

5–6 лет

Быстрее, выше, сильнее

РЕБЕНОК — РЕБЕНОК

ТЕАТРАЛИЗОВАННАЯ ИГРА «МЫ — КОМАНДА!»

Цель

Воспитывать командный дух, взаимоподдержку, уважение к каждому участнику.

Материалы

Спортивные шапочки (двух цветов), свисток.

Ход игры

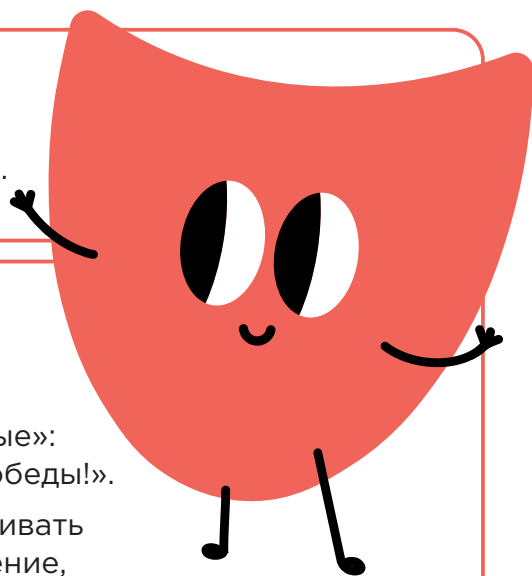
Дети делятся на две команды — «Смелые» и «Ловкие», воспитатель — «главный тренер».

Тренер: «Команды, поприветствуйте друг друга!». «Смелые»: «Мы желаем вам удачи!» «Ловкие»: «А мы желаем вам победы!».

Тренер: «Сегодня мы не соревнуемся, а учимся поддерживать друг друга! Каждый из вас сейчас сделает одно упражнение, а команда будет его поддерживать!» Первый игрок из «Смелых» выходит и делает, например 5 прыжков. Команда хором: «Молодец! Ты сильный! Мы верим в тебя!» Второй делает наклоны. Команда: «Отлично! Ты гибкий!» И так каждый ребенок по очереди. Затем то же — у «Ловких». Тренер: «Вы — настоящая команда! Каждый из вас важен и достоин уважения!»

Вывод: в команде каждый человек ценен. Поддерживать друг друга — значит уважать жизнь и достоинство товарища.

Время: 15–17 мин.



ТЕАТРАЛИЗОВАННАЯ ИГРА «ТРЕНИРОВКА ЧЕМПИОНОВ»

Цель

Воспитывать настойчивость, веру в себя, уважение к своим усилиям.

Материалы

Скамейка, обручи, коврики.

Ход игры

Дети — «спортсмены», воспитатель — «тренер». На полу — полоса препятствий (скамейка, обручи, коврик). Тренер: «Внимание, спортсмены! Сегодня у нас сложная тренировка! Нужно проползти по скамейке, пролезть через обруч и сделать кувырок. Это трудно, но вы справитесь! Помните: в спорте главное — не сдаваться!» Дети проходят полосу по одному. Тренер подбадривает каждого: «Ты сможешь! Я верю в тебя!», «Не бойся! Ты сильный!», «Отлично! Ты справился!». После прохождения тренер: «Вы все — чемпионы! Потому что не побоялись трудностей. Достоинство — это не бояться трудностей и верить в свои силы. Каждый человек способен на большее, если уважает себя».

Время: 15–17 мин.

НАРОДНАЯ ИГРА «ИГРА С ПРУТИКАМИ (САХРЕОБА)»

Цель

Закрепление темы
«Быстрее, выше, сильнее».

Материал

Мел, прутики диаметром 1 см, длиной 70–80 см, флажок, подставка под флажок.

Ход игры

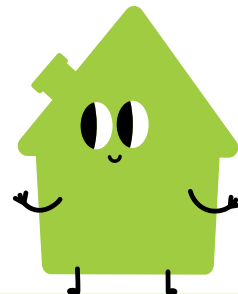
В середине площадки проводится продольная линия длиной 10–12 м. В одном конце по обе стороны этой линии и перпендикулярно ей кладут пять-семь тонких прутиков диаметром 1 см, длиной 70–80 см на расстоянии 20–25 см друг от друга (можно предварительно провести линии). До прутиков, параллельно им, на расстоянии 1–2 м проводятся стартовые линии. В другом конце продольной линии на расстоянии 6–8 м от последних прутиков устанавливается флажок на подставке высотой 1 м.

