

Организация прогулок со старшими дошкольниками в теплый период

По материалам статьи М.А. Руновой

«Организация прогулок со старшими дошкольниками в теплое время года»,

журнал «Старший воспитатель», №4 ,2008

М.А. Рунова - канд. пед. наук, заведующая лабораторией охраны здоровья и физической культуры дошкольника отдела дошкольного образования Федерального института развития образования

Требования к организации прогулки для детей 5-7 лет:

- - подбор игр и упражнений с учетом погодных условий;
- - в использование упражнений, направленных на развитие координации движений, ловкости, быстроты реакции и выносливости;
- - применение разных способов организации детей (индивидуально, фронтально, подгруппами);
- - рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды.

К старшему дошкольному возрасту дети приобретают уже достаточно большой двигательный опыт, овладевают более сложными видами; движений, однако без правильного педагогического руководства они не всегда могут наилучшим образом реализовать свои потребности.

Рассмотрим более подробно вопросы организации рациональной двигательной активности детей и педагогического руководства ею в процессе игр и упражнений на прогулке.

Как в организованных, так и в самостоятельных играх необходимо своевременное переключение дошкольников с одного вида занятий на другой при рациональном сочетании их по степени подвижности. Поэтому очень важно, чтобы двигательная активность детей на прогулке регулировалась воспитателем и каждый ребенок находился в поле его зрения.

В процессе ежедневного проведения на прогулке подвижных игр и физических упражнений расширяется двигательный опыт детей, совершенствуются имеющиеся у них навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируются самостоятельность, активность, положительные взаимоотношения со сверстникам.

Утренняя прогулка в теплое время года — наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр и физических упражнений. Подбираются они в зависимости от предстоящей работы в группе, их количество и продолжительность должны быть различны в течение недели.

В дни проведения занятий по физической культуре в зале, на прогулке с детьми организуются одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение. Их продолжительность в старших возрастных группах в среднем составляет 20-25 мин. В те дни, когда занятия не проводятся, планируются подвижная игра, спортивное упражнение и упражнение в основном виде движения. Их продолжительность составляет 25-30 мин.

При распределении игр и физических упражнений в течение дня следует учитывать соотношение нового программного материала, предлагаемого на занятиях по физической культуре (как в зале, так и на воздухе), с ежедневными играми и упражнениями, проводимыми воспитателем на утренней и вечерней прогулках. Это будет способствовать закреплению и совершенствованию движений. Во время игровой деятельности важно:

- создание благоприятных условий для развития положительных эмоциональных и морально-волевых качеств детей, активизации детской самостоятельности;
- стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребенка.

В старших возрастных группах подвижные игры и игровые упражнения с разными видами движений на прогулке планируются ежедневно. В теплое время года может быть проведено более 50 подвижных игр и различных вариантов. Каждый месяц с дошкольниками разучивается две-три подвижные игры, которые повторяются в течение месяца 3-4 раза в год, что позволяет детям быстрее усвоить содержание и правила игры, а также сохранить к ней интерес.

Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера. В эти игры рекомендуется вводить хорошо знакомые детям движения и упражнения. Для поддержания их интереса целесообразно усложнять игровое содержание, правила и задания. При этом дети 5-7 лет могут выполнять движения в более трудных условиях с использованием разнообразных пособий (перелезание через барьеры, подлезание под разновысотные дуги, прыжки с разбега, ходьба по буму и т. д.).

Радостная и непринужденная обстановка во время проведения подвижных игр с детьми на прогулке должна создаваться подбором интересного сюжета игры и использованием методических приемов руководства двигательной активностью.

Использование на прогулке упражнений в основных видах движений

Кроме подвижных игр на прогулке необходимо широко использовать разнообразные упражнения в основных видах движений. Как эффективное средство повышения двигательной активности и воспитания выносливости детям предлагаются пробежки с разной скоростью небольшими подгруппами во время утренней прогулки, не более 2 раз в неделю (в дни, когда нет занятий по физической культуре).

