

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ВОЗДУХЕ

*Инструктор по
ФИЗО:*
Коврижных А. А.

Советский,
2017

Снежинки и ветерок



Дети делятся на 2 команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружатся, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят «ш-ш-ш» и снежинки прячутся от ветра, оседают. Игра продолжается 4-5 раз; после чего дети в командах меняются ролями.

Затейники

Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки. Они произносят:

*Ровным кругом,
Друг за другом,
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте,
Дружно вместе
Сделаем ... вот так.*



Опуская руки, играющие останавливаются. Затейник показывает какое-нибудь движение, имитирующее позу конькобежца, шаг лыжника, вращение фигуриста, удар клюшкой или действия вратаря в хоккее, а также любое другое действие, характерное для одного из зимних видов спорта. Все дети должны повторить это действие и назвать его. После нескольких повторений игры затейник выбирает на свое место кого-нибудь другого из играющих. Затейники должны стараться вспоминать разнообразные движения спортсменов, не повторяя уже показанных.

Снежная карусель

Взявшись за руки, дети образуют круг вокруг снеговика и изображают снежинки. По сигналу взрослого они идут сначала медленно, потом все быстрее, в конце концов бегут. После того как играющие пробегут по кругу несколько раз, взрослый предлагает им изменить направление движения, говоря: «Ветер изменился, полетели снежинки в другую сторону». Играющие замедляют движение, останавливаются и начинают двигаться в противоположном направлении. Сперва они двигаются медленно, а потом все быстрее и быстрее, пока взрослый не скажет: «Совсем стих ветер, снежинки спокойно падают на землю». Движение снежной карусели замедляется, дети останавливаются и отпускают руки.

После небольшого отдыха игра возобновляется



Два Мороза

Игра проходит на двух площадках.

На противоположных сторонах площадки отмечены «детский сад» и «дом». Выбираются два Мороза – водящие, а остальные ребята располагаются за линией дома в одну шеренгу. Посередине площадки – на улице – стоят два Мороза. Морозы о

- Мы два брата молодые,
- Два Мороза удалые.
- Я Мороз-Красный Нос,
- Я Мороз-Синий Нос.
- Кто из вас решится
- В путь-дороженьку пуститься?

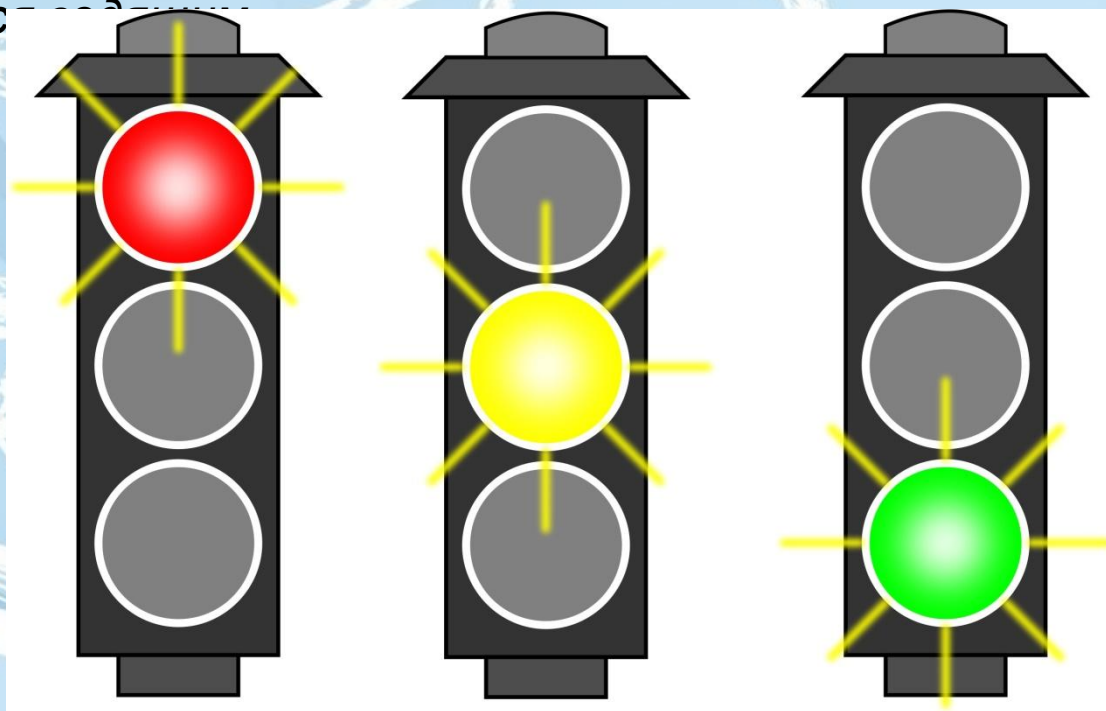
*Дети (хором). Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз!*

После этих слов ребята бегут из дома в детский сад. Морозы осаливают-замораживают ребят.



