

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19»
624087 Российская Федерация, Свердловская область, город Верхняя Пышма, п. Кедровое, улица Классона,
дом 3
Тел. 8(34368)94-486, E-mail: ya.madoo19@yandex.ru, официальный сайт: 19vp.tvoyasadik.ru

ПРОЕКТ

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ «ЛЕТНИЕ ВИДЫ СПОРТА»



**Исполнитель: инструктор по физической культуре
Дегтярева Светлана Викторовна**

п. Кедровое 2021г

НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ «ЛЕТНИЕ ВИДЫ СПОРТА»

День недели	Первая половина дня			Вторая половина дня
Понедельник	Общий сбор	Общие мероприятия (игры, соревнования на улице «Легкая атлетика», поход на стадион с родителями, квэст «Игра-путешествие по спортивным станциям» и др.)	Игры, развлечения, соревнования на улице	Выполнение заданий маршрутных листов
Вторник				
Среда				
Четверг				Выставка
Пятница				

Цель: Формировать представление о здоровом образе жизни, вызывать эмоционально — положительные отношения к играм, спортивным упражнениям и соревнованиям, к занятиям физической культурой и спортом, воспитывать навыки здорового образа жизни, знакомство с различными летними видами спорта.

Участники проекта: дети всех возрастных групп, воспитатели групп, инструктор по физической культуре, родители.

Срок реализации: с 28.06.2021г. по 02.07.2021г.

Тип проекта: общесадовый, познавательный – оздоровительный.

ПОДТЕМЫ И ЗАДАЧИ

Дни недели	Подтема	Задача
Понедельник (28.06.2021)	«Велосипед»	Формировать представление об истории велосипеда о велосипедном спорте. Пробудить интерес к физической культуре и спорту.
Вторник (29.06.2021)	«Веселый мяч»	Создать целостное представление об истории мяча и о связанных с ним видах спорта. Способствовать развитию умения различать простейшие взаимосвязи между видом спорта и его атрибутами. Пробудить интерес к физической культуре и спорту.
Среда (30.06.2021)	«Скакалочка - игралочка»	Формировать представление об истории скакалки и связанных с ней видах спорта. Пробудить интерес к физической культуре и спорту.
Четверг (01.07.2021)	«Легкая атлетика»	Создать целостное представление о легкой атлетике. Способствовать развитию умения различать простейшие взаимосвязи между видом спорта и его атрибутами. Пробудить интерес к физической культуре и спорту, желание вести здоровый образ жизни.
Пятница (02.07.2021)	Летние виды спорта(итог)	Вызывать эмоционально — положительные отношения к играм, спортивным упражнениям и соревнованиям, к занятиям физической культурой и спортом, закрепить знания о летних видах спорта и атрибутах.

КОМАНДЫ

Команда «Веселые мячики»(2-я младшая группа)

Девиз:

Мы команда — хоть куда!

В спорте все мы мастера.

Будем бегать, мяч гонять,

За победу воевать

Команда «Спортики» (средняя группа)

Девиз:

Мы не зря пришли сюда,

Победим всех без труда!

Ведь Спортики старались:

Спортом занимались!

Команда «Быстрые бегуны» (старшая группа)

Девиз:

Нас сильнее в мире нет,
Обыщи весь белый свет,
Мы со спортом все на «ты»,
Лучшие мы бегуны!

Команда «Спортсмены» (старшая группа)

Девиз:

Бежать, метать и прыгать,
Готовы целый день,
Чтобы медали выиграть,
Трудиться нам не лень!

Команда «Скоростной велосипед» (подготовительная группа)

Девиз:

Чтоб здоровым, крепким быть
Нужно спорт всем полюбить,
Плавать, прыгать, закаляться —
И на велике кататься!

**Понедельник
«Велосипед»**

Группа ДОУ	Первая половина дня		Вторая половина дня	
	Общий сбор	Игры-забавы на улице (Приложение №10)	Работа в творческих мастерских	Библиотека. Игротека
Младшая	1.Приветстви я команд 2.Презентаци я на тему «Велосипед» Гость сбора – Мишка	Игровое упражнение «Прокати Зайку и Мишку на трехколесном велосипеде» Подвижная игра «Велосипед и веселые воробушки»	Лепка «Колеси́ки»	Чтение стихотворения «Трехколесный друг» Беседа «Что такое велосипед?»
Средняя	(Приложение №1)	Игровое упражнение «Кто быстрее на самокате» Подвижная игра«Раз-два-три к велосипеду (самокату) подбег»	Лепка: «Велосипед»	Стих Галкина М. «Как хорош велосипед», загадки о велосипедах. Беседа «Безопасное катание на велосипеде».
Старшая		Игровое упражнение « Мы едем, едем, едем» Подвижная игра «Гонки на велосипедах»	Лепка «На велосипедах мы катались»	Беседа «Мой друг - велосипед» (Безопасность) Чтение рассказа Н. Зубарев «Велосипед», М.Юсупов «Сказка про маленький велосипед».
Подгото- вительная к школе		Игровое упражнение «Достань предмет» Подвижная игра «По узкой дорожке»Эстафета «Кто приедет последним»	Лепка «Велоспорт»	Беседа «Велосипедный спорт» (Виды) Дидактическая игра «Четвертый лишний»

Вторник
«Веселый мяч»

Группа ДОУ	Первая половина дня			Вторая половина дня
	Общий сбор	Игры-забавы на улице (Приложение №11)	Работа в творческих мастерских	Библиотека. Игротека
Младшая	1.Приветств ия команд 2.Презентац ия на тему «История	Подвижные игры с мячом «Мяч в кругу», «Прокати и догони».	Аппликация «Забавные мячики»	Веселая зарядка «Мой веселый, звонкий мяч». Рассматривание картинок по теме.
Средняя	мяча» Гость сбора – Заяц (Приложени е №2)	Подвижные игры «Сбей кеглю», «Лови – бросай», «Веселые мячи» Игровое упражнение «Фигура замри»	Аппликация «Укрась мяч»	Беседа «Какие бывают мячи». Сюжетно- ролевая игра «Всей семьей идем на стадион играть в футбол»
Старшая		Подвижные игры «Школа мяча», «У кого меньше мячей», «Кого назвали, тот и ловит мяч», «Мяч ведущему»	Аппликация «Мы играем в футбол»	Дидактические игры «Закончи предложение», «Где спрятался мяч», «Большие и маленькие мячи» Сюжетно-ролевая игра «Магазин спортивных товаров»
Подгото- вительная к школе		Поход на Стадион с родителями «Игры с мячом»	Создание макета летнего стадиона, поместив на него заранее созданные фигурки спортсменов.	Беседа «Где можно играть в мяч» «Спортивная викторина» (вопросы, загадки ребусы о летних видах спорта)

Среда
«Скакалочка - игралочка»

Группа ДОУ	Первая половина дня			Вторая половина дня
	Общий сбор	Игры-забавы на улице (Приложение №12)	Работа в творческих мастерских	Библиотека. Игротека
Младшая	1.Приветствия команд 2.Презентация на тему «Скакалка» Гость сбора – Лиса (Приложение №3)	Подвижная игра «Лужи», «Червяк»	Рисование «Веселая скакалочка»	Игра «Лошадки». Беседа «Разноцветные скакалки»
Средняя		Подвижная игра «Лошадки», «Нарисуй фигуру», «Скакалочка- превращалочка»	Рисование «Я люблю скакалочку»	Беседа «Веселая скакалка» Сюжетно – ролевая игра «Спортивный магазин»
Старшая		Подвижные игры со скакалкой «Зеркало», «Удочка», «Волк и семеро козлят»	Рисование «Скакалочка - игралочка»	Чтение сказки «Скакалочка», стихотворения А. Барто «Веребочка» Беседа-игра «ОБЖ Игры во дворе».
Подгото- вительная к школе		Подвижные игры «Лягушки и цапли», «Имена», «Десяточка» Эстафета «Умелая скакалка»	Рисование «Художественная гимнастика», «Спортсмены со скакалкой	Чтение произведения «Лесная сказка» Дидактическая игра «Угадай спортивный инвентарь»

Четверг
«Легкая атлетика»

Группа ДОУ	Первая половина дня			Вторая половина дня
	Общий сбор	Игры-забавы на улице	Работа в творческих мастерских	Библиотека. Игротека
Младшая	1.Приветстви я команд 2.Презентаци я на тему «Бег» Гость сбора – Волк (Приложение №4)	Игра «Добеги до флажка», «Через ручеек»	Конструирование «Мишек - спортсменов» (Из бумажных прямоугольников)	Чтение стихотворения В. Осеевой «Ноги» «Уж я бегал, бегал, бегал...»
Средняя		Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием «Зайцы и волк», «Через ручеек», «Не промахнись»	ЛЕГО - конструирование «Мы дружим со спортом» (совместная работа)	Чтение стихотворения А. Барто «Мама - болельщица»
Старшая		Соревнования «Легкая атлетика» (бег, прыжки, метание)	Конструирование «Беговая дорожка» Из ЛЕГО- конструктора	Дидактическая игра «Подбери инвентарь спортсмену» Чтение рассказа Н. Марзан «Как папа привел Женюрку в спортзал»»
Подготови тельная к школе			Конструирование «Спортсмены на стадионе» Из палочек Кюизенера	Чтение стихотворения М. Вайцман «Гимнастика» Дидактическая игра «Угадай вид спорта»

Пятница
«Наше спортивное лето» (итог)

Группа ДОУ	Первая половина дня			Вторая половина дня
	Общий сбор	Игры-забавы на улице	Работа в творческих мастерских	Библиотека. Игротека
Младшая	Общий сбор «Подведение итогов» 1.Приветствия команд 2.Презентация на тему «Угадай вид спорта» 3.Презентация совместных работ Гости сбора – Заяц, Лиса, Волк, Медведь (Приложение №5)	Квэст на улице для средней- подготови тельной групп «Игра- путешествие по спортивным станциям» (Приложение №6,7,8,9)	Оформление плаката фотографиями «Наши будущие спортсмены»	Выставка детских работ Экскурсия родителей на выставку. Дети экскурсоводы.
Средняя			Оформление плаката фотографиями «Мы старались – спортом занимались»	
Старшая			Коллаж «Стадион»	
Подготови тельная к школе			Коллаж «Летние виды спорта	

ОБЪЯВЛЕНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Для всех групп

В рамках недели здоровья «ЛЕТНИЕ ВИДЫ СПОРТА», которая пройдет с 08.07.2019 по 12.07.2019, проводится творческий конкурс на тему «Мы со спортом дружим». Это могут быть рисунки, поделки (из любого материала), аппликации, коллажи (из фотографий или иллюстраций) и т. д. Ваша фантазия не ограничена ничем! Работы принимаются до 11.07.2019г. Лучшие работы будут презентоваться детьми на итоговом мероприятии и будут отмечены грамотами.

Для подготовительной группы

Также пройдут следующие мероприятия:

- поход на стадион с участием родителей 29.06.2021г. Сбор состоится на территории МАДОУ «Детский сад № 19» в 11.00.
- соревнования по легкой атлетике 02.07.2021 с 11.00 до 12.00 на стадионе д/с

КОНСПЕКТЫ МЕРОПРИЯТИЙ

1-й день. «Велосипед»

Общий сбор

Персонаж: Медведь

Материалы и оборудование: презентация, музыкальное сопровождение.

Ходобщегосбора

Ведущий. Здравствуйте, дорогие друзья! Поздравляю вас с началом праздничной недели здоровья, посвященной летним видам спорта! Команды готовы поприветствовать друг друга? (*Ответы детей.*) Свою команду представляет капитан подготовительной к школе группы.

Капитан. Наша команда...

Дети...