Дошкольникам объясняют преимущества умения бегать со средней и низкой скоростью ("можно пробежать большое расстояние", "можно бежать долго и не устать", "кто бежал слишком быстро, не смог добежать до места назначения" и т. д.). Кроме того, используются пробежки с запрещением обгона ведущего. На начальном этапе обучения бегу "трусцой" детям предлагается быстрая ходьба. В старшей и подготовительной к школе группах целесообразно использовать бег с препятствиями, например бег с перешагиванием через 5-6 реек, из круга в круг, широким шагом с наступанием на бревно и т. д. Необходимо широко использовать разнообразные упражнения в условиях естественной местности (например, вбежать на горку и сбегать с нее, пробежать по поваленному дереву и спрыгнуть с него и т. д.). Упражнения в беге следует организовывать с передышкой между пробежками.

На прогулке значительное место следует отдавать упражнениям в разных видах прыжков, так как они тоже являются действенным средством для повышения двигательной активности детей и воспитания у них скоростно-силовых качеств и выносливости. На площадке имеются все необходимые условия для использования разных видов прыжков. Детям старшего дошкольного возраста можно предлагать целые серии прыжков на двух ногах на месте с постепенным увеличением их количества от 25 до 40 с повторами 2-3 раза и с изменением положений ног (ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед — другая назад; попеременно на правой и левой ноге; с поворотом и т. д.); многообразные прыжковые упражнения: спрыгивание с пенька в обруч, впрыгивание на невысокие препятствия, перепрыгивание через

предметы; прыжки в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, прыжки через короткую скакалку разными способами, прыжки через длинную скакалку.

Наряду с упражнениями в беге и прыжках должны использоваться упражнения в метании, бросании и ловле мяча с целью подготовки детей к спортивным играм (баскетбол, бадминтон, теннис). В содержание прогулки могут быть включены различные действия с мячом (резиновым и теннисным): прокатывание по земле, узкой дорожке, подбрасывание мяча вверх и ловля его, ведение мяча, удары о стену и закатывание мяча в обруч с помощью клюшки, метание в цель и на дальность.

В старших возрастных группах детям предлагается большое количество упражнений:

- в беге и прыжках, что связано с отработкой и совершенствованием техники бега и прыжка;
- в бросании и ловле мяча, так как в этот период идет интенсивная подготовка детей к овладению элементами игры в баскетбол.

С целью закрепления навыков в основных видах движений, развития ловкости и поддержания интереса дошкольникам предлагается ряд упражнений в определенной последовательности и с постепенным усложнением на полосе препятствий. На ней могут располагаться разнообразные физкультурные пособия: разновысотные бревна, дуги, наклонные бумы, щиты для метания, стойки с веревочкой, балансиры, лабиринты и др. Выполнение упражнений на полосе препятствий не должно вызывать особых затруднений у детей, так как они предварительно осваиваются ими на занятиях по физической культуре.

При организации упражнений для преодоления полосы препятствий важно учитывать уровень двигательной активности дошкольников. Гиперподвижным детям предлагается более высокая физическая нагрузка, чем малоподвижным.

Эти дети преодолевают полосу препятствий (общей длительность 10-12 мин при 5-8 повторениях) в теплое время года в прямом и обратном направлениях. Малоподвижные дети в начале учебного года преодолевают полосу препятствий лишь в одном направлении (1-2 раза) а к концу года могут пройти ее 2-3 раза туда и обратно. Продолжительность упражнений на полосе препятствий для этих детей может составлять не более 10 мин.

Пребывание дошкольников на групповом участке или на спортивной площадке позволяет широко использовать все пространство. Поэтому на прогулке следует отводить значительное место спортивным упражнениям, которые способствуют формированию разнообразных двигательных навыков и качеств.

Игровые упражнения на велосипедах и самокатах

В старших возрастных группах детям предлагаются разнообразные варианты игровых упражнений на велосипедах и самокатах. Старшие дошкольники с удовольствием на них катаются. Если они в младшем возрасте научились пользоваться трехколесным велосипедом, то теперь легко овладевают ездой на двухколесном. Вначале воспитатель должен оказать ребенку помощь, например поддержать велосипед одной рукой за руль, другой за седло, затем только за седло; научить садиться на велосипед, останавливаться и сходить с него.