Светофор

На площадке надо начертить две линии на расстоянии 5 - 6 метров друг от друга. Играющие стоят за одной линией. Водящий стоит между линиями примерно по середине спиной к играющим. Он называет какой-нибудь цвет. Если у играющих присутствует этот цвет в одежде, они беспрепятственно проходят мимо водящего. Если у игрока нет такого цвета, то водящий может осалить перебегающего игрока. Осаленный становится



Мышеловка

Цель: закреплять умение детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Игроки делятся на две неравные группы, меньшая образует круг – мышеловку, остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети изображающие мышеловку, берутся за руки идут по кругу и говорят:

*«Ах, как мыши надоели,
Всё погрызли, всё поели,
Берегитесь же плутовки,
Доберёмся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех зараз!»*



По окончании слов, дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя «хлоп!» дети стоявшие в кругу опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными, они становятся в круг

«СНЕЖИНОЧКИ-ПУШИНОЧКИ»

Цель: Развитие умения действовать согласованно и внимательно слушать команды.

Ход ИГРЫ.

Воспитатель берёт на себя роль снеговика (или им может быть ребёнок изъявивший желание, а дети будут снежинками. Снеговик встаёт посреди площадки, а снежинки начинают ходить вокруг него по кругу. При этом они ещё и поворачиваются вокруг самих себя. Через некоторое время по сигналу снеговика направление движения хоровода меняется, он начинает двигаться в другую сторону. Спустя некоторое время снеговик обращается к снежинкам:

Снежиночки – пушиночки
Отправились все в путь.
Но вот они устали –
Присели отдохнуть!

Дети останавливаются и садятся на корточки. Немного отдохнув, они возобновляют игру.



Мы весёлые ребята

Цель: закреплять умение детей действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится Ловишка.

Игроки хором произносят:

«Мы весёлые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три, лови!»



После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а Ловишка их ловит. Тот, кого Ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

2 вариант.

Дети идут по кругу и проговаривают текст. Ловишка в центре. Разбегаются разными видами бега.

Успей занять свой домик

Цель: быстро бегать; ориентироваться в пространстве.

Ход игры: Выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные «зайцы» стоят в обручах – «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убежать. Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им,



Пришла зима

Цель: развивать быстроту реакции

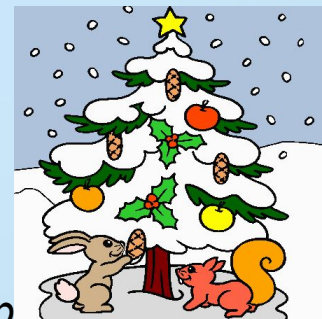
Ход игры: *Задача участников этой игры — быстро и четко показывать то, что говорит ведущий. Все игроки выстраиваются в большой круг. Ведущий говорит: «Пришла зима» — все прыгает на снег» все должны встать на месте и покружиться. Команда «Завыла вьюга» — все бегут по кругу. По сигналу ведущего «Началась метель» игроки поднимают полусогнутых ног. «Намела метель сугробы» игроки наклонить голову и обхватить ноги руками. Команда «Завыла вьюга» медленно, затем все быстрее и быстрее бегут по кругу. Если кто-то замешкался или выполнил другое действие,*



4+

Заяц, мороз и ёлки

Цель: Формирование правильной осанки, развитие внимания, быстроты реакции, координации движений, укрепление мышц стоп и голеней.



Ход ИГРЫ.

При помощи считалки выбирают среди детей «зайчика» и «мороза». Остальные играющие будут «ёлочками». На площадке обозначьте круги, в которые встанут «ёлочки». По сигналу воспитателя «заяц» бежит к ближайшей «ёлочке», чтобы укрыться под ней от «мороза». А «мороз» хочет показать свою силу и «заморозить» - осалить «зайчика». Если «зайчик», убегая от «мороза», успеет прыгнуть в кружок, где стоит «ёлочка», то он становится «ёлочкой», а «ёлочка» - «зайчиком», и теперь она должна бежать от «мороза» к следующей «ёлочке». Если «мороз» осаливает «зайчика», то «зайчик» сам становится «морозом». Если «мороз» оказывается нерасторопным, то он продолжает водить. «Мороз» может осалить «зайчика» не только когда тот бежит к «ёлочке», но и если «ёлочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнул «зайчик», и в кругу остались двое.