Капитан. Наш девиз...

Все капитаны по очереди представляют свои команды. Каждая команда произносит девиз.

Ведущий. Молодцы! Дружные приветствия! Очень красивые названия команд: «Спортики», «Веселые мячики», «Быстрые бегуны», «Спортсмены», «Скоростной велосипед».

Эти названия связаны со спортом.

Спорт ребятам, очень нужен!

Мы со спортом крепко дружим!

Спорт- помощник, спорт- здоровье!

Спорт- игра, физкультура- ура!

А что такое **спорт**? (*ответы детей*). **Спорт – это занятие** физическими упражнениями, регулярные тренировки, **спортивные соревнования**. Как называют людей, которые занимаются **спортом**? (*спортсменами*). А что нужно делать, чтобы стать **спортсменом**? (*нужно делать каждое утро зарядку, заниматься физкультурой, закаляться*). Как вы думаете, для чего люди занимаются **спортом**? Что, по вашему мнению, **спорт дает человеку**? (*ответы детей*). Вы сказали верно. **Спорт** делает человека сильным, выносливым, укрепляет здоровье.

Игра «Узнай вид спорта по описанию»

-Мяч пинают, он летит и в ворота гол забит. (футбол)

-**Спортсмены** вперед по дорожке идут, на первое место медали зовут. (спортивная ходьба).

-Маленький, круглый, упругий мяч он от ракетки прыгает вскачь. (большой теннис)

-Вот на старт **спортсмены встали**, по сигналу побежали,

Победитель будет тот, кто первым к финишу придет. (любой вид бега)

Ведущий: Ребята, все **спортсмены сильные**, ловкие, смелые. Хотите стать такими? Что для этого необходимо делать?

-Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру?

-Вы хотите стать такими?

Давайте сделаем игровой физкультурный тренинг и укрепим свои мышцы.

Солнце встало за окошком

Солнце встало за окошком,

Протяни к нему ладошки. (*потянуться руками вверх*)

Руки выше поднимаем,

А потом их опускаем. (*руки вверх-вниз 5-7 раз*)

Чтоб была красивой спинка, надо сделать нам разминку.

Руки в стороны, по швам
И согнулись пополам. (*наклон вниз, руками до пола*)
Друг на друга поглядим и все снова повторим.
Тик-так, тик-так ходят часики вот так. (*ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны вправо- влево*)
На одной ноге, как цапля, постоим сейчас, ребята.
Надо ножку поменять и на другой теперь стоять.
Будем вместе приседать 1, 2,3, 4, 5
По тропинке, по дорожке будут прыгать наши ножки.
А теперь давайте вместе мы устроим бег на месте.
1, 2, 3-начинай от меня не отставай.
Вдох и выдох наклонились. Всем спасибо, потрудились.

Ведущий:

Отгадайте загадку:
Детям маленького роста
Покупают трёхколёсный,
А немного подрастут -
Двухколёсный тут как тут!

(Велосипед)

И сегодня наш утренний сбор посвящен велосипедному спорту. А вы любите кататься на велосипеде?

Звучит музыка, в зал входит взрослый в костюме Медведя.

Мишка: Кто тут говорит про велосипед. Я очень люблю кататься на велосипеде. Может, вы меня порадуете, расскажете все про велосипед.

Ведущий: Здравствуй, Мишка, мы очень рады встрече с тобой. Мы тоже очень любим кататься на велосипеде и даже стихи про велосипед выучили. Послушай, Мишенька, пожалуйста.

Большая радость у меня -
Подарили мне коня!
Нет копыт, не ест овес,
Только парочка колес.

На коне я целый день.
Ездить мне на нем не лень.
Педали быстро я кручу,
А с горки с ветерком лечу.

Рама, руль, два колеса -
Что за транспортное средство?
Две педали, тормоза -
Все мы помним его с детства.

В любом возрасте он нужен,
На нём ездит даже дед.
И малыш с ним очень дружен.
Это что? Велосипед.

У меня велосипед,
Новенький, блестящий!
И звоночек на руле
Самый настоящий!

Я промчусь во весь опор:
Эй, с дороги, братцы!
Гонщик будущий - Егор
Вышел покататься!

Олимпийских чемпионов
Скоро я смогу затмить!
Но пока ещё, ребята,
Я умею лишь звонить...

Мне купили двухколёсный
Скоростной велосипед!
И на нём теперь как взрослый
Я объеду целый свет.
Ну, а если захочу
И братишку прокачу.

Мишка: Вы так здорово рассказывали стихи, что мне захотелось больше узнать о своем любимом транспортном средстве. Вы расскажите мне, как устроен велосипед? Где можно на нём кататься и какие правила соблюдать? Я так люблю кататься.

Ведущий: конечно, Мишка, слушай, смотри, запоминай!

Слайд 2-4 Велосипеды бывают разные. Трехколесный детский, двухколесный детский, мужской, дамский, спортивный.

Слайд 5 Посмотрите на этот велосипед, и расскажите, из каких частей он состоит. Как называется часть велосипеда, где сидит водитель? За счёт чего двигается он? Для чего нужна цепь, как вы думаете? (Цепь приводит в движение заднее колесо).

А это что? (Показываю на раму) и т.д. Чем накачивают колёса?

Слайд 6– 8 Но велосипед не сразу изобрели в таком виде.

Как был изобретён велосипед? Когда он появился? А был он, таким как сейчас?

Итак, всё по порядку.

В 1817 году барон Карл фон Дрез, который служил лесничим и часто на лошади объезжал большие территории, изготовил деревянную машину. Она представляла собой конструкцию, состоящую из двух колёс, которые соединялись рамой с седлом и рулём. Двигалась такая машина за счёт отталкивания ногами от земли. И называлась она «машина для бега».

Слайд 9-10 В 1862 году француз Пьер Лалман придумал прикрепить педали на переднем колесе, которые нужно крутить, а не толкать. Такое изобретение понравилось и заинтересовало промышленников братьев Оливье. Началось массовое производство двухколёсного чуда. Было придумано название «велосипед», что в переводе с французского означает «быстрый» и «нога». А в народе новое изобретение называли «костотряс». Потому что не было мягких шин и амортизаторов у сиденья.

Позже изобретатели разработали новые конструкции колёс с металлическими спицами и увеличили переднее колесо. Теперь оно достигало 160 см. в диаметре, а седло располагалось прямо над ним. Назвали такой велосипед «пенни-фартинг» или «паук».

На «пауках» проводили велогонки. Первые велогонки состоялись в 1869 году во Франции.

Слайд 11 Через 11 лет появились шины для велосипедов. Первоначально это были поливочные шланги.

Слайд 14-15 В России приписывали авторство изобретения велосипеда самоучке Фёдору Артамонову.

Вот его изобретение - велосипед – «паук».

Слайд 16 В 1890-е годы велосипеды обрели небывалую популярность. Стали появляться модели с педальными тормозами и механизмом свободного хода.

Позже изобретатели додумались и до переключателя скоростей.

Слайд 17-20 Здорово, конечно, прокатиться на велосипеде, но только где это можно сделать? *Можно кататься во дворе, по велосипедной дорожке. Нельзя – на дороге, где много машин.* Правильно. На велосипеде маленьким детям на проезжую часть дороги выезжать нельзя, а кататься и играть нужно только во дворах или площадках. Если что-то случилось с велосипедом – не задерживаться на дорожке, уйти в сторону.

Слайд 21 По тротуару кататься на велосипеде тоже запрещено правилами, потому что навстречу ему могут идти пешеходы.

Слайд 22-24 При езде на велосипеде необходимо соблюдать правила. Посмотрите, как ездить нельзя. Нельзя: ездить по проезжей части, не держаться за руль или держаться одной рукой, перевозить пассажиров, буксировать другой велосипед.

Ведущий: А сейчас немного отдохнем, поиграем и закрепим материал.

Игра «Можно – нельзя»

Дети имитируют езду на велосипеде. Ведущий называет различные места для катания на велосипеде. Дети реагируют: если можно – крутят педалями в воздухе, а если нельзя – сидят спокойно.

На остановке автобуса ... (сидят спокойно)

Во дворе ... (крутят педалями)

На проезжей части ... (сидят спокойно)

На полянке ... (крутят педалями)

По лестнице ... (сидят спокойно)

По тротуару ... (сидят спокойно)

На площадке ... (крутят педалями)

Не держатся за руль ... (сидят спокойно)

Держаться за руль ... (крутят педали)

Перевозить на багажнике пассажиров ... (сидят спокойно)

Перевозит вещи в специальной корзинке для багажа или на багажнике ... (крутят педали)

Слайд 25 А еще существуют специальные дорожные знаки для велосипедистов.

У кого велосипед –

Говорят: Проблемы нет!

Сел, педалями крути

Где захочешь – там кати!

Все не просто, все не так

Езди там, где этот знак:

Круг окрашен в синий цвет,

А в кругу велосипед.

Этот знак называется «**Велосипедная дорожка**». Он разрешает движение только на велосипедах и мопедах. По велосипедной дорожке могут двигаться также пешеходы (при отсутствии тротуара или пешеходной дорожки).

Слайд 26

Знак запомните друзья,

И родители, и дети:

Там, где он висит, нельзя

Ездить на велосипеде!

Этот знак «**Движение на велосипеде запрещено**». Он относится к запрещающим знакам. Этот запрещает движение велосипедов и мопедов в обоих направлениях дороги.

Слайд 27 А для водителей ставят знак «**Пересечение с велосипедной дорожкой**».

Этот знак предупреждающий. Он предупреждает водителей и велосипедистов о том, что скоро будет пересечение дороги с велосипедной дорожкой. Велосипедистам необходимо снизить скорость и уступить дорогу транспортному средству.

Когда педали я кручу,

Мне все на свете по плечу!
Но вот знакомый знак узнал:
Водителю и мне сигнал.
Тут я приторможу немножко,
Хоть хочется лететь вперед:
Велосипедная дорожка
Машинный путь пересечет.

Слайд28-30 Шоссейный велоспорт - гонки по дорогам с твердым покрытием.

Шоссейные гонки на велосипедах появились раньше других велоспортивных дисциплин. Старты на этих соревнованиях могут насчитывать тысячи участников, а наблюдать за ними будут миллионы фанатов по всему миру.

Среди шоссейных гонок, как наиболее популярные, выделяют следующие:

Индивидуальная,
Групповая,
Критериум,
Многодневная.

Слайд31-33 Трек

Гонки по треку проходят в закрытых помещениях. Данным соревнованиям присуща контактная борьба, поскольку дистанции могут быть меньше километра, а скорости спортсмены развивают очень большие. Самые популярны следующие дистанции:

Спринт и командный спринт,
Гонка по времени,
Гонка по очкам,
Гонка преследования,
Скретч.

Слайд 34-36 Маунтинбайк, или горный велосипед зародился в США. Именно там впервые начали обкатывать горы на байках. В скором времени МТВ стал не обязательно для гор, а для езды по бездорожью.

Слайд 37-39 Дисциплина BMX тоже зародилась в США. Большинство соревнований этого направления заключаются в выполнении различных трюков. Главным различием является место их выполнения: ровная поверхность, рампы или же городские условия.

Мишка : Теперь мне все понятно. Я очень много узнал про свой любимый вид транспорта – велосипед. Спасибо вам большое. За это я с вами поиграю.

Ведущий: Спасибо, Мишка, мы очень играть любим.

Музыкальная игра «У медведя в бору» (средняя группа).

Эстафета «Гонки на самокатах» (старший возраст).

Ведущий: Спасибо, Мишка, что поиграл с нами.

Мишка: До свидания! Так захотелось на велосипеде покататься, пойду, прокачусь!!!

Мишка прощается, уходит из зала.

