

Средний дошкольный возраст

«Попади в предмет»

Цель: Обучить детей метанию поочередно правой и левой рукой из-за головы

Правила: Попасть в мишень

Ход игры:

Дети сидят вдоль комнаты. В центре комнаты нарисован круг (диаметром (1,5 - 2 м). В середину круга поставить ящик (высотой 40 см). В ящик положить по два мяча или два мешочка (наполненных песком) на каждого ребенка. Воспитатель берет 4 - 5 детей, которые подходят к ящику, берут по два мяча и встают на линию круга на расстоянии 1 м от ящика и на определенном расстоянии один от другого. На сигнал "раз" дети все вместе бросают мячи правой рукой в ящик (цель). На сигнал "два" - бросают мячи левой рукой. Игра заканчивается, когда дети бросят по два мяча каждый.

Пособия: По два мешочка одного цвета, для каждого ребёнка, весом 100 - 200 г

Место проведения: В спортивном зале ДОУ **Усложнение:** Дети должны бросить мешочки с закрытыми глазами

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

Средний дошкольный возраст

«Кто дальше бросит?»

Цель: Обучить детей метанию поочередно правой и левой рукой из-за головы

Правила: Догонять мяч и бросить его как можно дальше

Ход игры:

Дети сидят на стульчиках на расстоянии 1- 2 м от данной линии. Воспитатель заранее кладет на линии, для каждого из детей, по два мешочка одного цвета (вес мешочков 100 - 200 г). Дети, которых зовет воспитатель (можно звать по 5 -4 человека), взявши в руки по мешочку, встают на линию на расстоянии вытянутых рук один от другого. По сигналу воспитателя дети бросают мешочек вперед правой рукой, а второй левой.

Воспитатель отмечает детей, которые кинули дальше. Дети подбирают мешочки и кладут их на места. За ними бросают мешочки другие дети. Игра заканчивается после того, как все дети примут участие в игре. **Место проведения:** В спортивном зале ДОУ

Усложнение: Дети должны не просто бросить, а попасть в крупную мишень

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

Средний дошкольный возраст

«Попади в обруч!»

Цель: Обучить детей метанию поочередно правой и левой рукой из-за головы, развитие меткости

Правила: Попасть в вертикальную цель - обруч

Ход игры: Поделить детей на колонны и посадить на противоположных концах вдоль комнаты. Посередине комнаты поставить две цели (вертикальные). Перед каждой целью положить на линию по два мешочка (весом 150 г). Расстояние от цели до линии 1,5 - 2 м. К линии выходят дети с двух колонок, берут мешочки в правую руку и на определенный сигнал воспитателя "раз" бросают мешочки в цель. Затем берут мешочки в левую руку и на повторный сигнал "раз" бросают мешочки в цель левой рукой. Затем мешочки собирают и кладут на линию, садятся на свои места. Воспитатель отмечает, кто из детей попал в обруч.

Дальше идут бросать остальные дети с обеих колон и т. д. Игра заканчивается, когда все дети бросят мячи в цель.

Пособия: По два мешочка одного цвета, для каждого ребёнка, весом 100 - 200 г

Место проведения: В спортивном зале ДОУ

Усложнение: Дети должны бросить мешочки с закрытыми глазами

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

Средний дошкольный возраст

«Кому катить мячик?»

Цель: Обучить детей горизонтальному метанию (прокатыванию) двумя руками

Правила: Сбить мячом прокатанные кубики

Ход игры: Дети делятся на четыре группы. Каждой группе выбирается определенный цвет: красный, зеленый, синий, желтый. По середине площадки начертана линия, на которой лежат мячики по два на каждого ребенка. На расстоянии одного метра от этой линии начерчена вторая, параллельная линия, на которой стоят кубики (на расстоянии 10 - 20 см один от другого). На поднятый воспитателем флаг, например, красного цвета, дети, которым определил воспитатель красный цвет, берут мячики в правую руку и встают напротив своих кубиков. На сигнал воспитателя "раз" дети катят мячики в направлении кубиков, на сигнал "два" катят левой рукой. Воспитатель отмечает детей, попали по кубику. Дети собирают мячики и кладут их на линию, затем садятся на свои места. На поднятый флаг другого цвета, например, зеленый, выходят дети, у которых зеленый цвет, и игра продолжается. Игра заканчивается, когда все группы детей прокатят мячики к кубикам. Воспитатель отмечает группу детей, у которой было больше попаданий и сбито кубиков.

