

С Вами работает инструктор по физической культуре

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕЛКОГО СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ»

Игры-упражнения с мячом

1. «Обеги мяч». Несколько детей толчком двух рук катят мяч в прямом направлении и бегут за ним, обегая мяч змейкой.

2. «С мячом под дугой». Проползти на четвереньках под дугой, высотой 40 см, толкая мяч головой. Расстояние до дуги — 2-3 м.

3. «Вперед с мячом». Сесть на пол, мяч зажать между ступнями ног, руками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед, не отпуская мяч, на расстояние примерно 3 м.

4. «Не теряй мяч». Сесть на пол, скрестив ноги. Катать мяч вокруг себя в одну и в другую сторону, не отпуская далеко.

5. «Найди мяч». Дети стоят по кругу вплотную друг к другу, лицом в центр, руки за спиной. В центре круга стоит водящий. По сигналу дети начинают передавать маленький мячик друг другу за спиной, а водящий пытается его найти, предлагая показать руки одному из детей в круге. Тот, к кому обращается водящий, вытягивает вперед руки, показывая их водящему. Если он угадывает, тот, у кого оказался мяч, встает на место водящего. Смена водящего происходит и тогда, когда ребенок, стоящий в круге, роняет мяч.

6. «Проведи мяч». На полу расставлены предметы (кегли, кубики и т.п.). Ребенок ведет мяч ударами об пол, обходя или обегая предметы.

7. «Поймай мяч в воздухе». Воспитатель бросает теннисный мяч на ракетку ребенка (с высоты 20-30 см). Ребенок ловит мяч на ракетку и удерживает его на ней. Далее дети играют в паре друг с другом аналогичным способом.

8. «От пола на ракетку». Дети парами встают друг против друга на расстоянии 2-4 шагов. У одного ребенка в руках теннисный мяч, у другого — ракетка. Первый ребенок бросает мяч об пол так, чтобы он отскочил от пола. Второй ребенок ловит отскочивший мяч на ракетку и пытается его удержать.

9. «Мяч в кругу». Дети сидят по кругу на корточках, воспитатель стоит в центре круга и прокатывает набивной мяч (0,5 кг) каждому ребенку по очереди. Ребенок ловит мяч, быстро подбрасывает его, хлопает в ладоши 2-3 раза и бросает воспитателю.

10.«Прокати мяч с горки». Дети стоят в колонне по одному перед наклонным бумом. Каждый ребенок скатывает мяч, быстро бежит за ним, берет в руки и, подбежав к первому в колонне, передает мяч ему, а сам встает в конец колонны.

11.«Догони мяч». Из двух параллельно расположенных длинных шнуров делают коридор шириной 30 см, длиной 4-5 м. Дети стоят в колонне друг за другом, прокатывают мяч по коридору, бегут за ним, не давая мячу выкатиться из коридора, подправляя его движение рукой или ногой.

12.«Веселей играй, но мяч, не теряй». В зале произвольно расставлено несколько дуг («воротников»). Дети выполняют разнообразные движения с мячом. По сигналу быстро поднимают мяч вверх, ударяют мячом об пол (2-3 раза), затем пытаются прокатить мяч под дугами.

13.«Заведи мяч в «воротники». Дети строятся в две колонны у намеченной черты, перед



которой ставятся несколько дуг («воротиков»). По сигналу ребенок начинает вести мяч правой или левой ногой через «воротики», сам ребенок пролезает под «воротиками», догоняет мяч, разворачивается и ногой ведет мяч к черте. Дойдя до нее, отдает мяч впереди стоящему, а сам встает в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не выполнят упражнение.

14. «*Прокати мяч*». Дети сидят на полу (ноги врозь, руки в упоре сзади) друг за другом в двух колоннах, расположенных навстречу друг другу на расстоянии 3-4 м. У первого ребенка первой колонны в руках мяч. Ребенок руками прокатывает мяч первому ребенку из второй колонны, затем встает, перебегает в конец своей колонны и садится на пол. Вторым ребенком первой колонны, после того как первый встанет, с помощью рук и ног передвигается на место первого. Первый ребенок второй колонны ловит мяч, толкает его второму ребенку другой колонны, встает, бежит в конец своей колонны, садится на пол. Его место занимает второй ребенок этой колонны, передвигаясь вперед с помощью рук и ног. В процессе игры каждый впереди сидящий ребенок одной колонны толкает мяч впереди сидящему ребенку другой колонны.