Ведущий. До свидания, Мишка! Друзья, сегодня наш день посвящен велосипедам. Пришло время узнать, какие задания, игры, развлечения ждут вас сегодня. Капитаны, получите маршрутные листы. Желаю вам интересного дня!

2-й день. «Веселый мяч» Общий сбор

Персонаж: Зайчик.

Материал и оборудование: музыкальное сопровождение; звуковоспроизводящая аппаратура, презентация «История мяча», 2 мяча среднего размера.

Ведущий. Здравствуйте, друзья! Второй день нашей недели здоровья начнем с приветствия команд! Приветствия оценивает жюри

Капитаны представляют команды. Каждая команда произносит свой девиз.

Ведущий. Наш праздник называется «НАШЕ СПОРТИВНОЕ ЛЕТО». Вспомните, о чем мы уже поговорили и с кем познакомились? *(Ответы детей.)* В гостях у нас был Мишка и мы ему рассказали о велосипеде и о велосипедном спорте.

Ведущий: Ребята, закончите фразу:

Наша Таня громко плачет,
Уронила в речку ... (мячик)

Ведущий: Эти строчки знакомы вам с ясельной группы. Ребята, а вы знаете, откуда взялся мяч? Каким он был? Кто придумал в него играть?

Зайчик: Я проходил мимо и услышал, как кто-то говорил про мячик. Я очень люблю играть в мяч, но мне одному скучно. Можно я с вами поиграю? А еще я очень люблю узнавать все новое. Медведь рассказал мне, что вы большие знатоки, и он у вас много нового узнал. Я тоже хочу больше узнать о своем любимом мячике.

Ведущий: Конечно, Зайчик, оставайся, мы с тобой не только поиграем, но и расскажем все что знаем про мяч.

Ведущий: Ребята даже приготовили нам стихи про мяч.

Мой веселый мячик

Прыгает и скачет:
Прыг-скок - в уголок,
А потом обратно.
Вок как мы вечерок
Провели приятно!

Разноцветный мячик
По дорожке скачет.
Прыгает, не бьётся,
В руки не даётся!

Скачет мячик прыг да скок,
Скачет мячик на порог.
Скачет десять раз подряд
От ладошки и назад.

Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота - через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в волейболе.

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это – баскетбол.

Футбол — чудесная игра,
Он свел с ума мою планету,
В него играть всегда пора,
Зимой, весной и жарким летом.

Ведущий: А теперь, Зайчик, послушай про историю мяча.

Презентация

Слайд 1– 5Мяч — одна из самых древних и любимых игрушек. В некоторых странах мяч не только любили, но и... уважали.

Например, в Древней Греции он считался самым совершенным предметом, так как был похож на солнце. Греки шили мячи из кожи и набивали каким-нибудь упругим материалом, например, мхом или перьями птиц. Небольшие мячи использовали для игр руками, а большими мячами играли ногами, в игры типа футбола.

Слайд 6

До сегодняшнего дня в некоторых странах, наряду с современными резиновыми, кожаными, надувными мячами, сохранились мячи, изготовленные «по старинному рецепту». В Японии, например, есть любимая игрушка — маленький пестрый мячик «тэмари». Дети играют ими с наступлением весны, приветствуя первые солнечные деньки — память о том, что когда-то мяч был символом солнца. Мячик «тэмари» выточен из дерева и оплетен разноцветными шелковыми нитями, образующими красивые узоры.

Слайд 7-8

Мяч из каучука из Америки в Европу был впервые привезен Христофором Колумбом.

Слайд 9-12

В нашей стране мячи были разные. В старые времена дети играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Сохранились даже сведения об одной из игр: ставили в ряд куриные яйца и выбивали их мячом.

Слайд 14

Девушки шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка. Кстати, происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч — это мягкий шар.

Физкультминутка «Мячики»

Девочки и мальчики

Прыгают, как мячики,
Ручками хлопают,
Ножками топают,
Глазками моргают,
После отдыхают.

Слайд 16-19

С тех пор изобрели много мячей! Тряпичных, войлочных, каменных, деревянных!.. Мячи набивали перьями, песком, фисташковыми зёрнами!.. Играть в них считали страшно полезным делом. Один врач всем больным вместо лекарства прописывал игру в мяч.

А погоняй-ка такой, каменный! Или с песком. Тяжеловатые мячи. Позже догадались

надувать кожаный мяч воздухом.

Слайд 20-21

В наши дни надувают мячи специальным приспособлением – насосом. Современные мячи делают из самых разных материалов. Зато форма у мяча всегда одинаковая.

Ведущий: Какой формы мяч?

(Круглый)

Слайд 22

С одним только исключением. Мяч для игры регби. Взгляните на него. Какой он формы?

(Овальной формы, как дыня) Но не потому, что этого требует игра. Просто так получилось.

Ведущий: Послушайте, о чем мечтает каждый мяч.

Стукнешь о стенку – а я отскочу,

Бросишь на землю – а я подскочу.

Я из ладоней в ладони лечу.

Смирно лежать я никак не хочу.

Ведущий: Вот и наши ребята никак не хотят смирно сидеть, а хотят, чтобы ты, Зайка поиграл с ними в интересные игры с мячом.

Подвижная игра «Брось - поймай». (средняя группа). Мальчики и девочки делятся на два круга. Ведущий и Зайка (каждый в своем кругу) поочередно кидают каждому ребенку мяч. Дети должны поймать и не уронить.

Эстафета «Передай - не урони и обратно прокати». (Старшие и подготовительная группы).

Ведущий: Играть с мячами весело и интересно. Но даже от таких игр бывают неприятности, если забывать правила безопасности:

1. Не играйте с мячом возле стеклянных окон, витрин магазинов. Почему?

(Мяч может их разбить)

2. Не играйте с мячом возле проезжей части дороги. Почему?

(Мяч может выкатиться под колеса проезжающей машины, вызвать аварию. И, конечно, ни в коем случае нельзя выбегать за мячом на дорогу!)

3. Нельзя сидеть на мяче, прокалывать его. Почему?

(Это испортит мяч)

Презентация

Ведущий: Для детских игр подойдут любые мячи. А вот для каждой спортивной игры существует свой мяч, особенный.

Слайд 23 Мы уже знаем, что этот овальный мяч, необходим для игры ... - В регби.

Слайд 24-25 А знаете ли вы, для какой игры нужен этот мяч? – Для игры в футбол.

Слайд 26-27 Знаком ли вам этот мяч? Он предназначен для игры в баскетбол. В этой игре мяч нужно забросить в высоко висящую корзину.

Слайд 28-29 А знаете ли вы, для какой игры нужен этот мяч? – Для игры в теннис.

Слайд 30-31 Может быть кто-то видел такой мяч, и знает, для какой игры он предназначен? – Этот мяч для игры в волейбол. В этой игре нужно перебрасывать мяч через натянутую сетку.

А теперь я предлагаю поиграть в игру «Мяч передавай, что узнал – называй!»

(Дети в быстром темпе под музыку передают мяч по кругу, как только музыка

останавливается, тот ребёнок у кого остался мяч, называет что нового он узнал на мероприятии).

Ведущий: До свидания, Зайчик! Друзья, сегодня наш день посвящен мячам. Пришло время узнать, какие задания, игры, развлечения ждут вас сегодня. Подготовительную группу приглашаю в поход на стадион. Желаю вам интересного дня!

3-й день. «Скакалочка - игралочка»

Общий сбор

Персонаж: **Лиса.**

Материалы и оборудование: корзиночки и медальки для соревнований; маленькая игрушка для игры, игрушка Лиса и Колобок, музыкальное сопровождение; звуковоспроизводящая аппаратура

Ход общего сбора

Ведущий. Друзья! Третий день недели здоровья «Наше спортивное лето» начинается с приветствия команд.

Капитаны представляют команды. Каждая команда произносит свой девиз.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята и гости. Сегодня у нас необычный день, а чему он посвящен, угадайте из загадки:

На гимнастику хожу,
Крепко с мячиком дружу.
Я не палка и не скалка,
А веселая ...

Дети: Скакалка.

Ведущий: Да, сегодня у нас день скакалки «Скакалочка - игралочка». В этот день мы все будем играть и делать упражнения со скакалкой. И узнаем много нового о скакалочке.

- Вы любите прыгать через скакалку?

- Как вы думаете, полезно прыгать через скакалку? Почему? (Прыжки на скакалке развивают наши мышцы на руках, ногах, спине, укрепляют наше сердце и легкие, развивают вестибулярный аппарат).

- А если вам захочется попрыгать через скакалку, а её у вас нет, что можно придумать?

- Чем можно заменить скакалку?

Прыжки на скакалке одинаково полезны и для девочек, и для мальчиков. Они включены в систему разминки многих профессиональных спортсменов, занимающихся боксом, футболом, бегом, велоспортом, а заниматься со скакалкой можно в самых разных условиях.

Звучит музыка, появляется лиса со скакалочкой в руках.

Лиса: Здравствуйте! Слышала, что вы говорили о скакалочке. Зимой я люблю кататься на коньках, а летом мое любимое занятие – прыгать на скакалке. А чтобы ноги не уставали, нужно всё время повторять:

Через прыгалки мы скачем
По дорожке далеко.
Не сумел бы даже мячик
Так подпрыгнуть высоко.

Лиса предлагает детям встать рядом со стульями и повторить за ней упражнение с речевым сопровождением 3 раза. (Лиса прыгает на скакалке, дети без скакалок.)

Ведущий: Теперь наши ноги точно не будут уставать! А сейчас Лисичка немного отдохни. Наши ребята тебя порадуют и расскажут стихи о скакалочке.

Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем мы скакать.
Скачем прямо, скачем боком,
С поворотом и с подскоком.

Утром, вечером и днём
Мы скакать не устаём.

На скакалке я готова
Прыгать кряду три часа,
Говорит мне мама снова,
Что я просто егоза,
Так и сяк верчу скакалку,
С поворотом и крестом,
И с прискоком под считалку.
Как я счастлива при том!

Я скакалка.
Прыг да скок!
Скачут пол и потолок,
Скачут гольфы, босоножки,
Скачет платьице в горошки,
Скачут ленточки в косе.
Да со мною скачут все!
Но без Маши не скачу -
В уголке лежу, молчу.

На скакалке я скачу
Вслед за солнышком лечу...
Раз...прыжок, я выше всех
Я лечу, как птица вверх
Два и три...не сосчитать
Долго хочется скакать.

Ведущий: А еще, Лисичка, чтобы ты осталась довольна, мы хотим сказать ласковые слова, про твою любимую скакалочку!

Игра «Ласковые слова» (Старший возраст)

Все дети стоят по большому кругу. Ведущий начинает игру, произносит ласковое слово или фразу, например: «Хорошенькая моя» или «Солнышко», дает скакалку игроку. Игрок, которому отдали скакалку, в свою очередь, произносит свое слово и передает скакалку следующему участнику по кругу. Тот участник, который не сможет назвать слово, выбывает из игры. Игра продолжается 1-1,5 минуты.

Ведущий: Мы с ребятами, Лисонька, очень любим играть в разные игры, а особенно со скакалочкой. Ты с нами, пожалуйста поиграй, а мы тебе всю историю возникновения скакалки расскажем и покажем.

Лошадки. (Для младших и средней групп).

Дети делятся на пары. На игрока-лошадку надевают скакалку-уздечку. Наездник крепко держится за ручки скакалки, покрикивая «Но! Но!». Затем дети меняются ролями.

Игра «Разноцветные узоры» (старшая, подготовительная группы)

Цель: Развивать внимание, мышление, аналитико - синтезную деятельность ребёнка на основе предметно-практической деятельности.

Дети делятся на несколько подгрупп (на мальчики и девочки).

