

Подвижные игры для динамических пауз.

«Найди и промолчи»

Все дети стоят лицом к стене. В это время воспитатель кладет на видное место маленький предмет. По команде «Найди предмет» все дети начинают его искать. Тот, кто заметит предмет, подходит к воспитателю и тихо ему сообщает об этом. И так до тех пор, пока все дети не найдут предмет. Проигрывает тот, кто нашел последним, а нашедший первым становится ведущим.

«Построй тоннель», «Воротики»

Дети делятся на две команды и строятся в колонну по два, взявшись за руки (одна колонна параллельна другой). По команде воспитателя дети, стоящие последними в своих командах, быстро бегут вперед под поднятыми руками играющих, встают впереди колонны и поднимают руки вверх. Как только это увидят оставшиеся последними дети, они выполняют то же самое, что и предыдущие пары. Выигрывает та команда, дети которой окажутся более быстрыми и ловкими.

«Не урони палку»

Дети встают в круг и рассчитываются по порядку. В центре стоит водящий, в руках держит гимнастическую палку. Водящий ставит палку вертикально на полку и, отпуская ее называет любой номер. Играющий, номер которого был назван, быстро подбегает к палке и хватает ее, не давая ей упасть. И если ему это удалось, то он возвращается на свое место, а водящий называет другой номер. Если же вызванному ребенку не удалось поймать палку до ее падения, то он становится водящим.

«У кого мяч»

Дети образуют круг, встав плечом к плечу, руки – за спиной. По команде воспитателя дети передают друг другу теннисный мяч за спиной. Водящий должен угадать у кого находится мяч в данный момент. Если водящий увидит игрока с мячом, он говорит: «Руки!» - и тот, кого назвали обязан показать ему обе руки. Ребенок, которого узнали, становится на место водящего, а последний идет в большой круг. Если водящий ошибается, то он продолжает водить.

«Узнай по голосу»

Дети встают в одну шеренгу. Спиной к ним стоит водящий с закрытыми глазами. Воспитатель знаком вызывает одного из играющих, который тихо подходит к водящему и, громко называет его имя, например, «Миша!», и уходит на свое место. По сигналу воспитателя водящий поворачивается к играющим и старается отгадать того, кто подходил к нему. Угадавший ребенок становится водящим.

«Найди предмет под хлопки»

Дети свободно располагаются по всему залу. Водящий ищет спрятанный предмет. Если водящий находится далеко от предмета, все дети тихо хлопают в ладоши. Если он идет по направлению к предмету, то дети хлопают громче, и если совсем близко – хлопают очень громко. После того как предмет будет найден, выбирают другого водящего.

«Назови дни недели»

Дети распределяются на небольшие группы, в которых играющие с помощью считалки определяют свою очередность. Первый игрок высоко подбрасывает мяч и ловит его, называя при этом последовательно все дни недели: понедельник, вторник и т.д. (на каждый день – один бросок мяча). Когда все дни недели будут названы, играющий передает мяч следующему игроку, а сам отходит в сторону. После выполнения всеми детьми данного упражнения подсчитывают количество очков. Победителями считаются те дети, которые набрали больше очков и не уронили мяч.

«Светофор»

Дети стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам ведущего. Например, на красный сигнал дети приседают, на желтый – встают, на зеленый – ходьба на месте с высоким подниманием колен. Во время движения в колене по одному, обходя все пространство зала (площадки) меняется характер выполнения упражнений: на красный сигнал дети стоят, желтый – идут в приседе или полуприседе, зеленый – продвигаются на носках. Выигрывает тот ребенок, кто сделает меньше ошибок (штрафных очков).

«Стоп!»

На одном конце зала дети выстраиваются в шеренгу, в другом конце спиной к играющим становится водящий, закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай и не зевай!». Пока водящий произносит эти слова, все дети стараются ближе подойти к нему, по команде «стоп!» они останавливаются и замирают. Водящий быстро оглядывается, если он заметит, что кто-то из детей не успел вовремя остановиться или сделал какое-то движение, то он посылает его назад (за начерченную линию). После этого водящий опять принимает исходное положение и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из детей не удастся приблизиться к водящему и дотронуться до него раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого все играющие бегут за свою линию, водящий старается кого-нибудь догнать. Тот ребенок, которого догнали, становится водящим.

