

6–7 лет

# Быстрее, выше, сильнее

РЕБЕНОК — РЕБЕНОК

## ТЕАТРАЛИЗОВАННАЯ ИГРА «ЗАРЯДКА С ДРУГОМ»

### Цель

Воспитывать взаимоподдержку, ценность дружбы и здоровья.

### Материалы

Коврики (по числу пар).

### Ход игры

Дети делятся на пары — «друзья-спортсмены», воспитатель — «инструктор». Инструктор: «Ребята, сегодня мы будем делать зарядку вместе с другом! Повторяйте за мной!» Инструктор показывает простые движения, пары делают вместе: «Ручки вверх — потянулись!»; «Наклоны в стороны!»; «Приседания!»; «Прыжки на месте!». После каждого упражнения инструктор: «Скажите друг другу: “Ты молодец!”» Дети поворачиваются друг к другу и говорят: «Ты молодец!»; «Ты сильный!»; «У тебя получается!».

Инструктор: «Когда друг поддерживает тебя, заниматься спортом веселее! Вместе мы сильнее! Поддерживать друга — значит уважать его. Заботиться о здоровье вместе — это ценно».

**Время: 10–12 мин.**

## ТЕАТРАЛИЗОВАННАЯ ИГРА «СПОРТИВНАЯ ФОТОГРАФИЯ»

### Цель

Учить замирать в позе, представлять вид спорта, ценить разнообразие.

### Материалы

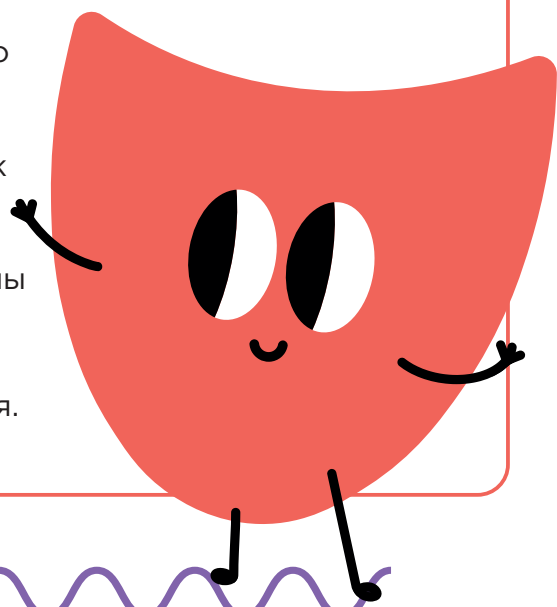
Фотоаппарат (игрушечный или коробка).

### Ход игры

Воспитатель — «фотограф», дети — «спортсмены». Фотограф: «Внимание! Я фотографирую спортсменов для журнала! Каждый из вас покажет свой вид спорта! Замрите!» Фотограф подходит к первому ребенку: «Кто ты?» Ребенок (замирает в позе): «Я — штангист!» (руки вверх, как будто держит штангу). Фотограф: «Отлично! Щелк!» (делает снимок). Подходит ко второму. Ребенок (замирает): «Я — гимнастка!» (руки в стороны, нога назад). Фотограф: «Красиво! Щелк!» И так всех детей. Фотограф: «Какие разные спортсмены! Все вы достойны быть на обложке журнала!»

Вывод: каждый спортсмен красив по-своему. Спорт объединяет разных людей, и каждый достоин уважения.

**Время: 15 мин.**



## НАРОДНАЯ ИГРА «ШАР»

**Цель**

Закрепление темы «Быстрее, выше, сильнее».

**Материал**

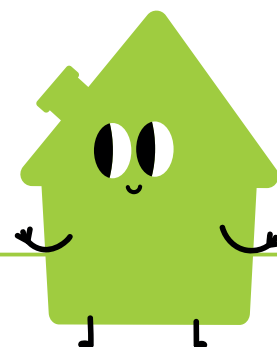
Шар, палки-биты по количеству игроков.

**Ход игры**

На площадке чертят круг диаметром 1 м, в центр его кладут шар. На расстоянии 3–5 м от круга играющие роют каждый себе по ямке. В одном ряду с играющими стоит водящий, но у него нет ямки.

Стоя у ямок, дети по очереди бросают в шар палкой-битой. Шар нужно выбить из круга, но так, чтобы он выкатился за черту. Одновременно тот, кто выбил шар, и водящий бегут в поле: один — за битой, а другой — занять лунку. Если водящий первым займет лунку игрока, выбившего шар, то он меняется с ним ролями.

