

ИГРОВЫЕ ПРАКТИКИ ЭЛЕКТРОННОГО СБОРНИКА



ИГРОВЫЕ ПРАКТИКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

«Палочки» (вариант игры «Микадо»)

Возрастная адресованность: для детей 5-7 лет.

Предполагаемое количество участников: 10 человек.

Материал, оборудование: ровные палочки (длина – 25 см., по 1 штучке на каждого игрока), 2 корзины, фишки.

Ход игры (правила, игровые действия, руководство):

Для данной игры палочки следует выложить на земле 2 кучками. Игроки делятся на 2 команды (по 5 человек), и по команде судьи от линии старта пробегают дистанцию 5 метров до своей кучки с палочками. Добежавший игрок вытаскивает из кучки палочку, при этом надо не задеть другие. Если же участник задел соседнюю палочку (она пошевелилась или упала), он не может продолжить движение, пока правильно не выполнит задание. Выполнивший правильно задание игрок с палочкой оббегает фишку и возвращается к своей команде, кладет палочку в командную корзину на линии старта. Затем касается левой рукой плеча следующего участника, а сам становится в конец строя. Побеждает команда, которая быстрее и правильно справится с заданием.

Источник: <https://nastolkoff.ru/razvivayushhie-igry/nastolnaya-igra-mikado-kak-i-gde-nado-vytaskivat-derevyannye-palochki>

«Выбей шар» (спортивная игра)

Возрастная адресованность: старший дошкольный возраст

Предполагаемое количество участников: 4-10 человек

Материал, оборудование: мел, шары по 3-4 на каждого участника

Ход игры (правила, игровые действия, руководство):

На земле чертят клетки, на расстоянии 2 м по ту и другую сторону от них проводят линии кона. В каждой клетке лежит по 3-4 шара. Участники игры делятся на две команды и встают за линиями напротив клеток своего противника.

Игру начинают одновременно все игроки одной из команд. Они по сигналу прокатывают шары, забирают выбитые. Затем прокатывают шары игроки другой команды. Выигрывает та команда, игроки которой выбили больше шаров.

Указания к проведению. У каждой команды шары своего цвета. Они могут быть деревянными, пластиковыми. Можно игру проводить и с мячами. В клетках шары нужно располагать одинаково. Размеры клеток 50X50 см, располагают их на одной линии в шахматном порядке на расстоянии 30 см друг от друга.

Источник: Курьсь В.Н., Баршай В.М., Стрельченко В.Ф. Подвижные игры / В.Н. Курьсь, В.М. Баршай, В.Ф. Стрельченко. - М.: Издательство «Омега-Л»; 2012, - 352 с.

«Встреча»

Возрастная адресованность: старший дошкольный возраст

Предполагаемое количество участников: 4-10 человек

Материал, оборудование: мел, мячи (шары) по количеству участников, фишки

Ход игры (правила, игровые действия, руководство):

На площадке проводят две линии на расстоянии 4—6 м. Играющие делятся на равные группы и встают друг против друга за линиями.

По сигналу все одновременно прокатывают друг другу шары или мячи, но так, чтобы они встретились. Детям, чьи шары встретились, ведущий дает по одной фишке. Выигрывает пара, у которой в конце игры окажется больше фишек.

Количество повторений игры по договоренности.

Указания к проведению. Площадка, где проводится игра, должна быть ровная. Увеличивать расстояние между играющими нужно постепенно. Эта игра требует от детей большого внимания и умения целесообразно распределять усилия при отталкивании шара в зависимости от расстояния. Детям нужно подсказать, что, чем больше расстояние прокатывания, тем энергичнее должен быть толчок по шару.

Источник: Курьсь В.Н., Баршай В.М., Стрельченко В.Ф. Подвижные игры / В.Н. Курьсь, В.М. Баршай, В.Ф. Стрельченко. - М.: Издательство «Омега-Л»; 2012, - 352 с.

«Тяни – толкай»

Возрастная адресованность: старший дошкольный возраст

Предполагаемое количество участников: 4-10 человек

Материал, оборудование: кусочек мела или цветная ленточка

Ход игры (правила, игровые действия, руководство):

Сформируйте из игроков пары. При помощи мелка или цветной ленточки обозначьте линии старта и финиша дистанции 20-25 см.

Игроки, составляющие пару, должны встать спинами друг к другу и взяться за руки. По вашему сигналу каждая пара должна пробежать дистанцию, а потом таким же образом вернуться назад.

Получается, что игроки то бегут в привычном положении, то пятятся спиной.

Победителями можно признать участников игры, быстрее других преодолевших дистанцию.