«Успей занять место»

Дети образуют большой круг и рассчитываются по порядку номеров (первый, второй, третий и т.д.). водящий становится в центре круга. Он громко называет два каких-нибудь номера. Дети названных номеров быстро меняются местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся ребенок без места начинает водить. Номера, данные детям в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

Игры-упражнения для детей с высоким уровнем двигательной активности (ДА)

Без использования пособий

«Не теряй пару».

Дети идут друг за другом парами, взявшись за руки. По сигналу быстро отпускают руки и продолжают идти рядом. Не отставая и не перегоняя друг друга. После второго сигнала снова берутся за руки и продолжают ходьбу.

«Стоп».

Дети бегают по залу в рассыпную в течении 30 секунд. По сигналу «Стоп!» останавливаются и делают какую-нибудь фигуру. Дети вместе выбирают лучшую фигуру и игра повторяется вновь.

«Меняемся местами».

В центре зала кладется длинный шнур. Дети делятся на две команды. Каждая занимает свою половину площадки. По команде «Беги!» все дети в рассыпную бегают по своей площадке. По команде «Меняйтесь» команды бегом меняются местами. Побеждает та команда, участники которой в полном составе первыми перебежали на другую сторону площадки.

«Нитка с иголкой».

Дети держаться за руки, образуя цепочку. Проведя цепочку вокруг всего зала, воспитатель предлагает детям остановиться и поднять сцепленные руки вверх, образуя «воротики». После этого воспитатель ведет цепочку в обратном направлении под руками у детей, обходя по очереди одного справа, а другого слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под «воротиками», ребенок, поднимавший руки для образования «ворот», поворачивается вокруг себя и продолжает идти цепочкой.

С использованием пособий.

«Не ошибись»

По кругу расставлены цветные кегли. За ними встают дети. По первому сигналу дети ходят, прыгают, бегают, выполняют произвольные движения. По второму сигналу каждый должен взять кеглю своего цвета. Выигрывает тот, кто сделал это первым и правильно.

«Змейка»

По залу (зигзагообразно) разложены набивные мячи на расстоянии 50 см друг от друга. Дети строятся в колонну друг за другом и по сигналу идут, бегают «змейкой», обходя или обегая каждый мяч, стараясь не задеть его. Выигрывает тот, кто все правильно сделает.

«Быстро по местам»

Дети стоят в колонне по одному. По команде «На прогулку» разбегаются по залу, берут любые пособия и выполняют с ними произвольные движения. По команде «По местам» кладут пособия на место, где они находились, и возвращаются на свое место в колонне. Проигрывает тот, кто в колонне занял место последним.

«К своим флажкам»

Дети небольшими группами по 3-5 человек образуют кружки, в центре которых находится цветной флажок. По первому сигналу дети разбегаются по всему залу. По второму – останавливаются, приседают и закрывают глаза, а воспитатель меняет флажки местами. По третьему сигналу дети открывают глаза, встают, бегут к своему флажку и вновь образуют круг. Побеждает группа, построившаяся в круг первой.

Игры-упражнения на развитие координации, ловкости и точности выполнений движений.

Без использования пособий.

«Дружные пары».

Дети распределяются парами, берутся за руки. По сигналу кружатся в одну сторону в течение 5-7 сек, а по другому сигналу останавливаются и после короткого перерыва кружатся в другую сторону.

«Петрушки»

Дети сидят на корточках, затем высоко подпрыгивают, расставив широко руки и ноги в стороны, после этого приземляются и вновь садятся на корточки.

«Стоя на одной ноге»

Детям предлагаются различные варианты заданий:

- Стоять на одной ноге на полу, закрыв глаза;
- Стоять на одной ноге вдоль или поперек скамейки;
- Стоять на одной ноге на полу, закрыв глаза, но со сменой положения ног: вынести вперед, в сторону, назад прямую или согнутую ногу, взяться рукой за щиколотку согнутой ноги.

«Перекасти назад»

Присесть, согнуться, обхватить колени руками, спина круглая. Быстро и мягко перекатиться на спину в этом положении до касания пола лопатками, не выпрямляя ног, держать их прижатыми к туловищу, руки обхватывают колени. Снова перекастом вернуться в исходное положение.

