

Игровые практики здорового образа жизни (подвижные, спортивные игры).

1. «Скакалки»

Возрастная адренсованность: 5-8 лет.

Предполагаемое количество участников: 10-12 человек.

Материал, оборудование: Детские скакалки – 10-12 шт., доска, мел.

Ход игры: Игроки прыгают через скакалку различным образом: на 2 ногах, на 1 ноге и т. д. Выигрывает тот, кто продержится дольше других. Соревновательный вариант игры: несколько игроков соревнуются, кто прыгнет больше раз. Результаты записываются на доску. В конце определяется победитель.

Источник: Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры дошк. образоват. учреждений / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2007.

2. «Мельница»

Возрастная адренсованность: 5-8 лет.

Предполагаемое количество участников: 12-15 человек.

Материал, оборудование: Резиновый мяч.

Ход игры: Участники игры становятся в круг лицом к его середине. По команде игроки начинают передавать друг другу мяч из рук в руки, стараясь не упустить его. Постепенно скорость передачи мяча должна возрастать. Каждый игрок старается не уронить мяч. Если это все-таки произошло, игрок выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один, самый ловкий.

Источник: Осокина Т.И. и др. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – 4-е изд., дораб. М.: Просвещение, 1989.

3. «Жираф»

Возрастная адренсованность: 5-8 лет.

Предполагаемое количество участников: 12-15 человек.

Материал, оборудование: Несколько любых некрупных предметов – кубиков, камешков, мелких игрушек и т.д.

Ход игры: Игрок должен занять исходное положение – стоя, пятки вместе, носки врозь. Задача игрока – собрать все предметы, не сгибая при этом коленей. Контролировать правильность выполнения может ведущий или другой ребенок. Соревновательный вариант игры: игра в паре / тройке. Выигрывает тот, кто собрал больше предметов, не сгибая коленей.

Источник: Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. – М.: ТЦ Сфера, 2009.

4. «Быстро возьми»

Возрастная адренсованность: 5-8 лет.

Предполагаемое количество участников: 12-15 человек.

Материал, оборудование: Кубики, шишки, камешки, мелкие игрушки (в количестве меньшем, чем игроков на 3-4 шт.)

Ход игры: Дети образуют круг и по сигналу выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один или несколько меньше. На следующий сигнал «Быстро возьми!» -

каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется

2 вариант. Дети выполняют танцевальные движения, разные виды бега и ходьбы. Предметов может быть меньше на 3-4.

Источник: Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры дошк. образоват. учреждений / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2007.

5. «Прыжковая эстафета»

Возрастная адренсованность: 5-8 лет.

Предполагаемое количество участников: 12-15 человек.

Материал, оборудование: Мячи набивные, мячи резиновые.

Ход игры: Дети встают в колонны и продвигаются вперёд разными видами прыжков: с одной ноги на другую, на двух ногах, с набивными мячами в руках, боком. В конце продвижения дать задание – выпрыгнуть вверх, коснуться рукой подвешенного мяча.

2 вариант. Можно комбинировать задания: в одну сторону прыгать на правой ноге, а в другую – на левой; с мячом, зажатым между коленями, обратно голенью.

Источник: Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. – М.: ТЦ Сфера, 2009.