к броску не предъявляются. Можно использовать прием прокатывания мяча по земле (полу).

Игроки не сходят со своего места. Во время перебрасывания мяча водящий не подходит к тому, кто его бросает, ближе, чем на три шага (можно очертить внутренний круг, из которого не должен выходить водящий).

Игры с мячом играют особую ценность для ребенка. Она развивает ловкость, координацию движений, быстроту реакций и глазомер. Они также влияют на его эмоциональное состояние.

Игра сложная, но мы справились. Дети получили много положительных эмоции от игры. Все были восторги.

Источник: Варилова Е.Н. Развитие у дошкольников ловкость, силу, выносливость//2001г.