Лиса предлагает детям разные виды прыжков. Дети встают врассыпную по всей площадке и прыгают заданным способом под музыкальное сопровождение. По команде Лисы «Стоп!» дети останавливаются и разбегаются по командам. Лиса даёт

задание, например: «Команда мальчиков – буква «А», команда девочек - буква «М»». Дети из скакалок должны выложить заданные буквы.

Ведущий: А теперь пришло время познакомиться со скакалочкой с самого ее рождения. Посмотрите, пожалуйста.

Презентация:

Слайд 2 Скакалка была изобретена достаточно давно. Древние египтяне и китайцы крутили веревки и канаты на пеньки. Им постоянно приходилось перепрыгивать через них, чтобы они не путались. Дети, понаблюдав за взрослыми, стали прыгать через недлинные куски веревки для забавы. Постепенно игра распространилась по всему миру.

Слайд 3-4 Скакалка была изобретена достаточно давно. В роли скакалки использовались жгуты, веревки, которые держали в руках. Современные скакалки отличаются от старых самодельных скакалок материалом, а также у них имеются специальные ручки. Ручки, на которых крепятся резиновые жгутики, придают удобство при прыжках. На некоторых ручках даже сейчас делают специальные счетчики, которые фиксируют количество прыжков на скакалке. Скакалка – это спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей. Представляет собой синтетический или кожаный шнур.

Слайд 5 Интересные факты о скакалке История современной скакалки началась с обычной веревки. В 18 веке через скакалку прыгали только мальчики, ведь девочкам было неприлично заниматься спортивными играми.

Слайд 6 Лишь спустя 100 лет прыгать стали и девочки, но прыгали они в пышных платьях на каблуках.

Слайд 7-9 Скакалка используется в упражнениях гимнастками, боксёрами, футболистами и другими профессиональными спортсменами.

Слайд 10-11 Виды скакалок Простая скакалка (детская) Утяжеленная скакалка – тренажер для спортсменов и тех, кто желает накачать мышцы рук и плечевого пояса. 1 кг.

Слайд 12 Скоростная скакалка – популярный вид для спортсменов всех категорий. Скакалки со счетчиком привлекают внимание тех, кто решил похудеть.

Слайд 13 Кожаные скакалки – неотъемлемый атрибут боксеров.

Слайд 14 Скакалки для художественной гимнастики

Слайд 15 Как правильно выбрать скакалку

Слайд 16 6 доводов в пользу скакалки, о которых вы могли не знать Тонизирует мускулатуру Улучшает кровообращение Увеличивает объём легких Сжигает калории Стимулирует выведение токсинов Позволяет справиться со стрессом и усиливает активность головного мозга

Лиса:

Со скакалочкой скакала,
Пока вовсе не устала!
Не подумайте, что я -
То скакалочка моя!

Ребята, мне так понравилось с вами играть выполнять упражнения, и главное я узнала много интересного о своей любимой скакалке.

Ведущий: Ребята, а вам понравилось? Сейчас мы по кругу будем передавать ручку скакалки и вы будите говорить, что вам понравилось и запомнилось?

Лиса: До свидания мне пора, до скорой встречи!

Ведущий: До свидания, Лисичка! Друзья, сегодня наш день посвящен скакалке. Пришло время узнать, какие задания, игры, развлечения ждут вас сегодня. Желаю вам интересного дня.

4-й день. «Легкая атлетика»

Общий сбор

Персонажи: Волк.

Материалы и оборудование: музыкальное сопровождение; звуковоспроизводящая аппаратура, презентация «Хоккей».

Ход общего сбора

Ведущий. Здравствуйте, друзья! Четвертый день нашей недели здоровья начнем с приветствия команд!

Капитаны представляют команды. Каждая команда произносит свой девиз.

Ведущий. Наш праздник называется «Наше спортивное лето». Вспомните, о чем мы уже поговорили и с кем познакомились? *(Ответы детей.)* В гостях у нас был Мишка и мы ему рассказали о велосипеде и велосипедном спорте, Зайчику рассказали о мячике и о видах спорта, связанных с мячом, а Лисичка узнала от нас все о скакалке.

А сейчас мы узнаем, что вы запомнили из предыдущих дней

Игра: «Дополни предложение»

Я начинаю, а вы заканчивайте:

Катается на велосипеде ... **велосипедист**

Забрасывает мяч в баскетбольную корзину... **баскетболист.**

Забивает мяч ногой в ворота... **футболист.**

Перебрасывает теннисный мяч теннисной ракеткой другому игроку... **теннисист.**

Со своей командой перебрасывает мяч через волейбольную сетку... **волейболист.**

Вид спорта, где используется скакалка... **художественная гимнастика.**

Вы хорошо справились с заданием, много знаете о спорте.

Ведущий:

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно.

Только надо знать,

Как здоровым стать!

Приучай себя к порядку -

Делай каждый день зарядку,

Смейся веселей,

Будешь здоровей.

В мире нет рецепта лучше -

Будь со **спортом неразлучен,**

Проживешь сто лет -

Вот и весь секрет!

А еще я хочу загадать вам спортивные загадки!

Представь себе зеленый луг,

Сто скамеечек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегают народ.

На воротах этих -

Рыбачьи сети.(Стадион)

Поднимаю руку я, отвожу назад,

И бросаю мяч я в цель или не попад.

(метание)

Любят меня дети,

И я люблю их всех,

Потому что я,
Называюсь (**Бег**)

Могу я прыгать ловко,
Есть у меня сноровка!
Ты посмотри сюда, дружок,
Зовут меня везде (**Прыжок**)

Бег, прыжки. Метание! А как можно все эти виды спорта назвать одним словом? Как вы думаете, про что говорят Королева спорта? Легкая атлетика – Королева спорта. Легкая атлетика включает следующие основные виды: спортивная ходьба, бег, прыжки, метание, многоборье.

Ведущий: Ну, а мы поговорим о более знакомых нам дисциплинах: беге, метании, прыжках.

Ведущий одевает корону.

Ведущий: И как Королева спорта Легкая атлетика повелевает:
Этих маленьких атлетов
Учить прыжку, метанью, бегу
От лета и до лета.
Но перед этим, малыши,
Нужна нам всем разминка,
Чтоб мышцы, связки растянуть,
Чтоб не было заминки.

Разминка про бег, прыжки, метание

Чтобы сильным стать и ловким
Чтобы сильным стать и ловким, (Сгибание-разгибание рук к плечам в стороны.)
Приступаем к тренировке. (Шагаем на месте.)
Носом вдох, а выдох ртом. (Руки на поясе, вдох-выдох.)
Дышим глубже, (Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.)
А потом шаг на месте, не спеша. (Шагаем на месте.)
Как погода хороша! (Прыжки на месте.)
Мы теперь метатели, (Изображаем метание левой рукой.)
Бьем по неприятелю. (Изображаем метание правой рукой.)
Размахнись рукой - бросок! (Изображаем метание левой (правой) рукой.
Прямо в цель летит мешок. (Хлопаем в ладоши.)

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)

Будем прыгать, как лягушка
Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)
Не стоитя нам всем вместе
Мы устроим бег на месте
Вверх потянемся, пройдемся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)
И на место вновь вернемся. (Дети садятся.)

Звучит музыка, заходит волк.

Волк: Здравствуйте, проходил мимо, услышал. Что вы говорили про бег и прыжки. Я очень люблю бегать, особенно за зайчатами. А еще я люблю прыгать через разные овраги и канавы. Мне Медведь, Заяц и Лиса рассказали, что вы большие знатоки и даже можете рассказать про мой любимый вид спорта – бег. А если не расскажете, то я вас съем.

Ведущий: Здравствуй, Волк. Мы говорили про Легкую Атлетику – Королеву Спорта, а это не только про бег, но и про прыжки и метание. Но, знаешь, Волк, ты нас, пожалуйста, не ешь, если ты любишь бег, то мы тебя уважим, стихи тебе про бег расскажем:

Я бегом наслаждаюсь,
Бегу, бегу, бегу!
Земли едва касаюсь,
Как будто я лечу!

Свободные движенья,
Мне дышится легко!
В отличном настроенье
Бегу я далеко.

Мне горизонт маячит,
И солнце с высоты,
Желая мне удачи,
Льет теплые лучи!

И наполняет силой
Меня волшебный бег.
Какой же я счастливый -
Бегущий человек!

Волк: Хорошие стихи! Ладно, не буду я вас есть, если вы мне еще про мой любимый вид спорта расскажете, а именно про бег!

Ведущий: Конечно, расскажем и даже презентацию покажем! Присаживайся, Волк, и смотри внимательно!

Слайд 2– 3 Все мы умеем бегать и очень часто применяем бег в своей жизни.

А что мы знаем о беге? Что же такое бег, откуда он взялся и для чего он нужен?

Существует одно очень древнее изречение, которое звучит так: «Если хочешь быть сильным — бегай, если хочешь быть красивым — бегай, если хочешь быть умным — бегай». Бег — один из способов передвижения человека и животных. От ходьбы бег отличается «фазой полёта». Это значит – что во время бега в какой-то момент обе ноги отрываются от пола или от земли. Можно сказать, что человек умеет «летать».

Слайд 3 Бегать человек умел всегда, иначе бы он не выжил. В древние времена человеку приходилось убегать от хищников, охотиться на быстрых животных, служивших пищей, которые были намного сильнее и быстрее человека, и поэтому человек раньше на охоте чаще погибал. Со временем люди заметили, что те, кто больше других бегают, становятся ловким, сильным и выносливым. И поэтому люди стали бегать не только для того, чтобы добывать себе пищу, играть или спастись от врагов, но и для того, чтобы тренировать в себе силу, ловкость и выносливость. Чем сильнее и выносливее человек становился, тем удачнее он охотился. И, конечно же, человек, благодаря тренировкам, мог успешно защищать свои земли и дома от врагов.

Слайд 4 Бег стал не просто движением, а физическим упражнением. Со времен стали проводить соревнования в беге. Даже первые тринадцать Олимпийских Игр состояли только из одного вида спорта – из бега. Со временем спортивный бег становился разнообразным. Сегодня в спорте существуют следующие виды бега:

Слайд 5 Бег с барьерами. Спортсмены бегут по дистанции, преодолевая барьеры.

Слайд 6 Эстафетный бег. Спортсмен, бегущий в первом этапе должен передать её спортсмену, бегущему следующий этап.

Слайд 7 – 8 Самая длинная дистанция называется марафонской и составляет 42 км 195 м. Марафонскую дистанцию бегут самые выносливые люди, и называются они стайеры. А самую короткую дистанцию 100 м бегут самые быстрые люди, и называются они спринтеры.

Слайд 9 Оздоровительным бегом могут заниматься все: дети, взрослые и даже ваши бабушки и дедушки.

Слайд 10 Но бегать, ребята нужно с умом. Оздоровительным бегом можно заниматься в парках, в лесу, у моря, озера, в поле, везде, где есть чистый воздух. Только тогда бег будет действительно приносить пользу.

Слайд 11 Ребята, а вы знаете кто из животных самый быстрый?

Самый быстрый из бегающих животных – это гепард. Он может развивать скорость до 110-115 км/ч. С такой скоростью на автомобилях по правилам не разрешается ездить, потому что это очень большая и опасная скорость.

Слайд 12 Страус может развить скорость до 70 км/ч. Это быстрее, чем разрешено ездить автомобилям по городу.

Слайд 13 – 14 А как вы думаете, кто быстрее бежит зайчик или волк? Вспомните сказки, всегда волк может догнать зайчика? Зайчик бежит так же быстро, как и волк и может развить скорость до 50 км/ч. Поэтому его не зря называют заяц «побегай-ка».