В дальнейшем необходимо давать вариативные задания с постепенным усложнением: езда по прямой, по кругу, друг за другом; делая повороты вправо и влево; езда по прямой с разной скоростью по извилистой дорожке. Следует научить детей езде на велосипеде по дорожке с различным грунтом, держась за руль одной рукой, подчиняясь правилам дорожного движения. Старшие дошкольники могут преодолевать дистанцию в 2-3 км со средней скоростью.

При катании на самокатах важно следить, чтобы дети попеременно сменяли ноги, отталкиваясь то правой, то левой ногой.

На участке дошкольного учреждения можно оборудовать место для игр с целью совершенствования навыков езды на велосипеде и закрепления правил уличного движения. Следует обозначить перекрестки, поставить светофоры, где дети-"регуляторы" будут управлять движением. Подчиняясь правилам дорожного движения, дошкольники соотносят свои действия с сигналами светофора, регулятора; свободно ориентируются в пространстве. Значительный интерес у них вызывают игры-забавы: "Не задень", "Змейка", "Восьмерка", "Заезд парами медленным ходом", эстафеты и велопробеги.

Упражнения с элементами спортивных игр

Наряду со спортивными упражнениями детям во время прогулок предлагаются игры с элементами спорта (баскетбол, городки, бадминтон, хоккей, настольный теннис, футбол на траве).

Дошкольников важно научить играть в настольный теннис и бадминтон по упрощенным правилам, которые строятся на разнообразных действиях с маленьким мячом (воланом) и ракеткой. Предварительно их учат попадать ракеткой по мячу, соразмерять силу удара по мячу или волану, с тем чтобы правильно посылать их на сторону партнера по игре. В этих игровых упражнениях дети овладевают различными навыками: правильно держать ракетку, бросать и ловить маленький мяч (волан), ориентироваться в пространстве. Для закрепления им предлагаются игры с теннисным мячом "Задержи мяч", "Мяч с горки", "Докати до стены" и др.

Упражнения с элементами игры в баскетбол даются детям с постепенным усложнением: ведение мяча правой и левой рукой на месте, вокруг себя, с продвижением вперед, с изменением направления передвижения; передача мяча друг другу с продвижением по площадке парами; ведение мяча бегом парами; бросание его в корзину двумя руками из-за головы, от плеча и т. д. После усвоения отдельных элементов игры в баскетбол они разучивают игры с мячом: "Поймай мяч", "Займи свободный круг", "Мотоциклисты", "Мяч — водящему" и др. Обучение детей спортивным упражнениям и играм проводится воспитателем на занятиях по физической культуре и на прогулке.

При обучении дошкольников игре в футбол важно изучить отдельные элементы: отрабатывать передачу мяча друг другу, удар по мячу стоя на месте (на расстоянии 3-4 м), научиться отбивать мяч правой и левой ногой, подбрасывать его ногой и ловить руками, вести "змейкой" между предметами, забивать его в ворота.

При обучении игре в хоккей на траве также необходимо изучить отдельные элементы: ведение мяча клюшкой, не отрывая ее от мяча; передача мяча друг другу, задержание мяча клюшкой; ведение мяча вокруг разных предметов и между ними; забивание мяча в ворота.

В старших возрастных группах увеличивается количество спортивных упражнений и игр с элементами спорта, но сокращается число повторений упражнений в основных движениях.

При подборе игр и упражнений для прогулки необходимо так сочетать основные виды движений, чтобы одно движение было хорошо знакомо детям, а другое — новое, требующее большего внимания и контроля со стороны воспитателя.

Важным моментом является распределение игр и упражнений с учетом их интенсивности и сложности. Целесообразно чередовать физическую нагрузку с отдыхом, более интенсивные физические упражнения с менее интенсивными, сложные с менее трудными, знакомые с новыми. Поскольку некоторые упражнения в метании по степени интенсивности относятся к малоэффективным, для получения соответствующей физической нагрузки целесообразно следующее сочетание: бег — метание (бросание и ловля) — прыжки. Например:

- подвижная игра с бегом "Ловишка с лентой";
- упражнения с мячом: бросание мяча вверх и ловля его двумя руками;

- прыжки на двух ногах с продвижением вперед (дистанция 5-6 м), прыжки на одной ноге поочередно (правой, левой).