Игроки делятся на две команды и шеренгами выстраиваются каждая на своей половине площадки за линией. Первые игроки становятся у стартовой линии и по сигналу на одной ноге перепрыгивают через прутики, затем бегут на обеих ногах к флажку, касаются его рукой. После этого, обегая все прутики с наружной стороны, каждый бегун возвращается к стартовой линии, у которой уже стоит следующий игрок команды, касается его вытянутой руки и становится на свое место в шеренге. Игру продолжает следующий игрок по команде и т. д. Выигрывает команда, которая раньше закончит игру.

Последующий игрок вступает в игру только после того, как предыдущий коснулся рукой его ладони.

При перепрыгивании через прутики нельзя их пропускать, а также менять ногу. Игрок обязан коснуться флажка.

В случае если игрок собьет прутики, он должен вернуть его на прежнее место и только после этого продолжить игру.



ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ШКОЛА ЛОВКИХ» (Э. Я. СТЕПАНЕНКОВА)

Цель

Закрепление темы
«Быстрее, выше, сильнее».

Материалы

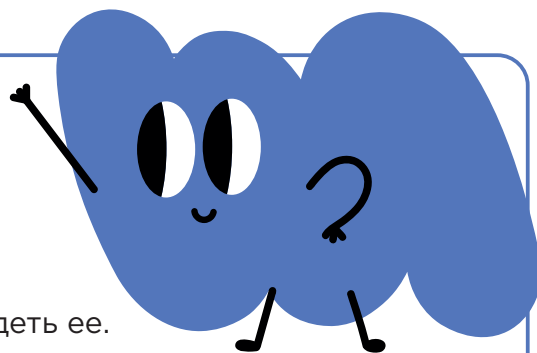
Веревка, скамейка или стульчики по количеству игроков, деревянная ложка, маленький мячик, игрушечное ведерко, небольшая фанерка. В варианте игры: добавить обруч, флажок, деревянные шары.

Ход игры

На земле чертят большой правильный круг и делят его линией на две равные части. Это «Школа ловких ребят». Каждый, кто поступает в эту школу, должен выполнить по порядку 4–5 поручений. За выполнение каждого поручения ребенок переходит в следующий класс. Так продолжается до тех пор, пока кто-либо из учеников не закончит все 5 классов. Тогда он считается выигравшим, и игра начинается снова.

Виды поручений

1. Пройти по линии, нарисованной в кругу.
2. Дойти от середины круга до своего места (обозначенная заранее точка окружности) с закрытыми глазами.
3. Пройти под низко привязанной веревкой и не задеть ее.
4. Пройти на свое место от центра круга «вперед пятками» (движение назад).
5. Проскакать на левой ноге по линии (в кругу), держась за пуговицу.
6. Обхватить одно колено руками, поднять его и на другой ноге проскакать по линии.
7. Проскакать галопом (боковой прыжок) по линии.
8. Пронести в деревянной ложке маленький мячик.
9. Пронести игрушечное ведро, наполненное водой (приблизительно 2–3 стакана), и не расплескать его по дороге.
10. Пронести фанерку на голове, не поддерживая ее руками.



Каждый участник выполняет по два поручения подряд; если первое поручение выполнено правильно, ученика переводят в следующий класс и дают второе поручение; если первое не выполнено, второе не дается. Дети приходят в школу по очереди, которая строго соблюдается во время игры. Окончивший школу раньше других детей получает первую очередь при повторении игры.

Ожидающих детей необходимо усадить на скамейку или стульчики. Из выше предложенных поручений воспитатель выбирает лишь те, которые доступны данным детям по сложности движений. Более легкие поручения: 1, 3, 5, 8, 10. Некоторые поручения намеренно сформулированы как задания, требующие сообразительности, например 4: его не следует объяснять заранее — пусть ребенок сам подумает и догадается, как именно он должен пройти. Все поручения, где детям приходится прыгать, должны даваться с ограничением пространства, чтобы дети не утомлялись.

Вариант. Подбирая разные задания, можно разнообразить игру и усложнять ее в зависимости от умений детей и их интересов. Можно предложить следующие задания.