Ведущий: Каждая тренировка для спортсмена начинается с разминки. А если дети устали сидеть, то они делают что? Правильно тоже разминку.

Волк: Спасибо вам, ребята! Я так много узнал про мой любимый вид спорта бег! И чтобы вы не уставали, я с вами поиграю!

Младшая и средняя группы п/и «Зайцы и волк». Старшие и подготовительная эстафета «Прыжковая»

Ведущий: Спасибо, Волк, что поиграл с нами! Но легкая атлетика это не только бег, но еще прыжки и метание. Вот посмотрите и послушайте

Презентация «Прыжки, метание».

Прыжки в легкой атлетике делятся на два вида:

- ☐ через вертикальные препятствия, где преследуется цель прыгнуть как можно выше, - прыжок в высоту и прыжок с шестом;
- ☐ через горизонтальные препятствия, где стремятся прыгнуть как можно дальше, - прыжок в длину и тройной прыжок.

Слайд 15 – 18 Прыжок в высоту - скоростно-силовое упражнение ациклического характера. Одно из основных отличий способов прыжка в высоту - форма движения при переходе спортсмена через планку.

Слайд 19 – 24 Прыжок с шестом - сложный технический вид, предъявляющий высокие требования к скорости, силе, ловкости и воле спортсмена. Шест постоянно применялся людьми с незапамятных времен для преодоления естественных препятствий. Но только в XIX в. его стали использовать как спортивный снаряд для преодоления планки.

Слайд 25 – 28 Прыжок в длину. Результат здесь зависит главным образом от скорости разбега и мощности отталкивания. Поэтому прыгуны в длину являются довольно хорошими спринтерами.

Слайд 29 – 31 Тройной прыжок состоит из разбега, трех чередующихся прыжков и приземления. Прыгуны должны обладать разносторонним физическим развитием и ловкостью, а также, по возможности, хорошей прыжковой силой обеих ног.

Слайд 32 Волк в высоту с опорой - метра два, как овчарка, без опоры - около метра, в длину на галопе - до 5 метров.

Ведущий: Так хорошо прыгают спортсмены, даже нам с ребятами захотелось попрыгать (Дети встают около стульев и прыгают в ритм стиха 2 раза).

Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем мы скакать.
Скачем прямо, скачем боком,
С поворотом и с подскоком.
Утром, вечером и днём
Мы скакать не устаём.

Ну а теперь, Волк, немного тебе о метании расскажем, ведь нам придется сегодня соревноваться в метании мешочка.

Слайд 33 Толкание ядра. Толканию ядра как спортивному упражнению предшествовало толкание тяжелых камней, а позднее - тяжелых кусков металла.

Родиной толкания ядра является Великобритания.

Ядро - шар, имеющий гладкую поверхность, оно должно быть из чугуна, латуни или другого материала.

Слайд 34 Метание копья, гранаты и мяча.

Слайд 35 Метание диска было одним из любимых физических упражнений в древности. Диск является планирующим снарядом, так как обладает аэродинамическими свойствами. Интересно, что метание диска - один из немногих видов легкой атлетики, где и мировой и олимпийский рекорды, принадлежащие женщинам, выше, чем установленные мужчинами.

Слайд 36 Метание молота. Как вид легкой атлетики возник в Шотландии и Ирландии, где изначально бросали какой-либо массивный груз с прикрепленной деревянной рукоятью.

Волк: Спасибо вам, друзья, я сегодня узнал много интересного. Мне пора. До скорой встречи!

Ведущий: До свидания, Волк! Друзья, сегодня наш день посвящен Легкой атлетике. Вас сегодня ждут соревнования в беге, прыжках и метании. А еще пришло время узнать, какие задания, игры, развлечения ждут вас сегодня. Желаю вам интересного дня!

5-й день. «Подведение итогов»

Общий сбор

Ход общего сбора

Персонаж: Зайчик, Лиса, Медведь, Волк.

Материал и оборудование: музыкальное сопровождение; звуковоспроизводящая аппаратура, презентация «Угадай вид спорта».

Ведущий. Здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня последний день недели здоровья «Наше спортивное лето». Команды, готовы поприветствовать друг друга? (*Ответы детей.*) Оценка жюри. Объявление победителей в конкурсе «Приветствие».

Ведущий: Команды научились дружно приветствовать друг друга, активно работали в творческих мастерских, соревновались, справились с трудным походом на стадион, очень понравились нашим гостям: Лисичке, Зайчику, Медведю, Волку, и теперь нам пора подводить итоги.

Входят Лиса, Волк, Медведь, Зайчик.

Зайчик: Надеюсь, мы не опоздали, вы еще не начали подводить итоги? Нам так понравилось у вас в гостях, мы и веселились с вами и много нового узнали про зимние виды спорта. Можно мы тоже с вами итоги подводить будем?

Ведущий: Конечно, оставайтесь, и первым делом мы должны проверить ваши знания и знания ребят о летних видах спорта.

Презентация «Угадай вид спорта»

Ведущий: А сейчас мы хотим, чтобы вы с нами поиграли, вы не забыли, что мы очень играть любим.

Подвижная игра «Ровным кругом»

(*Заяц, Медведь, Волк, Лиса поочерёдно показывают движения*)

Дети образуют 2 круга, внутри которого находятся водящие - Заяц, Медведь, Волк, Лиса.

Двигаясь вправо или влево по кругу, произносят слова:

«Ровным кругом, друг за другом,

Эй, ребята, не зевай!

Всё, что нам Зайчик (Лиса, Волк, Медведь) покажет.

Будем дружно повторять!»

Водящий показывает какое-либо движение (связанное с летними видами спорта), дети должны в точности его повторить, после этого игра проводится снова, новое движение показывает другой водящий.

Ведущий: Как я уже говорила, старшие ребята участвовали в соревнованиях. Вчера ребята честно боролись за медали в соревнованиях по легкой атлетике. Борьба была очень жаркой. Азарт, радость, волнение - все было. И сейчас мы узнаем победителей.

Напомню, что ребята активно работали в творческих мастерских и, наконец, настал тот день, когда все эти творческие работы можно увидеть на нашей чудо - выставке. А расскажут о поделках и их создателях наши специальные экскурсоводы! Советую вам слушать их внимательно, потому что вечером вам каждому предстоит стать экскурсоводом и провести экскурсию для своих родителей.

Воспитатели поочередно презентуют работы ребят своей группы.

Ведущий: А сейчас я предлагаю отдохнуть и немного поиграть с нашими лесными друзьями.

Игра «Фигура спортсмена – замри»

(*малыши - за одним героем повторяют, старшие - в парах, четверках*)

Ведущий: А еще ребята подготовительной группы приготовили рассказы о своих поделках, которые они изготовили вместе с родителями.

И все команды заслужили подарки и награды!

Квэст на улице «Игра - путешествие по спортивным станциям»

МАРШРУТЫ КОМАНД ИГРЫ ПО СТАНЦИЯМ

Команды	1-я	2-я	3-я	4-я
«Веселые мячики»	Зайчик	Волк	Лиса	Медведь
«Скоростной велосипед»	Волк	Зайчик	Медведь	Лиса
«Быстрые бегуны»	Лиса	Медведь	Зайчик	Волк
«Спортики»	Медведь	Лиса	Волк	Зайчик

Дети посещают каждую станцию по очереди. За выполненные задания персонаж каждой станции дает команде один пазл. По прохождении всех станций, команды собираются на стадионе. Капитаны складывают картинки из пазлов, и угадывают вид спорта.

Станция «Зайчик»

Персонаж: Зайчик.

Материал и оборудование: карточки с изображением видов спорта с мячом (футбол, баскетбол, рекби, волейбол). Мячи по количеству детей.

Ход игры на станции

Детей встречает взрослый в костюме Зайчика. Произносит текст, одновременно отбивая мяч.

*Мой веселый мячик
Прыгает и скачет:
Прыг-скок - в уголок,
А потом обратно.
Вок как мы вечерок
Провели приятно!*

Зайчик: Здравствуйте, ребята, я Зайчик, заходите ко мне в гости, я очень люблю играть в мяч. А вы любите? Как же называется ваша команда? *(Ответы детей.)*

П/и «Назови вид спорта»

(для детей средней старшей и подготовительной к школе групп).

Два ведущих (Заяц и воспитатель) стоят напротив друг друга на расстоянии 10-15 м, держат по 2 картинки с изображением видов спорта с мячом, дети стоят в середине. «Раз-два-три к картинке (называется летний вид спорта с мячом) беги». Дети подбегают к картинке, называют вид спорта. Игра повторяется 4 раза.

П/и «Салют»

(для детей средней группы)

Ход. Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по площадке. Зайчик вместе с детьми произносит:

*Это не хлопушки:
Выстрелили пушки.
Люди пляшут и поют.
В небе - праздничный салют!*

(дети подбрасывают мячи и ловят их).

По сигналу взрослого: «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх.

Правила: подбрасывать мяч вверх можно только после команды «Салют».

Дозировка: 3-4 раза.

Эстафета «Мяч водящему»

(для детей старшей и подготовительной к школе групп).

На земле проводятся две линии на расстоянии 1,5 м одна от другой. За одну из них в колонну по одному становятся играющие (5-6 человек). За другую линию, напротив них, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым; тот, поймав мяч, возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время второй ребенок продвигается к линии и повторяет те же движения. Если ребенок, стоящий в колонне, не поймал мяч, водящий бросает ему мяч еще раз, пока он не поймает его. Когда все дети бросят мяч, выбирается новый водящий.

Игру можно провести с элементом соревнования. В этом случае удобно играющим стать в две колонны и выбрать двух водящих. Успех зависит от умения детей бросать и ловить мяч. Если играющий роняет мяч, водящий бросает его повторно, но из - за этого колонна теряет время и может проиграть.

Правила: начинать бросать мяч по сигналу.

Дозировка: 2- 3 раза.

Зайчик: Здорово повеселились! Спасибо, что в гости ко мне зашли. Вот вам частичка картинки, которую вам нужно будет собрать. Счастливого пути.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Станция «Медведь»

Персонаж: Мишка.

Материал и оборудование: 2 самоката, 2 трехколесных велосипеда, два двухколесных велосипеда, ориентиры, кегли.

Ход игры на станции

Детей встречает взрослый в костюме Медведя.

Здравствуйте, ребята, заходите ко мне в гости. Как же называется ваша команда?

(Ответы детей.) А меня-то вы узнали? Отгадайте загадку:

*Рама, руль, два колеса -
Что за транспортное средство?
Две педали, тормоза -
Все мы помним его с детства.*

*В любом возрасте он нужен,
На нём ездит даже дед.
И малыш с ним очень дружен.
Это что? (Велосипед).*

Мишка: Правильно! Я очень люблю кататься на велосипеде и самокате:

Игра «Прокати Мишку и Зайчика»

(для детей средней группы).

Дети по очереди катают игрушки до ориентира на велосипеде.

Игра «Веселые самокатики»

(для детей средней группы).

Воспитатель с Мишкой по очереди катают детей на самокате.

П/и «По узкой дорожке»

(для детей средней старшей и подготовительной к школе групп).

Цель: Научить детей ездить на велосипеде по прямой не наталкиваясь друг на друга, соблюдать дистанцию. Развивать глазомер, внимательность.

Оборудование: велосипед, кегли.

Возраст: 4–5 лет.

Ход игры: дети на велосипедах строятся у стартовой линии. По сигналу они должны поехать по дорожке шириной 80 см, которая ограждена с двух сторон кеглями. Побеждает тот, кто проехал по дорожке, не сбив кегли.

Эстафетные гонки

(для детей старшей и подготовительной к школе групп).

Цель: Закреплять с детьми навыки езда на велосипеде зигзагообразно. Воспитывать чувство соперничества своим товарищам.