Пособия: Мяч, кубики

Место проведения: В спортивном зале ДОУ

Усложнение: Вводится соревновательный момент на время между командами

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

Средний дошкольный возраст

«Два мяча»

Цель: Подготовить мускулатуру детей для такого основного движения, как метание двумя руками из-за головы

Правила: Передавать мячи в указанном направлении двумя руками над головой

Ход игры: Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук один от другого. Воспитатель дает два мяча детям, которые стоят рядом. На команду "раз" дети начинают передавать мячи, по верху, один с правой стороны от себя, а другой - с левой. Когда мячи встретятся у детей, которые стоят рядом, эти дети выходят на середину круга, бросают мяч в мишень, догоняют его, с мячом подходят к детям, которые стоят в кругу рядом, и дают им мяч, а сами встают на свои места. Игра продолжается. Воспитатель отмечает детей, у которых мяч при передаче другому ни разу не упал.

Пособия: Два мяча одинакового размера

Место проведения: В спортивном зале ДОУ

Усложнение: При повторении игры мячи передаются в другом направлении.

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

Средний дошкольный возраст

Лягушки.

Цель: обучить детей прыжку в длину с места.

Содержание: На земле чертят небольшой квадрат — дом. Вокруг него четыре картонных (фанерных) пластинки — листики вперемежку с четырьмя кочками — пруд. Играют 4—6 ребят. Один — лягушка, остальные — лягушата. Лягушка учит лягушат прыгать. Она стоит справа от пруда, лягушата — слева. Каждый лягушонок становится в дом и, внимательно

слушая команды, прыгает, отталкиваясь обеими ногами и приземляясь на обе ноги. Лягушка четко подает команду: «Кочка, листик, листик, дом, листик, кочка, кочка!» Прыгает один лягушонок, остальные следят за тем, правильно ли он это делает.

Правила: Если лягушонок прыгал высоко и не перепутал ни одной команды, он научился прыгать и встает рядом с лягушкой, а если ошибся, то возвращается к лягушатам.

Усложнение: могут одновременно участвовать несколько «лягушек»

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

Средний дошкольный возраст «Кто соберет больше лент?»

Цель: обучение детей прыжку высоту с места.

содержание: На веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка на 20—25 см, вешают небольшие ленточки. 5—6 детей встают под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, стараются снять как можно больше лент. Затем выходят следующие. Выигрывает тот, кто снял больше лент.

Правила: подпрыгивать вверх на двух ногах; снимать во время прыжка только одну ленточку.

Пособия: веревка, небольшие ленточки.

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

Средний дошкольный возраст «Пробей мяч»

Цель: обучение детей прыжку высоту с места.

содержание: На веревку или ветку дерева подвешивается мяч в сетке. Дети поочередно с разбега 3—4 шагов подбегают, подпрыгивают вверх, стараясь ударить по мячу. Сначала выполняют дети небольшого роста. Затем мяч поднимают выше, прыгают высокие дети.

Правила: подпрыгивать толчком двух ног; ударять по мячу одновременно двумя руками.

Пособия: веревка, мяч в сетке.

Усложнение: поднять мяч выше, повесить два мяча, детей разделить на команды.

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

Средний дошкольный возраст «Прыгни — повернись!»

Цель: обучение детей подпрыгиванию

содержание: Дети, свободно располагаясь на площадке, прыгают на месте под счет «один, два, три», на счет «четыре» поворачиваются направо на 45°. Снова делают три прыжка на месте, на четвертый поворачиваются направо. Вернувшись в исходное положение, дети выполняют прыжки в левую сторону. Между повторениями надо сделать небольшой перерыв — походить по площадке.

Усложнение: пытаться повернуться на 90°.

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

Средний дошкольный возраст «Не боюсь!»

Цель: обучение детей подпрыгиванию.

содержание: Один ребенок — ловишка, он стоит в середине круга, образованного детьми. Играющие прыгают на двух ногах, приговаривая: «Не боюсь! Не боюсь!» При этом они то разводят руки в стороны, то закладывают их за спину. Ловишка старается осалить кого-нибудь в тот момент, когда у него разведены руки в стороны.

Правила: как только ловишка отходит от игрока, тот должен развести руки в стороны.

Усложнение: прыгать ноги в стороны-вместе, салить можно того, кто находится в стойке ноги врозь.

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