Источник: <https://hdays.ru/igry-konkursy/5313>

«Попади в ямку каштаном»

Возрастная адресованность: 5-7 лет

Предполагаемое количество участников: 14 человек

Материал, оборудование: Плоды каштана, лопатка

Ход игры (правила, игровые действия, руководство):

Дети поделены на 2 группы. Из каждой колонны выходит ребенок и становится на линию. Перед ребенком сделано 5 ямок (15 см в диаметре, расстояние между которыми 0,5 м). Ямки расположены в один ряд и пронумерованы в определенном порядке. Ребенок стоит на расстоянии 0,5 м от первой ямки. Воспитатель говорит номер ямки, например 2, и два ребенка бросают по каштану в названую ямку - сначала правой рукой, а затем левой. Далее выходит следующая пара и кидает каштаны в другую ямку, например 4, и т. д.

Игра заканчивается, когда одна из колонн наберет определенное количество очков, например 10. В конце игры отметить колонну, в которой дети набрали наибольшее количество очков.

Усложнение: При повторении игры вводиться соревновательный момент на время между участниками

Источник: О.Е. Громова. Спортивные игры для детей. М. 2009.

«Восьмерка»

Возрастная адресованность: 5 - 7 лет

Предполагаемая количество участников: 8

Материал, оборудование: мел, кегли, велосипед

Ход игры (правила, игровые действия, руководство):

На земле чертят восьмерку с диаметром каждого круга 3 - 4 метра. Восьмерку обозначают кеглями. Задание: проехать на велосипеде по восьмерке, не сбив ни одной кегли. Побеждает тот, кто сделает это быстрее.

Источник: Громова О. Е. Спортивные игры для детей. М. 2009.

«Салки в два круга»

Возрастная адресованность: 5 - 7 лет

Предполагаемая количество участников: 20

Материал, оборудование:

Ход игры (правила, игровые действия, руководство):

Участники игры образуют два круга: один - внутренний, другой - внешний. Оба круга движутся в противоположных направлениях. По сигналу инструктора они останавливаются, и все игроки внутреннего круга стараются осалить игроков внешнего круга, т.е. дотронуться рукой до кого - либо раньше, чем те успеют присесть. Осаленные дети встают во внутренний круг, и игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда во внешнем круге останется мало игроков (4 - 6).

Источник: Громова О. Е. Спортивные игры для детей. М. 2009.

<https://vanilla.su/igra-salki-v-dva-kruga.html>

«Сорви шапку»

Возрастная адресованность: 5 - 7 лет

Предполагаемая количество участников: 10 – 15

Материал, оборудование: шапка

Ход игры (правила, игровые действия, руководство):

Отмечается площадка, за пределы которой выбегать не разрешается. Выбирается водящий, он надевает на голову шапку, ее нельзя удерживать руками. По сигналу инструктора, играющие пытаются догнать водящего, снять с него шапку и надеть на себя. Каждый старается удержать шапку на голове как можно дольше. Можно разнообразить игру и ввести 2 - 3 водящих

с шапочками. Победителем считается игрок, сумевший дольше всех других удержать шапку на голове.

Источник: Громова О. Е. Спортивные игры для детей. М. 2009.

Игра - эстафета «Собираем урожай»

Возрастная адресованность: для детей 5-7 лет.

Предполагаемая количество участников: 10-20 человек.

Материал, оборудование: две пластмассовых корзины; два обруча; муляжи овощей по количеству игроков.

Ход игры (правила, игровые действия, руководство):

Игра проводится на улице (во дворе). В игре могут принимать участие от 10-ти до 20-ти детей: один ведущий и игроки.

Игроки делятся на две команды и в колонне по одному подходят к линии старта. В двух командах должно быть одинаковое количество игроков. Капитан команды держит в руках корзинку. На расстоянии 20-30 шагов от каждой колонны начерчен круг – «грядка», в котором располагаются муляжи овощей по количеству игроков в команде.

Капитаны стартуют по сигналу ведущего «Вперед!». Игрокам запрещается выходить за линию старта. Если «овощи» упали (рассыпались), их необходимо поднять и продолжить игру. Подбегать к команде необходимо с левой стороны.

По сигналу ведущего капитаны бегут к кругам-«грядкам» и собирают овощи по одному. Затем возвращаются к своим командам и передают корзинку следующему игроку, который продолжает собирать «урожай», и так до тех пор, пока «грядка» (обруч) не окажется пустой. Побеждает та команда, игроки которой не только быстрее других собрали «урожай» и не нарушили правила игры.

Воспитатель руководит игрой, наблюдая за ней со стороны. Делает замечания нарушившему правила, подсказывает действия растерявшемуся, подаёт сигналы, помогает сменить водящих, поощряет детей, следит за действиями детей и не допускает статических поз (сидение на корточках, стояние на одной ноге), регулирует физическую нагрузку, которая должна увеличиваться постепенно.

Источник:

Степаненкова, Э. Я. Методика проведения подвижных игр / Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика-Синтез, 2009