Оборудование: велосипед.

Возраст: 6–7 лет.

Ход игры: дети на велосипедах должны проехать между кеглями, расставленными зигзагообразно, до обозначенного места. Возвратившись назад по прямой, они передают велосипед следующему ребенку. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

П/и Достань предмет

(для детей средней старшей и подготовительной к школе групп).

Цель: Закрепить с детьми умение держать равновесие при езде на велосипеде, держась за руль одной рукой. Воспитывать внимание.

Оборудование: велосипед, игрушка.

Возраст: 6–7 лет.

Ход игры: проезжая на велосипеде по дорожке, ребенок должен достать одной рукой игрушку, подвешенную на веревке, на высоте вытянутой руки ребенка, сидящего на велосипеде.

Мишка: Вы очень ловкие и быстрые детки, но пришло время расставаться. Будьте здоровы и не забывайте кататься на велосипедах и самокатах!

Вот кусочек картинки, которую вы должны будете сложить. До свидания.

Станция «Лиса»

Персонаж: Лиса.

Материал и оборудование : скакалки по количеству детей, ориентиры.

Ход игры на станции

Детей встречает взрослый в костюме Лисы.

Лиса: Здравствуйте, ребята, заходите ко мне в гости. Как же называется ваша команда?

(Ответы детей.) А меня-то вы узнали?

*На скакалке я скачу
Вслед за солнышком лечу...
Раз...прыжок, я выше всех
Я лечу, как птица вверх
Два и три...не сосчитать
Долго хочется скакать.*

Лиса: Я очень люблю прыгать на скакалке, а вы хотите со мной поиграть? За это получите награду.

Игровое упражнение со скакалками (ленточками).

(для детей средней группы).

Цель: Развитие спортивных качеств и более разносторонней физической подготовки ребёнка через использование скакалки.

Перепрыгивать двумя ногами через скакалки, лежащие на земле. Обратно возвращаться бегом по прямой. Передать ленту следующему участнику.

Игровое упражнение «Червяк» - (скакалку положить зигзагообразно на полу) – ходьба по скакалке в одну и другую сторону;

Игровое упражнение «Лужи» - (сложить круги скакалкой), дети друг за другом прыгают по «лужам», из одного круга в другой, положить на три «лужи» больше;

Эстафета «Воробьиный марш».

(для детей старшей и подготовительной к школе групп).

Цель: Учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу.

Участвуют 2 команды, которые стоят за линией старта, в колонны по одному. Каждому участнику связывают ноги (можно скакалкой) ниже колен. По сигналу, первые номера продвигаются вперед прыжками. Достигают поворотного пункта, возвращаются обратно и касанием руки посылают в путь следующий участников. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее других.

П/и Удочка.

(для детей старшей и подготовительной к школе групп).

Сначала нужно выбрать водящего, который становится в круг. А все дети вокруг него. Водящий берет скакалку и начинает ее вращать так, чтобы она легко скользила по полу, делая круг за кругом. В то время, когда скакалка проскальзывает под ногами игроков, они должны подпрыгивать, чтобы она не задела никого.

Если скакалка коснулась игрока, он считается пойманным и меняется местами с водящим. Приближаться к водящему (рыбаку) в процессе игры нельзя.

П/и Волк и семеро козлят.

(для детей старшей и подготовительной к школе групп).

На одной стороне площадки шнуром отгораживается «загон для козлят». На другой обозначается (например, обручем) домик волка. По бокам площадки раскладываются скакалки так, чтобы их было удобно быстро взять.

Ребёнок – волк выходит на середину «лужайки» и говорит:

Я, голодный серый волк Я, в козлятах знаю толк,

Выходите погулять, С серым волком поиграть!

Козлята из «загона» отвечают: *Уходи ты, волк, домой,*

Не хотим играть с тобой! Волк уходит в свой домик.

Двое взрослых поднимают шнур, дети – козлята подлезают под шнур, выбегают на «лужайку», берут скакалки и прыгают либо любым способом, либо тем способом, который им предложит воспитатель.

Через некоторое время воспитатель говорит:

Хватит козы вам скакать Пора травку пощипать.

Дети – козлята кладут скакалки на место, и начинают «гулять» по «лужку».

По команде воспитателя: «Волк!», ребёнок – волк выскакивает из домика и старается запятнать козлёнка. Дети – козлята убегают в «загон». Пойманного козлёнка волк уводит в свой домик.

Лиса: Жаль, что время пролетело так быстро! Спасибо вам, друзья, мы так здорово повеселились!

Пришло время прощаться, до скорой встречи! Держите вашу часть картинки

Станция «Волк»

Персонаж: Волк.

Материал и оборудование: .Ориентиры, оборудование для игр.

Ход игры на станции

Детей встречает взрослый в костюме Волка.

Здравствуй, ребята, я Волк. Я очень рад, что вы зашли ко мне в гости. Как же называется ваша команда? *(Ответы детей.)*

Я бегом наслаждаюсь,

Бегу, бегу, бегу!

Земли едва касаюсь,

Как будто я лечу!

Свободные движенья,

Мне дышится легко!

В отличном настроенье

Бегу я далеко.

Я очень рад, что вы зашли ко мне в гости. Как же называется ваша команда? *(Ответы детей.)*

Мое любимое занятие-это бег и прыжки. А хотите я с вами поиграю. Но для начала отгадайте загадки

Очень трудно жарким летом,

Пробежать его атлетам,

Много долгих километров,

Пролететь быстрее ветра.

Путь нелегко, назван он

Древним словом... (марафон)

В спорте толк он точно знает,

Он спортсменов наставляет.

(Тренер.)

Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегают народ.

На воротах этих рыбацкие сети.

(Стадион)

Волк: Молодцы, ребята, все загадки разгадали. Сразу видно, что тоже любите заниматься

спортом, как и я. А теперь, хочу с вами поиграть.

«Зайцы и волк»

(для детей средней группы)

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

Описание: Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли

волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

Правила:

Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут.

Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

**П/и «Ловишка из круга»
(для детей средней группы)**

Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со словами. Упражнять в ритмической ходьбе, в беге с увертыванием и в ловле, в построении в круг

Описание игры: дети стоят по кругу, взявшись за руки. Волк – в центре круга, на руке повязка. Играющие двигаются по кругу и говорят:

Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать

Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови!

Дети разбегаются, а Волк догоняет. Пойманный временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока Волк не поймает 2-3 детей. Продолжительность 5-7 минут.

**П/и «Парный бег»
(для детей старшей и подготовительной групп)**

Цель: учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.

Ход игры:

Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т. д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей, взявшись за руки, бегут до предметов, огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.

Варианты: бежать с захлестом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

**П/и «Мы весёлые ребята»
(для детей старшей и подготовительной групп)**

Цель: учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увертыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится Волк. Игроки хором произносят:

«Мы весёлые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать.
Раз, два, три, лови!»

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а Волк их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

**Подвижная игра «Не попадись»
(Для детей старшей, подготовительной к школе групп)**

Цель: упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперед

Ход игры: Играющие располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре — Волк и водящий, выбранный из числа играющих. По сигналу, дети прыгают на двух ногах в круг и выпрыгивают по мере приближения водящих. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. Через 40—50 с игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новыми водящими.

Волк: Здорово повеселились! Спасибо, что в гости ко мне зашли. Вы большие молодцы, очень старались, спортом занимались. Вот вам частичка вашей картинки. Счастливого пути!

Подвижные игры на велосипеде

По узкой дорожке

Цель: Научить детей ездить на велосипеде по прямой не наталкиваясь друг на друга, соблюдать дистанцию. Развивать глазомер, внимательность.

Оборудование: велосипед, кегли.

Возраст: 4–5 лет.

Ход игры: дети на велосипедах строятся у стартовой линии. По сигналу они должны поехать по дорожке шириной 80 см, которая ограждена с двух сторон кеглями. Побеждает тот, кто проехал по дорожке, не сбив кегли.

Кто проедет быстрее

Цель: Закрепить с детьми навыки вождения на велосипеде. Продолжать учить соблюдать дистанцию. Воспитывать внимательность, быстроту реакции.

Оборудование: велосипед.

Возраст: 5–7 лет.

Ход игры: дети на велосипедах выстраиваются у линии старта. По сигналу они наперегонки мчатся к обозначенному месту. Побеждает тот, кто первым придет к финишу.

Кто придет последним

Цель: Учить детей, преодолевать дистанции, следуя указаниям воспитателя. Воспитывать сдержанность, глазомер, внимательность.

Оборудование: велосипед. Возраст: 5–7 лет.

Ход игры: по сигналу воспитателя дети устремляются вперед. Но проехать путь до финиша они должны самым медленным ходом. Останавливаться нельзя. Побеждает тот, кто придет к финишу последним.

Эстафетные гонки

Цель: Закреплять с детьми навыки езды на велосипеде зигзагообразно. Воспитывать чувство сопереживания своим товарищам.

Оборудование: велосипед.

Возраст: 6–7 лет.

Ход игры: дети на велосипедах должны проехать между кеглями, расставленными зигзагообразно, до обозначенного места. Возвратившись назад по прямой, они передают велосипед следующему ребенку. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Мы едем, едем, едем

Цель: учить детей двигаться к ориентиру, корректируя свои действия во время движения на велосипеде, держась за руль одной рукой. Развивать глазомер.

Оборудование: велосипед.

Возраст: 6–7 лет.

Ход игры: проезжая мимо стола, ребенок должен взять стакан с водой и переставить его на другой стол, поставленный на расстоянии 4–5 м.

Достань предмет

Цель: Закрепить с детьми умение держать равновесие при езде на велосипеде, держась за руль одной рукой. Воспитывать внимание.

Оборудование: велосипед, игрушка.

Возраст: 6–7 лет.

Ход игры: проезжая на велосипеде по дорожке, ребенок должен достать одной рукой игрушку, подвешенную на веревке, на высоте вытянутой руки ребенка, сидящего на велосипеде.

Подвижные игры с мячом

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «МЯЧ В КРУГУ»

для детей 3-4 года

Цель. Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход. Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог (взрослый) дает одному из участников игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или приклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение.

Колобок, Колобок,

У тебя румяный бок.

Ты по полу покатись

И Катюше (ребятам) улыбнись!

По просьбе педагога (взрослого) («Катенька, покати мячик Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребенку, которого назвали по имени, и т.д.

Правила: мяч нужно отталкивать посильнее, что бы он докатился до другого участника игры, а также подавать выкатившийся из круга мяч.

Дозировка: каждый ребенок прокатывает мяч 2-3 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПРОКАТИ И ДОГОНИ»

для детей 3-4 года

Цель. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Ход. Ребенок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.

Наш веселый, звонкий мячик (толкает мяч двумя руками)

Мы прокатим далеко (смотрит, куда он покатился),

А теперь его догоним. (бежит за мячом, догоняет его.)

Это сделать нам легко! (поднимает мяч над головой: «Поймал!»)

В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и левую руку, если маленький (диаметром 5-8 см) или двумя руками, если большой (диаметром 18-20 см).

Правила: ребёнок смотрит вперед, прежде чем катит мяч. Не бежит за мячом сразу, а дожидается речевого сигнала.

Дозировка: 3-4 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «СБЕЙ КЕГЛЮ»

для детей 3-5 лет

Цель. Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.

Ход. Педагог (взрослый) ставит две-три кегли на расстоянии 1-1,5 м от ребенка, дает ему большой мяч.

Ребенок приседает на корточки, наклоняется, ставит ноги чуть шире плеч в обозначенном взрослым месте (цветной кружок или шнур), прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить кегли. Затем идет за ним, поднимает и возвращается. Педагог (взрослый) сопровождает свой показ такими словами: *Посмотри, какие кегли.* (педагог указывает на кегли)

Ровно-ровно в ряд стоят!