Примерный подбор игр и упражнений для прогулки

В теплый период года обязательны игры с более длительным бегом, с бегом наперегонки, с элементами соревнований, игры-эстафеты. В это время у детей создаются значительные возможности для совершенствования всех видов основных движений. Широко вводятся элементы спортивных игр и спортивные упражнения.

Приведем примерный подбор игр и упражнений для использования на прогулке летом:

- подвижная игра с бегом "Веселые соревнования";
- езда на велосипеде по прямой, по кругу, "змейкой" (с разном: скоростью);
- метание теннисного мяча вдаль.

Поздней осенью и ранней весной, когда выпадает слишком большое количество осадков и не всегда имеется возможность организовать спортивные игры и упражнения, в содержание прогулки необходимо вводить разнообразные физические упражнения с обручем, скакалкой, игры с мячом, кольцом и др. Их можно организовывать под навесом, на веранде или на высохшей части участка.

Примерный подбор игр и упражнений для использования на прогулке осенью может выглядеть так:

- подвижная игра с бегом "Догони свою пару";
- прокатывание обруча по ровной дорожке ("Кто дальше все: прокатит обруч?");
- прыжки через короткую скакалку разными способами.

Планирование и организация работы по развитию движений на прогулке

Планирование работы по развитию движений на утренней прогулке в старших группах должно обеспечивать системность, последовательность подачи всего программного материала, способствовать закреплению, совершенствованию игр и физических упражнений, повышать двигательную активность детей. Наряду с определением содержания работы, а также ее планирования следует уделять особое внимание вопросам организации игр и физических упражнений, выбору времени их проведения на прогулке. При этом важно не допускать, чтобы организованная двигательная деятельность проводилась за счет времени самостоятельной активности детей.

Выбор времени проведения игр и упражнений зависит от предстоящей работы в группе. Если физкультурное или музыкальное занятие проводилось в первой половине дня, то игры и упражнения желательно организовывать в середине или в конце прогулки, а в самом начале ее предоставить детям возможность самостоятельно поиграть, поупражняться с разнообразными пособиями. В остальные дни необходимо организовать двигательную деятельность детей в начале прогулки, что позволит обогатить содержание их самостоятельной деятельности.

При проведении игр и упражнений следует использовать разные способы организации детей, учитывая их индивидуальные особенности двигательной активности. Наиболее целесообразным является смешанное использование разных способов организации (фронтальный, групповой, индивидуальный). Применение группового способа является наиболее важным при сочетании процесса обучения и совершенствования двигательных навыков. При этом одна группа детей осваивает новый вид движений под руководством воспитателя, в то время как другие самостоятельно упражняются в хорошо знакомых:

движениях. Работа с небольшой группой детей позволяет воспитателю творчески учитывать их индивидуальные возможности. В связи с особенностями организации выполнения некоторых движений (лазание по гимнастической лестнице, упражнения в равновесии, прыжки в длину и высоту с разбега) используются поточный и индивидуальный способы. Сочетание разных способов организации значительно повышает эффективность проведения игр и упражнений во время прогулки. Например, упражнение в лазаний выполняется детьми поочередно друг за другом, а упражнение с мячами — фронтально, т. е. всеми детьми одновременно. При таком сочетании движений и организации детей во время игр и упражнений значительно повышается моторная плотность организованной двигательной деятельности (80-85%) и двигательная активность дошкольников (от 1500 до 2100 движений).

Подвижную игру воспитатель проводит со всей группой, при этом игра повторяется от 3 до 5 раз (в зависимости от желания детей). Спортивное упражнение и упражнение в основных видах движений желательно организовывать по подгруппам, которые формируются с учетом уровня двигательной активности. Каждая подгруппа выполняет свое задание. Например, дети первой подгруппы (гиперподвижные) выполняют упражнения, требующие концентрации внимания, координации и ловкости (езда на велосипеде по дорожке с поворотами, объезжая разные предметы и т. д.). Дети второй подгруппы (малоподвижные) упражняются в разных видах прыжков через короткую скакалку. Такая организация требует от воспитателя тщательного подбора упражнений, инвентаря, выделения ответственных в каждой подгруппе, выбора удобного места для контроля за движениями детей. Воспитатель заранее продумывает сложность, целесообразность сочетания движений, организацию игр и упражнений. При этом он использует разные приемы выбора детей на ответственные роли; стремится к созданию хорошей, дружеской эмоциональной атмосферы, которая располагала бы дошкольников к непринужденному участию в различных играх и упражнениях, к проявлению их активности и творческой инициативы.