Тот из играющих, кто промахнется или ударит по шару так слабо, что он не выкатится из круга, оставляет свою палку в поле, пока кто-нибудь из товарищей не сделает удачного удара. Тогда все игроки, чьи палки лежат в поле, бегут за ними. Водящий бежит за шаром, кладет его в центр круга, бежит к лункам и старается занять одну из них. Если никто из играющих не попадет в шар, то водящий катит его по земле в любую лунку. В чью лунку шар попадет, тот и становится водящим. Если шар не попал в лунку, то водящий остается прежний. Бросая биты, играющие не должны выходить за линию. Водящему следует вначале положить шар в центр круга, а затем занимать лунку.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ШКОЛА МЯЧА»  
(Э. Я. СТЕПАНЕНКОВА)**Цель**

Закрепление темы «Быстрее, выше, сильнее».

**Материалы**

Мяч, мел. Для последних классов (10–12) нужна стена без окон, а для отбивания мяча — ровная, хорошо утрамбованная земля, асфальт или пол.

**Ход игры**

На земле рисуют три длинные линии (расстояние 2–3 шага одна от другой). Все играющие становятся у первой линии таким образом, чтобы не было тесно. Воспитатель находится впереди них на близком расстоянии (примерно 1 м). Каждый играющий по очереди ловит мяч, который кидает воспитатель, и бросает ему обратно. Если мяч пойман и брошен удачно, ученик переводится в следующий класс (отходит ко второй линии, потом к третьей и т. д.). Тот, кто не справился с заданием — не выполнил своего урока, остается в том же классе.

Таким образом, каждый ученик по очереди получает мяч, выполняет то или иное задание и переходит из класса в класс до тех пор, пока кто-либо не окончит школу и не станет учителем. После этого игра начинается сначала, причем выигравший сменяет воспитателя и сам становится учителем школы.

В школе проводятся следующие уроки:

1, 2, 3 класс — ученики ловят и бросают обратно мяч, стоя у 1, 2, 3 линии соответственно;

4, 5, 6 класс — ловят и бросают мяч с ударом о землю, стоя у 1, 2, 3 линии соответственно;

7 класс — бросают мяч о землю и ловят его (5 раз подряд);

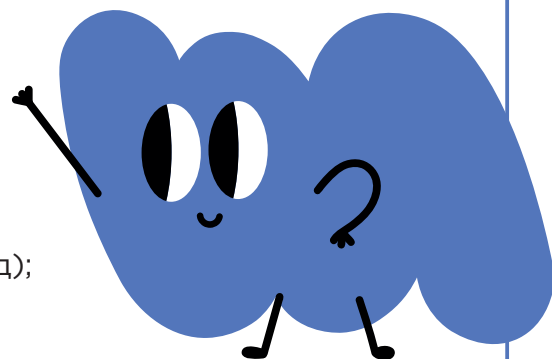
8 класс — подбрасывают мяч вверх и ловят его (3 раза);

9 класс — отбивают мяч, ударяя о землю (5 раз подряд);

10, 11, 12 класс — бросают мяч о стенку и ловят его (3 раза), стоя от стены на расстоянии 2, 4 и 6 шагов соответственно.

Выполнивший урок переходит в следующий класс, а не выполнивший остается в том же классе. Каждому ученику в его очередь дается тот урок, который соответствует его классу. Сходить с указанной линии не разрешается. Если дети плохо ловят и бросают мяч, в школе могут быть только первые 6 классов. Игра повторяется в таком виде до тех пор, пока большинство детей не научатся ловить и бросать мяч с указанного расстояния. Затем можно постепенно добавлять уже по 1-2 следующих класса.

Во всех классах, где дети стоят у черты, следует бросать им мяч по порядку, начиная каждый раз слева. Закончив урок в первом классе, начинать следует с повторного урока с теми, кто остался «на второй год». Это нужно для того, чтобы дети могли поскорее догнать своих товарищей. Если после этого в классе все же остается кто-либо из детей, они должны либо отодвинуться в сторону, либо присесть, когда воспитатель начнет бросать мяч стоящим позади детям.



## ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «СПОРТИВНОЕ ДОМИНО»

### Цель

Закреплять знания о видах спорта в игровой форме, развивать внимание.