1. Докатить обруч одним толчком до линии (расстояние 2–3 м).
2. Прокатить обруч по узенькой дорожке (две линии на расстоянии 10–20 см) так, чтобы он не съехал с нее.
3. Катя обруч по дороге, захватить флажок, лежащий на скамье, не давая при этом обручу свалиться на землю.
4. Попасть шариком в ямку (катить, а не бросать).
5. Разогнать сложенные кучкой шарики одним ударом шара (катить, а не бросать).
6. Отпускать и ловить на лету одной рукой мячик (мячик летит вниз), выполнять

5–6 лет

Быстрее, выше, сильнее

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «СОБЕРИ ЧЕМОДАНЧИК СПОРТСМЕНА»

Цель

Учить подбирать инвентарь по видам спорта, развивать логику.

Материалы

Три коробки-чемоданчика с картинками (футболист, пловец, гимнастка), карточки с предметами (мяч, бутсы, очки для плавания, ласты, ленточка, обруч, купальник).

Ход игры

Воспитатель: «Ребята, спортсмены собираются на соревнования, но перепутали свои вещи! Давайте поможем каждому собрать свой чемоданчик. Футболисту что нужно? Мяч и бутсы! А пловцу? Очки и ласты! А гимнастке? Ленточка и обруч! Поможем?»

Перед детьми три чемоданчика с наклейками спортсменов. Набор карточек-предметов вперемешку. Дети по очереди берут карточку, называют и кладут в нужный чемоданчик: «Это мяч — он нужен футболисту», «Это очки — пловцу». Воспитатель проверяет, хвалит.

Воспитатель: «Все спортсмены собрались! Каждый вид спорта требует своих инструментов. Спортсмены заботятся о своем теле и здоровье. Мы уважаем их труд и сами хотим быть здоровыми!»

Время: 10–12 мин.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ВЕСЕЛЫЙ СТАДИОН»

Цель

Учить играть по правилам, честно, уважать ход соперника.

Материалы

Игровое поле с кружками (зеленые — шаг вперед, красные — пропуск хода, желтые — повтори упражнение), кубик, фишки.

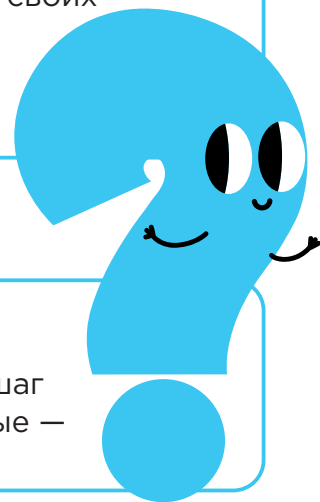
Ход игры

Воспитатель: «Ребята, давайте поиграем на “Веселом стадионе”! Кидаем кубик и ходим по кружкам. Если зеленый — шагаем вперед — молодец, делал зарядку! Если красный — пропускаешь ход — объелся конфет! Если желтый — нужно показать упражнение: присесть или попрыгать. Играем честно, радуемся за других!» Дети по очереди бросают кубик и передвигают фишки.

Попадая на кружок, выполняют задание. Воспитатель: «Петя попал на зеленый — шагает вперед! А Маша на красный — ничего страшного, в следующий раз повезет!» Финиш — каждый получает наклейку.

Воспитатель: «Вы сыграли честно, никто не жульничал, все радовались за других. В спорте и в жизни главное — не победа, а честность и уважение. Это и есть достоинство!»

Время: 12–15 мин.



5–6 лет

Быстрее, выше, сильнее

СЛОВЕСНАЯ ИГРА «Я УМЕЮ! И Я НАУЧУСЬ!»

Цель

Развитие связной речи, скорости реакции, воспитание любви к спорту.

Материалы

Карточки с плюсами и галочками по количеству детей.

Ход игры

Воспитатель говорит, что каждый из нас уже многое умеет — это наши плюсы. Но в пять лет невозможно уметь все, поэтому мы можем ставить галочку в нашем списке планов — этому мы будем учиться.

Дальше начинает перечислять спортивные умения — дети поднимают или «плюс» (если уже умеют), говорят: «И я тоже!», остальные поднимают «галочку», говорят: «Я научусь».

Примеры: я умею играть в футбол; я умею плавать; я прыгаю через скакалку 100 раз; я умею кататься на велосипеде и др.