15. «*Быстро переложи мяч*». Дети стоят прямо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной руке мяч. По сигналу дети быстро переключают мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.

16. «*Перебрось мяч*». Дети стоят прямо, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях, мяч в одной руке. По сигналу дети перебрасывают мяч из одной руки в другую движением кисти, энергично ее поворачивая.

17. «*Кто дальше*». Проводятся несколько параллельных стене линий на расстоянии 30 см одна от другой. Дети встают перед первой к стене линией и бросают мяч о стену, ловят и отходят на следующую линию. Постепенно отступая от стены, бросают и ловят мяч. Побеждает тот, кто поймает мяч, находясь дальше всех от стены.

18. «*Кто скорее с мячом*». Дети стоят в шеренге по 5-7 человек, у каждого в руках мяч. По сигналу, ударяя мяч об пол (одной, двумя руками, чередуя их), дети продвигаются вперед быстрым шагом или бегом к финишу (расстояние между стартом и финишем — 8-10 м). Выигрывает тот, кто раньше дойдет до финиша, не уронив мяча. Ребенок, уронивший мяч, быстро поднимает свой мяч и возвращается к старту.

19. «*Догони мяч*». Несколько детей перебрасывают мяч через веревку, натянутую на высоте 1,5 м и на расстоянии 50-60 см от детей, догоняют мяч и ловят его, не давая коснуться пола. Стараются бросить мяч повыше, но недалеко.

20. «*Ударь и догони*». Дети ударяют по мячу ногой, бегом догоняют его, берут его в руки и бегом возвращаются на место.

21. «*Шмель*». Несколько детей сидят по кругу, скрестив ноги, лицом к середине, у одного из них в руках мяч. По сигналу ребенок перекатывает мяч по полу внутри круга другому играющему в любом направлении. Каждый, к кому докатывается мяч, старается как можно быстрее оттолкнуть его от себя рукой, не допуская к ногам. Тот, чьи ноги коснутся мяча, быстро разворачивается спиной к центру круга. Игра продолжается до тех пор, пока останется неосаленным один ребенок.

22. «*Не урони мяч*». У центральной линии встают несколько детей. Дети бросают мяч вверх и ловят его, а после этого ударяют мяч о землю и снова ловят. Повторно подбрасывают мяч вверх и, сделав хлопок, ловят его. Каждое упражнение выполняется с продвижением на один шаг вперед, если мяч не падает. В случае падения мяча ребенок возвращается к центральной линии и начинает упражнение снова. Побеждает тот, кто быстрее дойдет до финиша. Расстояние от центральной линии до финиша — 5-8 м.

23. «*Оттолкни и поймай мяч*». Дети играют парами, находясь на расстоянии 3-3,5 м. Один ребенок стоит, второй ребенок сидит на корточках. В руках у сидящего мяч. Сидящий отталкивает мяч по полу стоящему, а сам после этого быстро встает и делает поворот вокруг себя и ловит мяч, брошенный ему стоящим ребенком. Стоящий ребенок поднимает катящийся по полу мяч и быстро бросает его своему партнеру. По сигналу воспитателя дети

меняются местами.

24. «*Поймай мяч*». Дети играют по трое. Двое стоят на расстоянии 3 м и перебрасывают друг другу мяч разными способами, а третий ребенок находится между ними и старается поймать летящий над ним мяч. Если он поймает мяч, то встает на место ребенка, бросившего мяч, а тот занимает его место.

25. «*Проведи мяч*». Дети стоят в шеренге у стартовой черты. У каждого ребенка в ногах мяч. По сигналу воспитателя дети ведут мяч ногами, продвигаясь вперед к финишной линии. Достигнув ее, быстро разворачиваются и ведут мяч обратно.