К ним направим мяч умело (толкает мяч двумя руками) И они уже лежат!

(обращает внимание на сбитые кегли)

Правила: энергично отталкивать мяч двумя руками, смотреть вперед -на кегли.

Дозировка: 3-4 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «САЛЮТ»

для детей 3-4 года

Цель. Развивать ловкость, зрительно - двигательную координацию.

Ход. Дети берут мячи разных цветов и свободно располагаются по залу. Взрослый вместе с детьми произносит: *Это не хлопушки: Выстрелили пушки. Люди пляшут и поют.*

В небе - праздничный салют! (дети подбрасывают мячи и ловят их). По сигналу взрослого: «Закончился салют!» дети перестают бросать мячи вверх.

Правила: подбрасывать мяч вверх можно только после команды «Салют».

Дозировка: 3-4 раза.

И.М. Вотолкина «Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ»

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ВЕСЁЛЫЕ МЯЧИ»

для детей 3-5 лет

Цель. Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно - двигательную координацию.

Ход. Дети с мячами в руках выстраиваются на исходной линии в шеренгу. Педагог произносит слова:

Раскатились все мячи, покатались. Дети бросают мячи из-за головы и бегут за ними.

Вот распрыгались мячи, разыгрались Прыгают на двух ногах на месте с мячами в руках.

Наши яркие мячи, разноцветные мячи.

В уголок бегут мячи, убегают.

Дети бегут на исходную линию.

Там попрятались мячи, отдыхают.

Присаживаются на корточки.

Правила: действовать согласно тексту стихотворения.

Дозировка: 3-4 раза.

ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ «НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ»

для детей 3-4 года

Цель. Развивать ориентировку в пространстве, расширять зрительное поле.

Ход. Дети стоят на одном конце зала лицом к воспитателю. Педагог показывает мячик и говорит, что они должны найти его. Тот кто найдет, должен подойти к педагогу, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место, а игра будет продолжаться до тех пор, пока все дети не найдут мячик.

Затем педагог предлагает всем повернуться лицом к стене и закрыть глаза, а сам в это время прячет мячик. По сигналу «Готово!» дети открывают глаза и расходятся по комнате в поисках мячика. В конце игры отмечается тот, кто первый увидел мячик, а также те дети, которые проявили наибольшую выдержку, наблюдательность, сообразительность.

Вариант: кто первый найдет мячик вместе с воспитателем, прячет его, а дети ищут.

Правила: тот, кто найдет, должен подойти к воспитателю, тихо сказать на ухо, где он увидел мячик, и отойти на свое место.

Дозировка: 2-3 раза.

Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ИГРА В МЯЧ»

для детей 4-6 лет

Цель. Развивать ловкость, зрительно - моторную координацию.

Ход. Взрослый произносит слова:

Кач, кач, кач.

Дети берут мячи и встают в круг.

Поиграть хотим мы в мяч

Из корзины, где игрушки,

Поскорей его достань

И играть со всеми встань

Кач, кач, кач.

Дети бросают мяч двумя руками

Высоко подбросим мяч!

вверх и ловят его.

А потом его поймает

И подбросим снова ввысь.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач.

Бросают мяч двумя руками о пол

Мы о пол ударим мяч!

и ловят его.

А потом его поймает

И ударим снова в низ.

Только мячик наш держись.

Кач, кач, кач.

Утомился бедный мяч.

Дети кладут мячи в корзину.

Закатился в уголок.

И тихонечко умолк.

Правила: выполнять движения согласно тексту.

Дозировка: 2-3 раза.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЛОВИ - БРОСАЙ»

для детей 3-5 лет

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

Ход. Дети стоят в кругу, взрослый — в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!».

Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более.

Правила: ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно взрослому двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.

Усложнение: дети стоят в парах и перебрасывают мяч друг другу.

Дозировка: 30 сек.

Е.Н.Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ШКОЛА МЯЧА»

для детей 4-5 лет

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

Ход. Школа мяча представляет собой систему упражнений. Упражнения подбираются простые, доступные. Дети выполняют их в определённой последовательности.

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.

2. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.

3. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.

4. Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.

5. Ударить мяч о стену (или щит) и поймать его двумя руками (см. рисунок)

6. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.

7. Ударить мяч о стену. После того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.

8. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и, когда мяч, упав на землю, отскочит, поймать его.

Т.Н. Осокина «Игры и развлечения детей на воздухе»

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «БЫСТРЫЙ МЯЧИК»

для детей 5-6 лет

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора. Ход. Играющие стоят по кругу, бросают, ловят и отбивают мячи, читая стихи:

Разноцветный быстрый мячик Дети бросают мяч вверх и ловят.

Без запинки скачет, скачет.

Часто, часто, низко, низко. Отбивают о землю

От земли к руке так близко.

Скок и скок, скок и скок, Бросают вверх и ловят.

Не достанешь потолок.

Скок и скок, стук и стук, Отбивают о землю.

Не уйдешь от наших рук.

Правила: бросать, отбивать и ловить мяч ритмично, в соответствии с текстом стиха.

Дозировка: 2-3 раза.

Е.Н.Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ШКОЛА МЯЧА»

для детей 5-6 лет

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

Группа упражнений 1.

- 1) Бросить мяч вверх и поймать двумя руками.
- 2) Бросить мяч вверх и поймать одной правой рукой.
- 3) Бросить мяч вверх и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о землю и поймать двумя руками (рис)
- 5) Ударить мяч о землю и поймать одной правой рукой.
- 6) Ударить мяч о землю и поймать одной левой рукой.

Если ребенок, выполняя упражнения, уронит мяч, он передает его другому играющему и ждет своей очереди. Если же он выполнит все эти упражнения, то повторяет их с хлопками. Группа упражнений 2 (у стены).

- 1) Ударить мяч о стену и поймать двумя руками.
- 2) Ударить мяч о стену и поймать одной рукой.
- 3) Ударить мяч о стену и поймать одной левой рукой.
- 4) Ударить мяч о стену; после того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.
- 5) Ударить мяч о стену; после того как он упадет и отскочит, поймать его одной правой, затем левой рукой.

Все эти упражнения могут выполняться с хлопками.

Т.Н. Осокина «Игры и развлечения детей на воздухе»

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЗЕВАКА»

для детей 5-6 лет

Цель. Развивать внимание, координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

Ход. Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга. У одного из играющих в руках мяч. По команде педагога ребенок начинает перебрасывать мяч, называя по имени того, кому бросает мяч. Мяч необходимо поймать. Кто уронил мяч встает в центр круга и выполняет любое упражнение с мячом.

Правила: мяч перебрасывается через центр круга. Если играющий при выполнении упражнения уронил мяч, ему даётся дополнительное задание. Дозировка: 2-3 мин.

ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ «У КОГО МЯЧ»

для детей 6-7 лет

Цель. Развивать внимание, ловкость, зрительно - двигательную координацию, осязание.

Ход. Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Взрослый дает кому-

либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет.

Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.

Правила: стараться передавать мяч за спиной так, чтобы не догадался водящий; к кому обращается водящий, должен показать руки.

Дозировка: 2—3 раза.

Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЛОВИШКА С МЯЧОМ»

для детей 6-7 лет

Цель. Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, фиксацию взора, глазомер.

Ход. Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: *Раз, два, три—мяч скорей бери!*

Четыре, пять, шесть — вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять — бросай, кто умеет.

Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

Правила: передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запятнает мяч, пропускает один кон игры; мяч бросать, целясь в ноги.

Дозировка: 3-4 раза.

Е.Н.Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПОЙМАЙ МЯЧ»

для детей 5-7 лет

Цель. Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию.

Ход. Играют втроем. Двое игроков располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удастся, он меняется местами с тем, кто бросил мяч. Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.

Правила: начинать бросать мяч по сигналу.

Дозировка: 3-4 раза.

Э.И. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду». **ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ИГРАЙ, ИГРАЙ, МЯЧ НЕ ТЕРЯЙ!»**

для детей 6-7 лет

Цель. Формировать навыки владения мячом, ловкость, мелкую моторику рук.

Ход. Дети располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о землю, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч в стену, в корзину. После сигнала педагога все должны быстро поднять мяч вверх.

Правила: играть с мячом, не мешая товарищам, находить свободное место на площадке; не успевший по сигналу поднять мяч получает штрафное очко.

Дозировка: 2-3 мин.

Е.Н.Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ОХОТНИКИ И ЗВЕРИ»

для детей 6-7 лет

Цель. Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, глазомер.

Ход. На площадке (в спортзале) обозначается круг. Играющие делятся на две команды: «охотники» и «звери». Звери становятся в круг, а охотники распределяются за кругом. У одного из охотников мяч. По сигналу охотники «стреляют» - бросают мяч в зверей (в ноги детей). Звери, находящиеся в кругу увертываются от мяча (отходят в сторону, подпрыгивают и т.д.). Охотники ловят мяч и продолжают бросать его в зверей. По сигналу

охота прекращается и подсчитывается количество пойманных зверей. Затем команды меняются местами.

Правила: те звери, кого «подстрелили», отходят в сторону.

Дозировка: 4 раза.

А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду»

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «У КОГО МЕНЬШЕ МЯЧЕЙ»

для детей 6-7 лет

Цель. Развивать внимание, ловкость, зрительно-двигательную координацию, прослеживающую функцию глаза.

Ход. Играющие делятся на две команды. Команды размещаются на разных сторонах площадки. Посередине площадки натягивается сетка или шнур. У каждого играющего в руках мяч. По сигналу педагога дети перебрасывают мячи правой и левой рукой через сетку или шнур. После второго сигнала прекращается перебрасывание мячей и подсчитывается количество мячей на игровом поле у обеих команд. У кого меньше мячей, та команда победила.

Правила: перебрасывать мячи через верх шнура, после сигнала закончить перебрасывать мячи.

Дозировка: 4 раза.

А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду»

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «СТОЙ!»

для детей 6-7 лет

Цель. Развивать слуховое внимание, ориентировку в пространстве, зрительно-двигательную координацию.

Ход. Играющие становятся в круг. Водящий выходит в середину круга с малым мячом. Он подбрасывает мяч вверх (или ударяет им сильно о землю) и называет чье-либо имя.

Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, остальные разбегаются в разные стороны. Как только названный ребенок возьмет в руки мяч, он кричит: «Стой!». Все играющие должны остановиться и стоять неподвижно там, где их застала команда. Водящий старается попасть мячом в кого-нибудь. Тот, в кого бросают мяч, может увертываться, приседать, подпрыгивать, не сходя с места. Если водящий промахнется, то бежит за мячом опять, а все разбегаются. Взяв мяч, водящий снова кричит: «Стой!» — и старается осалить кого-либо из играющих. Осаленный становится новым водящим, игра продолжается.

Правила: тот, в кого бросают мяч, должен увертываться, приседать, подпрыгивать, не сходя с места.

Дозировка: 1-2 мин.

А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду»

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «КОГО НАЗВАЛИ, ТОТ И ЛОВИТ МЯЧ»

для детей 6-7 лет

Цель. Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции на сигнал.

Ход. Дети ходят или бегают по площадке. Взрослый держит в руках мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

Правила: слушать сигнал.

Дозировка: 2-3 мин.

Э.И. Адашквичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «МЯЧ ВЕДУЩЕМУ»

для детей 6-7 лет

Цель. Развивать внимание, прослеживающую функцию глаза.

Ход. Дети объединяются в 2—3 группы, каждая образует свой круг диаметром 4—5 м. В центре каждого круга - ведущий с мячом. По сигналу педагога ведущие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно.