### Материалы

Набор карточек-домино (на одной половинке — вид спорта, на другой — предмет): плавание — очки, футбол — мяч, гимнастика — ленточка, лыжи — палки и т. д.

### Ход игры

Карточки раздаются поровну (по 3-4 штуки на ребенка).

Первую карточку кладет воспитатель (например, «футболист»).

Дети по очереди ищут у себя подходящую карточку: «У меня есть мяч — он подходит к футболисту!» — прикладывает. Если нет подходящей — пропускает ход. Важно: хвалим всех, проверяем вместе правильность. Воспитатель: «Все справились! Вы отлично знаете, какой инвентарь нужен для каждого вида спорта. Спорт — это здоровье, а знания о нем помогают нам заботиться о себе!»

**Время: 12-15 мин.**

## ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «МОЙ ЛИЧНЫЙ РЕКОРД»

**Цель**

Учить ставить цели, ценить свои достижения, уважать себя и других.

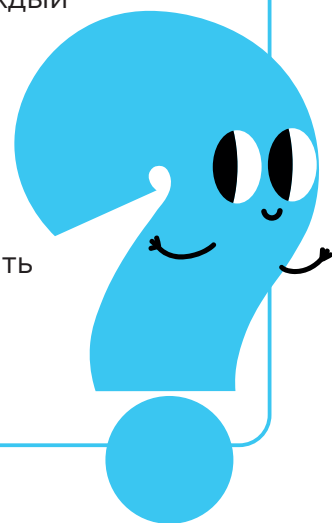
**Материалы**

Секундомер, мячи, доска для записи результатов, наклейки.

**Ход игры**

Воспитатель: «Ребята, у каждого спортсмена есть личные рекорды. Это не соревнование с другими — это соревнование с самим собой. Сегодня ты подбросил мяч 5 раз, а завтра — 6! Давайте проверим, сколько раз каждый сможет подбросить мяч за 10 секунд. Запоминаем свой результат и стараемся его улучшить! Главное — не победа, а твой собственный рост!» Каждый ребенок по очереди подбрасывает мяч вверх и ловит его. Воспитатель засекает 10 секунд, все считают вслух. Результат записывается на доске. Воспитатель: «У Пети — 6 раз! Это его рекорд! У Маши — 5! Отлично! В следующий раз будет больше!» Воспитатель: «Каждый из вас поставил свой личный рекорд! Сравнивать себя нужно только с собой. Уважать себя — значит радоваться даже маленьким победам. Вы все — молодцы!»

**Время: 17-20 мин.**



## СЛОВЕСНАЯ ИГРА «ДА, ТРЕНЕР»

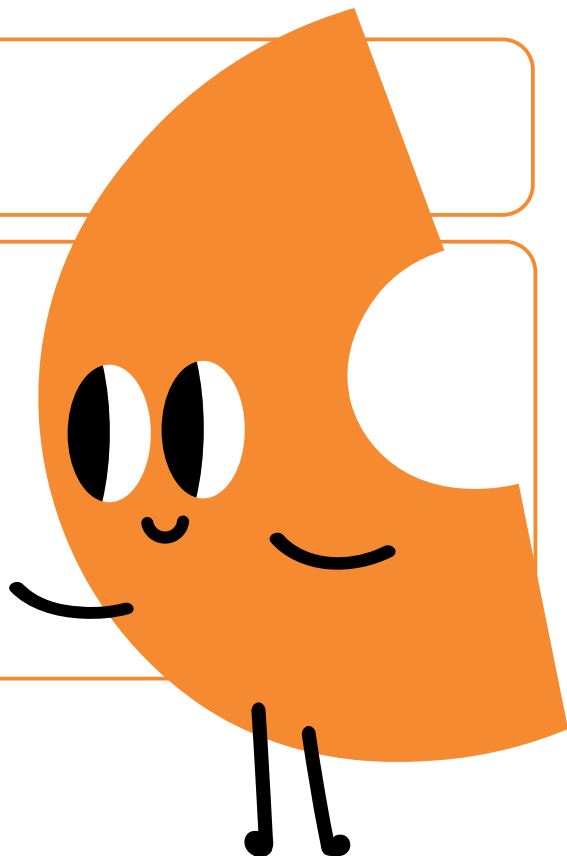
**Цель**

Развитие слухового внимания, скорости реакции, воспитание любви к спорту.