При организации знакомых игр воспитатель может предоставить детям возможность самим вспомнить и рассказать содержание игры, уточнить их правила. Воспитатель обращает внимание лишь на важные моменты в игре, от которых зависит ее ход, и выполнение правил.

В подвижных играх ведущие роли выполняют сами дети. При организации игр соревновательного характера, игр-эстафет важная роль принадлежит воспитателю, который должен помочь детям разделиться на команды, подобрав их с учетом физической подготовленности. В процессе игры педагог следит за качеством выполнения заданий и взаимоотношениями детей. К обсуждению результатов игры целесообразно привлекать самих ребят, так как это способствует более осознанному выполнению заданий и правил игры.

В приложениях 1 и 2 приведены игры-упражнения для детей 5-7 лет с разным уровнем двигательной активности.

Игры-упражнения для гиперподвижных детей

Название игры	Содержание
"Не теряй пару"	Дети идут друг за другом парами, взявшись за руки. По сигналу быстро опускают 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 врассыпную в течение 2-3 мин. По сигналу "Стоп" останавливаются и делают какую-нибудь фигуру ("хоккеист", "гимнаст", "пловец"). Затем вместе выбирают лучшую фигуру, и игра повторяется вновь.
"Круговорот"	Дети идут в колонне парами умеренным шагом. По сигналу последняя пара разбивается, и дети, ее образующие, бегут в начало колонны. Один ребенок оббегает колонну справа, второй — слева. Оказавшись впереди колонны, дети вновь образуют пару, и игра продолжается.
"Меняемся местами"	В центре площадки кладется длинный шнур. Дети распределяются на две команды. Каждая занимает свою половину площадки. По сигналу "Беги!" все дети врассыпную бегают по своей площадке. По второму сигналу "Меняйтесь!" команды бегом меняются местами. Побеждает команда, дети которой в полном составе первыми перебежали на другую сторону площадки.
"У кого больше предметов"	По всей площадке хаотично разложены предметы разных геометрических форм. Дети под музыку выполняют произвольные движения, не задевая предметов и друг друга. По сигналу (удару в бубен, свистку) дети быстро собирают предметы. Выигрывает тот, кто собрал больше. Количество предметов должно быть больше числа детей на 1-2 раза.
"Ниточка с иголочкой"	Дети держатся за руки, образуя цепочку. Проведя цепочку вокруг всей площадки, воспитатель предлагает детям остановиться и поднять сцепленные руки вверх, образуя ряд ворот. После этого он ведет цепочку в обратном направлении под руками у детей, обходя по очереди одного справа, а другого слева. В тот момент, когда цепочка доходит до "воротиками", ребенок, поднимавший руки для образования "воротиками", переворачивается вокруг себя и продолжает движение дальше.

