

Игровые практики здорового образа жизни (подвижные спортивные игры)

1. «Быстро возьми, быстро положи»

Возраст: 6-7 лет

Кол-во участников: от 6 участников и более

Оборудование: обручи, кубик (шишка, маленький мяч), мешочки с песком.

Ход игры: на одной стороне площадки строятся 2-3 команды. Каждый первый в команде получает кубик (шишку, маленький мяч).

На другой стороне площадки лежат обручи, в каждом по мешочку с песком. По сигналу дети бегут к обручам, кладут в них кубики, берут мешочки с песком и возвращаются на место.

Правила игры: предмет нужно класть в обруч, не бросать; если предмет неточно положен в кружок, играющий должен вернуться и поправить предмет.

2. «Ловля обезьян»

Возраст: 6-7 лет

Кол-во участников: от 4 участников и более детей

Оборудование: пособия для лазания

Ход игры: Дети делятся на две группы – обезьян и ловцов обезьян. Дети – обезьяны размещаются на одной стороне площадки, где есть пособия для лазания, на противоположной стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают всему что видят. Пользуясь этим, ловцы хотят заманить обезьян и поймать их. Ловцы сговариваются, какие движения будут показывать и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на лестницу и наблюдают за движениями ловцов. Прodelав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают и приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы» - обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех, которые не успели влезть на дерево. И уводят к себе. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

Правила: Ловцы должны придумать сложные движения: шпагат, мостик, и т. д.

Источник: https://studopedia.ru/19_367735_podvizhnaya-igra-lovlya-obezyan.html

3. «Ловишка с мячом»

Возраст: 6-7 лет

Кол-во участников: от 6 участников и более

Оборудование: два мяча

Ход игры: Играющие дети стоят в кругу. Один из играющих по указанию воспитателя становится в центр круга – это водящий. У ног его лежат 2 мяча. Водящий называет или показывает ряд движений (приседания, хлопки, наклоны и т.п.) играющие выполняют эти движения. Внезапно

воспитатель говорит: «Беги из круга!», и дети разбегаются в разные стороны. Водящий поднимает мяч и старается, не сходя с места, попасть в убегающих детей.

Правила игры: если ведущий не попал одним мячом, то берёт второй мяч. Затем по сигналу воспитателя «Раз, два, три - в круг скорей беги!» дети снова образуют круг, выбирается новый водящий, и игра возобновляется.

Источник: <https://lektsia.com/13xcb45.html>

4. «Лягушки и цапля»

Возраст: 6-7 лет

Кол-во участников: от 4 участников и более

Оборудование: верёвка (шнурок, нитка)

Ход игры: в середине зала, шнуром, обозначают «болото». В стороне от болота – цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «цапля» она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.

Правила игры: из болота можно выпрыгивать; перешагнувший через верёвку ребёнок, считается пойманным.

Источник: <https://pandia.ru/text/81/294/66316.php>

5. «Кто скорее докатит обруч до флажка»

Возраст: 6-7 лет

Кол-во участников: от 6 участников и более

Оборудование: обручи, палки, флажки.

Ход игры: Играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за чертой. У первых в колоннах в руках обручи, воспитатель даёт команду - «Кати!» первые в колоннах катят обручи по направлению к флажкам, подталкивая их руками палкой, оббегают с обручем флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи следующему, хлопнув по плечу. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне, последними выполняют задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

Правила игры: Подталкивать обруч палочкой. Как только игрок получает палочку, он сейчас же бежит к флажку, прокатывая палочкой обруч и т.д.

Источник: <https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnih-igr-v-podgotovitelnoy-gruppe-2886743.html>