

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕЛКОГО СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ»

Игры-упражнения с мячом

«Прокати мяч». Несколько детей толчком двух рук катят мяч в прямом направлении и бегут за ним.

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

«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, скрестив ноги. Катать мяч вокруг себя в одну и в другую сторону, не отпуская далеко.

«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.

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

«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.

«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.

«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.

«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.

«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.

«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.

«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.

Игры-упражнения

с веревкой, обручем, мешочком и другими пособиями



«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.

«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.

«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.

«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.

«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.

«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



«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.

«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.

«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

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

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

«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.

«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.

«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 становится в него.

«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.



Игры и упражнения с мешочком, шнуром



«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.

«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.

«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.

«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.

Используемая литература:

Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 256 с.