26. «*Задержи мяч*». Дети образуют круг, в центре которого стоит водящий с мячом. Водящий по очереди прокатывает ногой мяч каждому из стоящих по кругу. Стоящий в кругу, которому попал мяч, должен быстро остановить его ногой и оттолкнуть обратно водящему.

27. «*Не давай мяч*». Играют все дети, один из которых — водящий. Все, кроме водящего, в произвольном порядке размещаются по залу и перебрасывают друг другу мяч, который пытается перехватить водящий. Перехватив мяч, водящий быстро бросает его в любого игрока, не сходя с места. Ребенок, в которого попал мяч, становится водящим, а прежний водящий занимает его место.

Игры-упражнения с веревкой, обручем, мешочком и другими пособиями

1. «*Меняемся местами*». На полу положена по кругу веревка. Дети бегают парами: одни внутри, другие снаружи веревочного круга. По сигналу воспитателя, не прекращая бега, дети в парах меняются местами.

2. «*Не задень веревку*». Воспитатель и один из детей сначала раскачивают, а потом вращают веревку. Дети поочередно прыгают через качающуюся веревку на двух или одной ноге, с ноги на ногу, стоя лицом или боком к веревке; бегают под вращающейся веревкой, начиная бег под углом к веревке или с прямого разбега; прыгают под вращающейся веревкой по одному или по двое.

3. «*Пролезь в обруч*». В игре возможны варианты:

а) обруч вертикально поставлен на пол. Пролезть в него ногами вперед, опираясь на руки;

б) держать обруч одной рукой вертикально. Пролезть в него, не отпуская и перехватывая его сверху другой рукой;

в) обруч укреплен на стойках, не касаясь пола. Пролезть в него прямо или боком, вытягивая вперед руки и опираясь на них.

4. «*Мяч сквозь обруч*». Несколько детей стоят в линию, держа обручи (каждый обруч находится в правой руке одного и левой руке другого ребенка). Двое играющих проходят вдоль стоящих (один спереди, другой сзади), перебрасывая друг другу мяч сквозь обруч. При непопадании в обруч играющий заменяет стоящего в шеренге. Смена играющего и стоящего происходит и тогда, когда играющий роняет мяч.

5. «*Не урони мешочек*». Дети стоят на одной ноге, вторую согнув в колене и положив на колено мешочек. Стараются устоять, не теряя равновесия. Мешочки кладут на колено по сигналу воспитателя.

6. «*Донеси мешочек*». Несколько детей встают на доски или скамейки с мешочком в руках. Опускаются на четвереньки, одновременно кладя мешочек на спину, и начинают передвигаться к концу скамейки, не падая с нее и не роняя мешочек. Передвигаться по скамейке с помощью ладоней и коленей или ступней и коленей. Уронив мешочек, поднять его, положить на спину и продолжить упражнение.

7. «*Не задень*». По кругу расставлены кегли на расстоянии 50-60 см друг от друга. Дети идут по кругу за кеглями. По сигналу поворачиваются лицом в круг и впрыгивают в середину, стараясь не задеть кегли.

8. «*Маяк*». В разных местах площадки на расстоянии 1-2 м друг от друга расставлены предметы (кубики, дощечки и т.п.) — «подводные камни». На возвышении в середине площадки стоит ребенок с тремя флажками разных цветов (желтый, зеленый, красный),



Остальные дети размещаются по сторонам площадки — «лодки». Если на «маяке» поднят желтый флаг, «лодки» должны огибать «подводные камни», не задевая ни их, ни друг друга. С появлением зеленого флажка «лодки» двигаются свободно по краям площадки. Красный флажок — сигнал общей остановки.

9. «Через болото». На одной стороне зала стоят несколько детей, у каждого по две фанерки или дощечки. На другой стороне (на расстоянии 6-8 м от группы) — «берег». Дети должны перебраться на другую сторону, наступая на дощечки и перекладывая их впереди себя.

10. «Бильбоке». Для игры берется чашка на палочке и деревянный шарик, прикрепленный шнуром к палочке. Держа палочку, движением кисти подбрасывают шарик и ловят его в чашку.

11. «Не урони шарик». Пронести шарик в ложке, не уронив его, на расстояние 8 м

12. «Бегом по горке». Дети вбегают и сбегают по наклонным доскам, бревну.