«Ловля бабочек»

Двое детей находятся в отведенном месте зала – это ловцы, остальные – «бабочки». По сигналу «бабочки» бегают по площадке, по команде «Лови» ловцы пытаются поймать «бабочки», смыкая вокруг не руки, а поймав, отводят в сторону.

С использованием пособий.

«Не опоздай»

В зале расставлены скамейки. Дети бегают или прыгают на двух ногах вокруг них, по сигналу надо быстро пролезть под скамейкой и встать или сесть на нее.

«Разойдись – не упади»

Двое детей идут по скамейке навстречу друг другу с разных сторон. Встретившись, расходятся, держась друг за друга, и продолжают движение.

«Положи – подними»

Дети стоят перед скамейкой, у первого в руках корзинка или ведро с предметами (мешочки, кубики, палочки). Первый ребенок впрыгивает на скамейку, идет по ней, периодически останавливаясь, и кладет на скамейку по одному предмету. Дойдя до конца скамейки, спрыгивает, подбегает к следующему ребенку и отдает ему корзинку. Второй впрыгивает на скамейку, идет по ней, подбирая оставленные предметы. Дойдя до конца, спрыгивает со скамейки, подбегает к следующему ребенку, который повторяет действия первого. Положив или подняв предмет, ребенок должен обязательно выпрямиться.

Игры-упражнения с мячом.

«С мячом под дугой»

Проползти на четвереньках под дугами, высотой 40 см, толкая мяч головой. Расстояние до 3 метров.

«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.

«Не теряй мяч»

Сесть на пол «по-турецки». Катать мяч вокруг себя в одну и другую сторону, не отпуская далеко.

«Мяч в кругу»

Дети сидят по кругу на корточках, воспитатель стоит в центре круга и прокатывает мяч каждому ребенку по очереди. Ребенок ловит мяч, быстро подбрасывает его, хлопает в ладоши 2-3 раза и бросает воспитателю.

Игры-упражнения с другими пособиями.

«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.

«Пролезь в обруч»

Возможны разные варианты:

- Обруч вертикально поставлен на пол. Пролезть в него ногами вперед, опираясь на руки.
- Держать обруч одной рукой вертикально. Пролезть в него, не отпуская и перехватывая его вверху другой рукой.
- Обруч укреплен на стойках, не касаясь пола. Пролезть в него прямо или боком, вытягивая вперед руки и опираясь на них.

«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.

«Донеси мешочек»

Несколько детей встают на доски скамейки на четвереньки. На спину им кладут мешочки, и они начинают передвигаться к концу скамейки, не падая с нее и не роняя мешочки. Уронив мешочек, поднять его, положить на спину и продолжить упражнение.

«Маяк»

В разных местах площадки на расстоянии 1-2 м друг от друга расставлены предметы (кубики, дощечки и т.п.) – «подводные камни». На возвышении на середине площадки стоит ребенок с тремя флажками разных цветов – красный, желтый, зеленый. Остальные дети размещаются по сторонам площадки – «лодки». Если на «маяке» поднят желтый флаг, «лодки» должны обходить «подводные камни», не задевая ни их, ни друг друга. С появлением зеленого флажка «лодки» двигаются свободно по краям площадки. Красный флажок – сигнал общей остановки.

«Через болото»

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

Игры-упражнения для детей с низким уровнем двигательной активности.

На развитие быстроты движений

«Прыгни и повернись»

Дети произвольно размещаются по залу и выполняют прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах), по сигналу делают резкий поворот прыжком вокруг себя.

«Пропеллер»

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

«Быстрее вверх»

Дети держат гимнастическую палку вертикаль за нижний конец, перехватывая палку поочередно одной и другой рукой, ставя кулак к кулаку. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до верха.

«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.

«Не урони мяч»

У центральной линии встают несколько детей. Они 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 – 5-8м.

«Поймай мяч»

Дети играют по трое. Двое стоят на расстоянии 3м 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 мяч.

«Догони обруч»

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

«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.

*Подвижные игры
для динамических
пауз*

*Динамические паузы
для детей
с разным уровнем
двигательной активности*