СЛОВЕСНАЯ ИГРА

«НА КАРТИНКИ ПОСМОТРИ И СЛОВЕЧКИ ПОДБЕРИ»

Цель

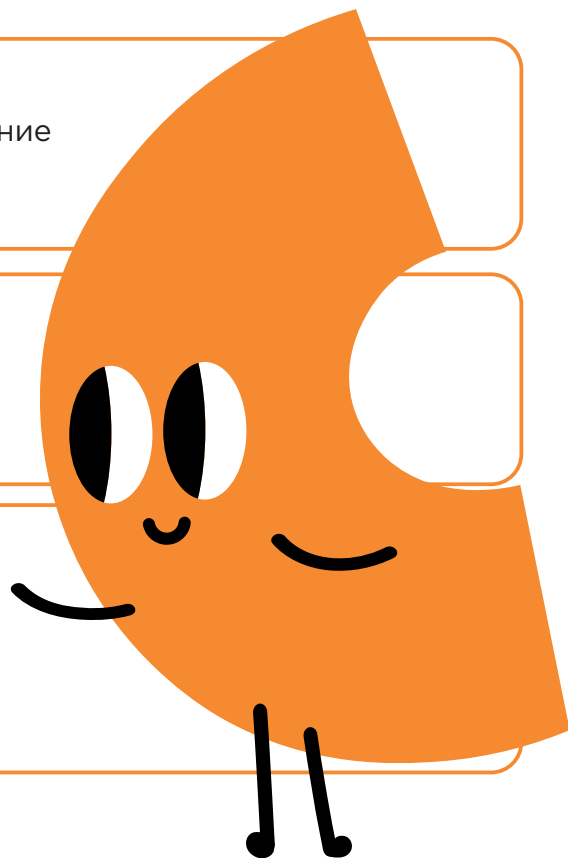
Развитие связной речи, речевой инициативы, воспитание основ здорового образа жизни.

Материалы

Иллюстрации, где дети делают зарядку, занимаются спортом, заняты спортивными эстафетами и другое.

Ход игры

Воспитатель, предлагая опорные слова (например, утро, Лена, Сережа, бодро), просит детей описать то, что происходит на картинках. Помогает, чтобы получились короткие связные тексты.



5–6 лет

Быстрее, выше, сильнее

МУЗЫКАЛЬНАЯ ИГРА «ПРЕОДОЛЕЙ ПРЕПЯТСТВИЕ»

Цель

Развивать физические качества, воспитывать настойчивость.

Материалы

Обручи, кубики, скамейка, канат, запись энергичной музыки.

Ход игры

Дети по очереди проходят полосу препятствий под музыку: пролезть в обруч; перепрыгнуть кубики; пройти по скамейке; проползти под канатом. Воспитатель: «Ты можешь не сразу пройти. Но главное — попробовать еще раз. Твое достоинство — в твоей настойчивости».

Вывод: не сдаваться, пробовать снова — это проявление достоинства. Мы уважаем себя за то, что не боимся трудностей. Жизнь — это преодоление.

Время: 10–12 мин.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ИГРА «ВЕСЕЛАЯ АЭРОБИКА»

Цель

Развивать координацию, выносливость, чувство ритма.

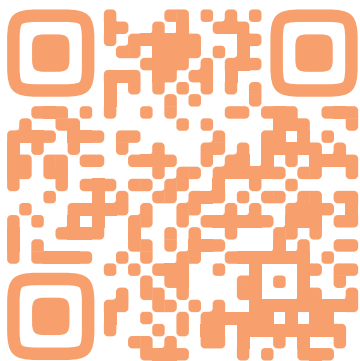
Материалы

Запись энергичной музыки с нарастающим темпом.

Ход игры

Воспитатель показывает движения, дети повторяют. Темп постепенно ускоряется: 1-й куплет — шаги на месте, хлопки 2-й куплет — добавляются прыжки 3-й куплет — бег на месте, 4-й куплет — прыжки с хлопками над головой. Финал — руки вверх, глубокое дыхание. Воспитатель: «Наше тело сильное, оно может многое! Мы заботимся о нем — это уважение к своей жизни. Аэробика — это заряд бодрости и здоровья. Мы заботимся о своем теле, а значит, уважаем свою жизнь и свое достоинство».

Время: 10–12 мин.



ДобрыеИгры.рф