13. «Бег в мешках». Два-три ребенка влезает в мешки и, придерживая их руками, проходят или пробегают от одной линии до другой (линии расположены на расстоянии 5 м).

14. «Не урони шарик». Детям даются шарики и ложки. Дети несут шарики в ложках по доске или скамейке, стараясь не выронить шарик из ложки. Нести можно пешком или бегом. Ребенок, уронивший шарик, должен поднять его, положить в ложку, встать на скамейку в месте падения шарика и продолжить упражнение.

Игры-упражнения с палкой

1. «Пропеллер». Дети держат палку за середину правой рукой. Активно работая кистью, быстро поворачивают палку вправо-влево. После отдыха повторяют упражнение левой кистью.

2. «Успей поймать». Дети стоят по кругу, а в центре круга — воспитатель. Он придерживает рукой палку, поставленную на пол вертикально, накрыв ее сверху ладонью. Воспитатель называет имя одного из детей, быстро отпускает палку и отбегает. Ребенок должен успеть подбежать и схватить палку, не дав ей упасть. Дети могут играть самостоятельно. В этом случае вводится дополнительное правило: если вызванный ребенок сумел схватить палку, он занимает место водящего. Если сделать этого не удалось, то водящий остается прежний. Стоять можно лицом, боком или спиной к центру круга.

3. «Быстрее вверх». Дети держат палку вертикально за нижний ее конец, перехватывая палку поочередно одной и другой рукой, ставя кулак к кулаку. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до верха.

4. «Гребцы». Дети сидят на полу, ноги врозь, палка в двух руках у груди параллельно полу. По сигналу нагибаются и касаются палкой носков ног. Спокойно выпрямляются, притягивая палку к груди.

5. «Кто быстрее». Дети (5-7 человек) стоят у стены. У каждого ребенка по две палки, одну он держит в руках, а другую кладет перед собой. По сигналу ребенок перепрыгивает через лежащую палку, затем кладет другую палку (находящуюся в руках) на пол впереди себя, быстро поворачивается, не сходя с места, поднимает палку (лежащую на полу сзади). После этого вновь перепрыгивает через лежащую палку и таким образом ребенок продвигается к противоположной стене. Кто быстрее дойдет до нее, тот побеждает.



Игры-упражнения с обручем

1. «Волчок». Дети, сидя в обруче, приподнимают ноги, быстро отталкиваются руками и стараются повернуться кругом.

2. «Бегом в обруче». Дети сидят на полу в больших обручах, ноги прямые, упираются в обруч. Выполняют приставные шаги вправо и влево в быстром темпе.

3. «Догони обруч». Дети ставят обруч ободом на пол, энергично отталкивают его, догоняют и снова отталкивают, не допуская падения.

4. «Скорее в обруч». На полу произвольно разложены большие обручи, около каждого стоят двое детей. По команде «Беги» дети бегают вокруг своего обруча, по команде «В обруч» — впрыгивают в обруч и приседают.

5. «Юла». Ребенок ставит обруч ободом на пол, придерживая его сверху рукой. Резким движением он закручивает обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро отпускает руку и ловит обруч.

6. «Играй, но обруч не теряй». На полу разложены обручи в произвольном порядке. По первому сигналу дети начинают бегать, прыгать и т.д. между обручами. По второму сигналу каждый берет любой обруч и выполняет произвольные движения с ним. По третьему сигналу ребенок кладет обруч на пол, быстро впрыгивает в него и приседает.

«Не теряй домик». На полу в произвольном порядке лежат обручи, число которых равно числу играющих детей. В каждом обруче стоит ребенок. По первому сигналу дети выпрыгивают из обручей и выполняют произвольные движения. В это время воспитатель убирает один обруч и подает второй сигнал. По этому сигналу дети выполняют в определенной последовательности двигательные задания: ходьба приставным шагом по кругу, спортивная ходьба со сменой положения рук и т.п. На слова воспитателя «Все в домик*» дети должны быстро впрыгнуть в любой обруч. Не успевший занять обруч считается проигравшим.