Когда мяч обойдет всех игроков круга, ведущий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

Правила: начинать бросать мяч по сигналу.

Дозировка: 2- 3 раза.

Э.И. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «МЯЧ ВДОГОНКУ»

для детей 6-7 лет

Цель. Развивать крупную моторику, зрительное внимание, глазомер.

Ход. Дети становятся по кругу. Взрослый дает двум детям, стоящим в разных местах, по мячу. Затем он говорит: «Мяч вдогонку!» — и дети одновременно начинают передавать их товарищам. Если один мяч догонит другой, т. е. оба окажутся в руках одного ребенка, то он на некоторое время выходит из игры. Педагог дает мячи другим детям, и игра продолжается.

Правила: мяч передают по сигналу, не пропуская игроков.

Дозировка: 2- 3 раза.

Э.И. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «МЯЧ ВОДЯЩЕМУ»

для детей 6-7 лет

Цель. Развивать координационные умения, ловкость, глазомер.

Ход. На земле проводятся две линии на расстоянии 1,5 м одна от другой. За одну из них в колонну по одному становятся играющие (5-6 человек). За другую линию, напротив них, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым; тот, поймав мяч, возвращает его водящему и перебегает в конец колонны. В это время второй ребенок продвигается к линии и повторяет те же движения. Если ребенок, стоящий в колонне, не поймал мяч, водящий бросает ему мяч еще раз, пока он не поймает его. Когда все дети бросят мяч, выбирается новый водящий.

Игру можно провести с элементом соревнования. В этом случае удобно играющим стать в две колонны и выбрать двух водящих. Успех зависит от умения детей бросать и ловить мяч. Если играющий роняет мяч, водящий бросает его повторно, но из - за этого колонна теряет время и может проиграть.

Правила: начинать бросать мяч по сигналу.

Дозировка: 2- 3 раза.

Э.И. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ПЕРЕДАЛ - САДИСЬ»

для детей 6-7 лет

Цель. Укреплять мышцы спины и плечевого пояса, развивать быстроту реакции на сигнал, тренировать зрительное сосредоточение на заданном предмете.

Ход. Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает капитана. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 1,5 - 2м от нее.

По сигналу педагога капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч второму, затем — третьему и всем остальным игрокам. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой и вся команда быстро встает. Выигрывает та команда, которая раньше выполнила задание. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

Правила: начинать бросать мяч по сигналу.

Дозировка: 2- 3 раза.

Э.И. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду».

Подвижные игры со скакалкой

Эстафета со скакалками (ленточками).

Цель: Развитие спортивных качеств и более разносторонней физической подготовки ребёнка через использование скакалки.

Правила эстафеты

Перепрыгивать двумя ногами через скакалки, лежащие на земле. Обратно возвращаться к команде бегом по прямой. Передать ленту следующему участнику своей команды.

Воробьиный марш.

Цель: Учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу.

Участвуют 2 команды, которые стоятся за линией старта, в колонны по одному. Каждому участнику связывают ноги (можно скакалкой) ниже колен. По сигналу, первые номера продвигаются вперед прыжками. Достигают поворотного пункта, возвращаются обратно и касанием руки посылают в путь следующий участников. Побеждает команда, выполнившая задание быстрее других.

«Скакалочка - превращалочка»

Ребята, сегодня мы с вами будем играть со скакалочкой, которая будет сегодня служить нам «Скакалочкой -превращалочкой». Ходьба в колонне: - «Шарфик» - (скакалку сложить в двое) - ходьба со скакалкой на шее;

- «Палочка - вырубалочка» - (скакалку сложить в двое) - ходьба на носках со скакалкой в вытянутых руках над головой;

- «Вожжи» - (скакалку сложить в двое) – мы с вами скачем на лошадке – прямой галоп со скакалкой в руках в вытянутых перед собой;

- «Червяк» - (скакалку положить зигзагообразно на полу) – ходьба по скакалке в одну и другую сторону;

- «Нарисуй фигуру»; (выкладывание геометрических фигур)

- «Лужи» - (сложить круги скакалкой), дети друг за другом прыгают по «лужам», из одного круга в другой, положить на три «лужи» больше;

- «Лужи» - бег змейкой между «луж».

Игровые упражнения со скакалкой:

- дети вращают скакалку сбоку от себя, держа её концы в одной руке и подпрыгивая в такт ударам скакалки о землю, затем пытаются прыгать через скакалку;
- крутить скакалку вокруг себя, переключая из руки в руку;
- взмахнуть скакалкой из-за головы вперед и перешагнуть ее вначале медленно, а потом все быстрее и быстрее;
- разучить прыжки с короткой скакалкой;
- прыжки на одной ноге (попеременно два прыжка на левой ноге, два прыжка на правой);
- прыжки со скрестным движением рук;
- бег через скакалку;
- дети с короткими скакалками выстраиваются шеренгой и по сигналу воспитателя прыгают до обозначенного места;
- прыжки с двойным вращением скакалки на один прыжок (три прыжка обычных, на четвертый — двойное вращение).

Эстафеты со скакалками:

1. Передай скакалку;
2. Сделай фигуру из скакалки;
3. Полоса препятствий (перепрыгивание и подлезание под скакалки);
4. Добежать до кубика, перепрыгивая через скакалку;
6. Прокати мяч по дорожке из скакалок;
7. Перенеси скакалку из корзины в корзину;

8. Добеги и попрыгай;
10. Бег парой со связанными ногами;

Игры со скакалками:

Зеркало.

Участники игры встают в круг, разомкнувшись на вытянутые руки (или полукругом). В середину выходит наиболее умелый и изобретательный.

Ведущий прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыжков и усложняя их. Остальные должны, не останавливаясь, повторять его движения с максимальной точностью (как в зеркале). Сделавший ошибку выбывает из игры или получает штрафное очко. Побеждает тот, кто останется единственным, не совершившим ошибки. В случае повторения игры он становится новым водящим.

Имена.

Все являются игроками. Первый участник берет скакалку и начинает через нее прыгать, обычно на двух ногах. И во время каждого прыжка говорит одно слово, текст такой: Я знаю пять имен девочек. Ира – раз, Катя – два, Мила – три, Соня – четыре, Маша – пять. То есть, получается, чтобы пройти этот уровень нужно 15 раз перепрыгнуть через скакалочку. В этой игре побеждает тот участник, который перечислил все имена, не повторяясь и не сбиваясь. Также можно перечислять города, клички животных, названия цветов и т.д. Если игрок ошибается, то ход переходит к следующему.

Девятый вал.

Двое водящих раскачивают веревку, делая «волны». Вережка в покое – это «штиль», дальше водящие считают до девяти. При этом на каждый счет все увеличивают и увеличивают амплитуду «волн». Все остальные игроки через скакалку перепрыгивают. Когда волны становятся достаточно высокими, то их можно не только перепрыгивать, но и «подныривать» под «волну» снизу. Главное, чтобы скакалка не задела. Тот, кого зацепит веревкой, выходят из игры.

Салки со скакалкой.

На земле чертится большой квадрат. Это игровое поле, за пределы которого выскакивать нельзя. Скакалка связывается в кольцо. Ведущий надевает этот импровизированный обруч на себя и, придерживая его на уровне талии, пытается засалить игроков, которые, естественно, от него убегают.

Засаленный участник присоединяется к ведущему, забирается в кольцо из скакалки. И они уже вдвоем пытаются засалить еще кого-нибудь. Потом к ним присоединяется третий игрок, потом четвертый и так далее. Самое интересное начинается тогда, когда в этом обруче находятся человек 10 и они всей толпой, пытаются еще кого-нибудь поймать. Здесь нужно быть поаккуратней, чтобы ноги друг другу не отдавать.

Десяточка.

Игра подходит для любого количества детей. Прыгают дети по очереди. Если ребенок ошибается, то ход передается следующему. И так по кругу. Повторно участник начинает прыгать с того этапа, на котором он и сбился. Победителем становится первый, кто пройдет все 10 этапов.

Этапы игры:

1. Десять прыжков на двух ногах через скакалку.
2. Девять прыжков на левой ноге через скакалку.
3. Восемь прыжков – на правой.
4. Семь прыжков через скакалку на скрещенных ногах.
5. Шесть прыжков назад на двух ногах.
6. Пять прыжков, в беге вперед.
7. Четыре – в беге назад.
8. Три прыжка на двух ногах вперед, скрестив спереди руки.
9. Два прыжка на двух ногах назад, скрестив спереди руки.
10. Один прыжок назад со скрещенными ногами и руками.

Можно придумать свои прыжки. Главное проявить фантазию.

Удочка.

Сначала нужно выбрать водящего, который становится в круг. А все дети вокруг него. Водящий берет скакалку и начинает ее вращать так, чтобы она легко скользила по полу, делая круг за кругом. В то время, когда скакалка проскальзывает под ногами игроков, они должны подпрыгивать, чтобы она не задела никого.

Если скакалка коснулась игрока, он считается пойманным и меняется местами с водящим. Приближаться к водящему (рыбаку) в процессе игры нельзя.

Самый гибкий.

Эта игра подходит для большой группы детей. Она развивает координацию движений и гибкость.

Нужно выбрать два игрока, которые держат натянутую между собой скакалку примерно на высоте груди. Все игроки должны пройти под ней, нагибаясь назад, не задев ее.

Каждый раз, после того, как все участники прошли под скакалкой, ее нужно опустить ниже на 30-40 см. Тот игрок, который задевает скакалку, выходит из игры. Выигрывает тот, кто остается.

Рыбаки и рыбки.

Мелом очерчивают круг – это будет озеро, в котором плавают рыбки. При помощи считалки выбирают двух рыбаков, им дают в руки скакалку – сеть. Игроки – рыбки, делая плавательные движения, перемещаются в пределах очерченного круга, а рыбаки растягивают скакалку как сеть и пытаются окружить и поймать рыбок. Те из рыбок, кого коснулась скакалка, выходят на берег – за пределы круга, как пойманные. Игра заканчивается, когда рыбаки поймают всех рыбок в озере.

Волк и семеро козлят.

На одной стороне площадки шнуром отгораживается «загон для козлят». На другой обозначается (например, обручем) домик волка. По бокам площадки раскладываются скакалки так, чтобы их было удобно быстро взять.

Ребёнок – волк выходит на середину «лужайки» и говорит:

Я, голодный серый волк Я, в козлятах знаю толк,

Выходите погулять, С серым волком поиграть!

Козлята из «загона» отвечают: *Уходи ты, волк, домой,*

Не хотим играть с тобой! Волк уходит в свой домик.

Двое взрослых поднимают шнур, дети – козлята подлезают под шнур, выбегают на «лужайку», берут скакалки и прыгают либо любым способом, либо тем способом, который им предложит воспитатель.

Через некоторое время воспитатель говорит:

Хватит козы вам скакать Пора травку пощипать.

Дети – козлята кладут скакалки на место, и начинают «гулять» по «лужку».

По команде воспитателя: «Волк!», ребёнок – волк выскакивает из домика и старается запятнать козлёнка. Дети – козлята убегают в «загон». Пойманного козлёнка волк уводит в свой домик.

Лягушки и цапля.

Двое взрослых встают друг напротив друга, в руках у них шнуры (скакалки). Взрослые натягивают шнуры невысоко над полом параллельно друг другу. Дети встают между шнурами. В такт словам взрослые одновременно соединяют и разводят руки. Когда взрослые соединяют руки, дети выполняют прыжки ноги – врозь, когда взрослые разводят руки, дети выполняют прыжки ноги – вместе. В качестве стиха, можно взять любую считалку, под которую удобно прыгать.

Например: Вышла цапля погулять

И лягушек посчитать

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем всё опять!