<p>"Найди свой кубик"</p>	<p>В произвольном порядке разложены обручи, в каждом из которых стоит ребенок лежит цветной кубик. По сигналу дети выбегают из обруча и бегают в разных направлениях, не толкаясь и не подбегая к обручу до второго сигнала. По второму сигналу дети останавливаются и закрывают глаза. В это время воспитатель меняет кубики местами. По третьему сигналу дети открывают глаза. Каждый должен добежать до обруча, где лежит его кубик, прыгнуть в обруч, пролезть через него и поднять его над головой. Выигрывает тот, кто первым правильно выполнит задание.</p>
<p>"Быстро по местам"</p>	<p>Дети стоят в колонне по одному. По команде "На прогулку!" разбегаются по площадке, берут любые пособия и выполняют с ними произвольные движения. По команде "Быстро по местам!" кладут пособия на место, где они находились, и возвращаются на свое место в колонне. Проигрывает тот, кто место в колонне занял последним.</p>
<p>"Дружные пары"</p>	<p>Дети распределяются парами, берутся за руки. По первому сигналу кружатся в одну сторону в течение 5-7 с, а по второму сигналу останавливаются и кружатся в другую сторону после короткого перерыва.</p>
<p>"Найди мяч"</p>	<p>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 водящий угадывает, тот, у кого оказался мяч, встает на место водящего. Смена водящего происходит и тогда, когда ребенок, стоящий в круге, роняет мяч.</p>
<p>"Проведи мяч"</p>	<p>На площадке расставлены разные предметы (кегли, кубики и т. п.). Ребенок ведет мяч ударами об землю, обходя или обегая предметы "змейкой".</p>
<p>"Ловля бабочек"</p>	<p>Двое детей — "ловцы" — находятся в отведенном месте площадки. Остальные — "бабочки" — свободно бегают. "Ловцы" по сигналу "Лови!" пытаются поймать "бабочку", смыкая вокруг нее руки. Пойманных отводят в сторону.</p>

"Обеги мяч"	Несколько детей толчком двух рук катят мяч в прямом направлении и бегут за ним, обегая мяч "змейкой".
"Перенеси предмет"	По всей площадке разложены обручи (по количеству играющих), в которых расположено одинаковое количество предметов (кубики, прыгалки, мячи), и один большой запасной обруч, равноудаленный от всех других. Каждый ребенок стоит в своем обруче. По сигналу играющий должен взять из своего обруча один предмет и отнести его в запасной обруч, проделывая с предметом разные упражнения. Дойдя до запасного обруча, положить в него предмет, быстро вернуться к своему обручу за вторым предметом и так далее до тех пор, пока все предметы не будут перенесены. Выигрывает тот, кто скорее перенесет все свои предметы и четко выполнит упражнения.
"Поймай мяч в воздухе"	Воспитатель бросает теннисный мяч на ракетку ребенка (с высоты 20-30 см). Ребенок ловит мяч и удерживает его на ракетке. Далее дети играют в паре друг с другом аналогичным способом.
"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 ему мяч, а сам встает в конец колонны.
"Догони мяч"	Из двух параллельно расположенных длинных шнуров делают коридор (шириной 4-5 м, длиной 4-5 м). Дети стоят в колонне друг за другом. Каждый прокатывает мяч по коридору, бежит за ним, не давая мячу выкатиться из коридора, подправляя его движение рукой или ногой.
"Веселей играй, но мяч не теряй"	На площадке произвольным способом расположены несколько дуг ("воротиков"). Дети выполняют разнообразные движения с мячом. По сигналу быстро поднимают мяч вверх, потом ударяют мячом об землю (2-3 раза), а после этого пытаются прокатить мяч под дугами.

<p>"От пола на ракетку"</p>	<p>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 землю так, чтобы он отскочил от земли. Второй ребенок ловит отскочивший мяч на ракетку и пытается его удержать.</p>
<p>"Меняемся местами"</p>	<p>На земле в форме круга лежит веревка. Дети бегают парами: одни внутри, другие — снаружи веревочного круга. По сигналу воспитателя, не прекращая бега, дети в паре меняются местами.</p>
<p>"От понедельника до воскресенья"</p>	<p>Дети стоят в колонне друг за другом. Каждый ребенок по очереди называет день недели и перепрыгивает через длинную скакалку. Игра повторяется 2-3 раза.</p>
<p>"Заведи мяч в воротики"</p>	<p>Дети строятся в две колонны у намеченной черты, перед которой ставятся несколько дуг (воротиков). По сигналу ребенок начинает вести мяч правой или левой ногой под "воротиками", сам пролезает под "воротиками", догоняет мяч, разворачивается и ногой ведет мяч к черте. Дойдя до нее, отдает мяч впереди стоящему и встает в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не выполнят упражнение.</p>
<p>"Не задень веревку"</p>	<p>Воспитатель и один ребенок сначала раскачивают, а потом вращают веревку. Дети поочередно: прыгают через нее 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 веревкой по одному или по двое.</p>
<p>"Пролезь в обруч"</p>	<p>На землю вертикально поставлен обруч. Дети пролезают в него ногами вперед, опираясь на руки. Затем берут обруч одной рукой и держат его вертикально, пролезают в него, не отпуская и не перехватывая его вверху другой рукой. Далее обруч укрепляется на стойках. Дети, не касаясь земли, пролезают в него прямо или боком, вытягивая вперед руки и опираясь на них.</p>