8. «Цапли». По кругу разложено несколько обручей на расстоянии одного шага друг от друга. Дети перепрыгивают из одного обруча в другой на одной ноге разными способами (прямо, боком, спиной). Выигрывает тот, кто дольше всех продержался на одной ноге.

9. «Чья команда победит». Дети стоят в двух колоннах-командах. Перед колоннами на расстоянии 2-3 м лежат один за другим три обруча. Расстояние между обручами — 40-50 см. По сигналу воспитателя двое детей, стоящих первыми в 8 колоннах, бегут наперегонки к первому обручу. Добежав до него, берут обруч в руки, поднимают над головой, пролезают в него, кладут на место, выпрямляются, выпрыгивают из обруча и прыгают на одной ноге ко второму обручу. Берут его, крутят, как юлу, 2-3 раза, быстро ловят, кладут на место и опять на одной ноге прыгают к третьему обручу. Берут его в руки и, прыгая через обруч, как через скакалку, допрыгивают до финише (флажок, кегля) и возвращаются к месту, где лежал третий обруч. Положив обруч на пол, бегом возвращаются в конец своей колонны. Следующие дети, стоящие в колонне, начинают бег, когда первые пересекут линию старта. Побеждает команда, быстрее выполнившая все задания.



Игры и упражнения с мешочком, шнуром, кольцом и другими пособиями



1. «Не потеряй». Дети образуют круг. У каждого в руках маленький мешочек с песком. В центре круга находится большая корзина. По первому сигналу дети бросают мешочки в корзину и поворачиваются спиной к центру круга. До подачи второго сигнала воспитатель убирает один мешочек из корзины. По второму сигналу дети поворачиваются лицом к центру круга, бегут к корзине и берут один мешочек. Ребенок, которому не достался мешочек, считается проигравшим.

2. «Береги мешочек». По кругу разложены мешочки с песком. Играющих на одного больше, чем число мешочков. Дети бегут по кругу так, чтобы мешочек был расположен между ними и центром круга. По сигналу дети быстро берут один мешочек, садятся на пол, прижимают ноги к груди и прячут мешочек под ногами. Ребенок, которому не достался мешочек, считается проигравшим.

3. «Скорее до середины». На полу лежит шнур длиной 4-5 м с привязанными к концам палочками (длиной 20-25 см, диаметром 2,5-3 см). Середина шнура отмечается ленточкой, тесьмой. Двое играющих берут палочки в руки и по сигналу воспитателя начинают наматывать на них шнур. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до середины.

4. «Схвати шнур». Двое детей сидят на стульях, поставленных на противоположных сторонах площадки, спиной друг к другу. Под стульями лежит шнур. По сигналу дети встают и быстро бегут по кругу, подбегают к своему стулу, садятся на него и выдергивают из-под стула шнур. Выигрывает тот, кто первым выдернет шнур.

5. «Удочка». Дети стоят по кругу. В центре круга находится воспитатель и вращает веревку по полу вокруг себя. Дети перепрыгивают через нее, стараясь не коснуться веревки. Тот ребенок, который коснулся веревки, выбывает из игры.

6. «Не урони кольцо». Дети стоят по кругу. В центре круга находится воспитатель, в руках у него резиновое кольцо. Поочередно воспитатель бросает кольцо каждому ребенку. Ребенок ловит летящее кольцо, затем подбрасывает его, быстро поворачивается вокруг себя, ловит кольцо и, поймав, быстро бросает его воспитателю.

7. «Кольцо навстречу кольцу». Дети стоят друг против друга (на расстоянии 2-3 м). У каждого в руках кольцо и шпага. По команде. «Раз, два, три — кати» дети быстро прокатывают друг другу кольцо так, чтобы кольца не столкнулись, и быстро подхватывают их на шпагу.

8. «Успей первым*». Игра имеет несколько вариантов:

а) два-три ребенка стоят рядом со своими санками справа или слева от них, санки расположены вдоль одной линии на расстоянии двух-трех шагов друг от друга. По сигналу дети обегают свои санки, стараясь как можно быстрее вернуться на место. Можно усложнить задание; вернувшись на место, ребенок поворачивается лицом к санкам и садится на них;

б) толкнуть санки вперед, догнать их бегом и сесть на санки любым способом.