**Ход игры**

Воспитатель говорит ребятам внимательно слушать и отвечать, если сказано правильно: «Да, тренер», если неправильно — «Нет, тренер».

Примеры: футболисты быстро плавают; хоккеисту нужен шлем; конькобежец тренируется в горах; если много тренироваться, можно стать чемпионом; занявший первое место получает бронзовую медаль и т. д.



6-7 лет

# Быстрее, выше, сильнее

## СЛОВЕСНАЯ ИГРА «СПОРТИВНЫЕ ЦЕПОЧКИ»

### Цель

Развитие звукового анализа, скорости реакции, воспитание любви к спорту.

### Ход игры

Воспитатель предлагает называть любые спортивные слова, не повторяясь и не прерывая цепочку, начинает — СпорТ, кто первый придумал слово на Т продолжает (например, спорТ — ТенниС — Соревнования — ЯдрО — ОбруЧ — ЧемпиоН и т. д.) На случай затруднений воспитатель может подготовить картинки-подсказки на разные буквы алфавита.

## МУЗЫКАЛЬНАЯ ИГРА «МУЗЫКАЛЬНЫЙ МЯЧ ДОСТОИНСТВА»

### Цель

Развивать быстроту реакции, ловкость, умение говорить комплименты и ценить других.

### Материалы

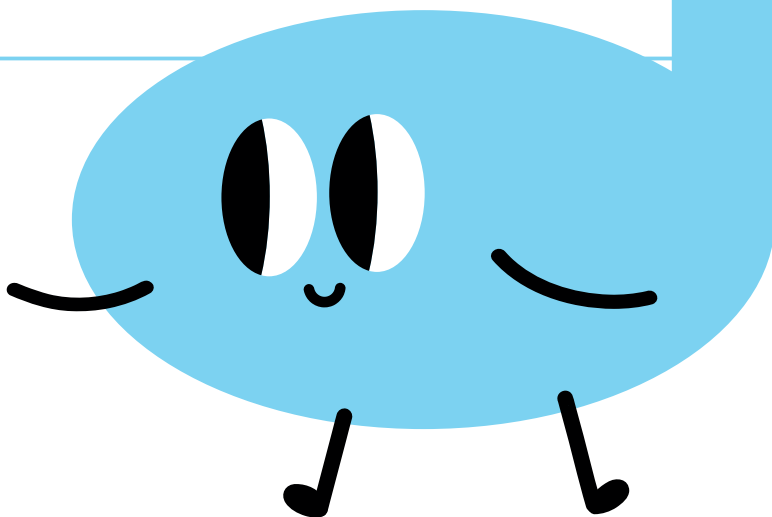
Легкий мяч (можно надувной или мягкий), энергичная музыка.

### Ход игры

Дети встают в круг. Под музыку быстро передают мяч друг другу (можно кидать, но аккуратно). Когда музыка останавливается — тот, у кого мяч, выходит в центр и говорит про себя что-то хорошее: «Я сильный!»; «Я добрый!»; «Я умею дружить!». Затем он кидает мяч любому другому ребенку со словами: «А ты — ...» и называет качество этого ребенка (красивый, веселый, быстрый, заботливый).

Воспитатель подчеркивает: «Каждый из нас достоин уважения и похвалы! У каждого есть талант!» Игра продолжается, музыка снова включается.

**Время: 12-15 мин.**



6-7 лет

# Быстрее, выше, сильнее

## МУЗЫКАЛЬНАЯ ИГРА «МОЕ ТЕЛО — МОЕ БОГАТСТВО»

### Цель

Учить заботиться о своем теле, ценить его возможности.

### Материалы

Спокойная музыка, коврики для каждого ребенка.

### Ход игры

Дети сидят на ковриках. Воспитатель говорит текст под музыку, дети выполняют самомассаж:

«Мои руки — мои помощницы (гладят руки);

они сильные и ловкие (сжимают и разжимают кулаки).

Мои ноги — мои бегуны (гладят ноги);

они быстрые и умелые (топают по полу).

Мое сердце бьется — тук-тук-тук (кладут руку на грудь);

оно дарит мне жизнь (глубоко вдыхают).

Мое тело — мое богатство (обнимают себя).

Я буду заботиться о нем!»

Воспитатель: «Наше тело — это наша жизнь. Мы заботимся о нем, уважаем его — это и есть достоинство».

Игра повторяется 2-3 раза.

**Время: 8-10 мин.**



добрыеигры.рф