"Мяч сквозь обруч"	Несколько детей выстраиваются в линию, держа в руках обруч (каждый обруч находится в правой руке одного и левой руке другого ребенка, количество обручей на единицу меньше числа стоящих детей). Двое играющих детей 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.
--------------------	---

Игры-упражнения для малоподвижных детей

Название игры	Содержание
"Догнать соперника"	Дети выстраиваются в две колонны напротив друг друга на разных сторонах площадки. По сигналу воспитателя дети выполняют задания в определенной последовательности: ходьба приставным шагом вдоль линии зала, учащенная ходьба, медленный бег (2-3 мин), ходьба с подскоками и обычная ходьба. В процессе выполнения заданий каждая колонна старается догнать друг друга; та, которой это удастся, побеждает.
"Найди пару в кругу"	Дети стоят парами по кругу лицом по направлению движения, в центре круга — водящий. По первому сигналу воспитателя дети внутреннего круга идут шагом, а внешнего — бегут. По второму сигналу воспитателя дети внешнего круга быстро подбегают к любому, стоящему во внутреннем круге, берут его за руку и вместе идут шагом по кругу. Водящий по второму сигналу воспитателя также старается найти пару из внутреннего круга. Ребенок, оставшийся без пары, становится водящим.
"Быстро переложи мяч"	Дети стоят прямо, слегка расставив ноги, руки внизу, в одной из них мяч. По сигналу быстро переключают мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.
"Перебрось мяч"	Дети стоят прямо, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях, держат мяч в одной руке. По сигналу перебрасывают мяч из одной руки в другую движением кисти, энергично ее поворачивая.

"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 к следующей линии. Далее так же бросают и ловят мяч, постепенно отступая от стены. Побеждает тот, кто поймает мяч, находясь дальше всех от стены.
"Кто скорее с мячом"	Дети стоят в шеренге по 5-7 человек, у каждого в руках мяч. По сигналу, ударяя мяч о землю (одной, двумя руками, чередуя руки), 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 его и возвращается к старту.
"Догони мяч"	Несколько детей перебрасывают мяч через веревку, натянутую на высоте 1,5 м и на расстоянии 50-60 см. Догоняют и ловят его, не давая коснуться земли. Стараются бросить мяч повыше, но не далеко.
"Ударь мяч и догони"	Дети ударяют по мячу ногой, догоняют его, берут в руки и бегом возвращаются на место.
"Не урони мяч"	У центральной линии встают несколько детей. Бросают мяч вверх и ловят его, а после этого ударяют мяч о землю и снова ловят. Затем повторно подбрасывают мяч вверх, сделав хлопок, ловят его. Каждое упражнение выполняется с продвижением на один шаг вперед. В случае падения мяча ребенок возвращается к центральной линии и начинает упражнение снова. Побеждает тот, кто быстрее дойдет до финиша (флажок) на расстоянии до которого — 5-8 м.
"Оттолкни и поймай мяч"	Дети играют парами, находясь на расстоянии 3-3,5 м. Один ребенок стоит, второй сидит на корточках с мячом в руках. Сидящий отталкивает мяч по полу стоящему, после

	<p>быстро встает, делает поворот вокруг себя и ловит брошенный ему стоящим ребенком мяч. По сигналу воспитателя дети меняются местами.</p>
<p>"Поймай мяч"</p>	<p>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 его поймать. Если он поймает мяч, то встает на место ребенка, бросившего мяч, а тот занимает его место.</p>
<p>"Проведи мяч"</p>	<p>Дети стоят в шеренгу у стартовой черты. У каждого в ногах мяч. По сигналу воспитателя дети ведут мяч ногами, продвигаясь вперед к финишной линии. Достигнув финиша, быстро разворачиваются и ведут мяч обратно.</p>

Раздел: