

Младший дошкольный возраст

«Кати мяч в ворота!»

Цель: Обучить детей горизонтальному метанию (прокатыванию) двумя руками

Правила: По очереди прокатывать мяч, чтобы он прокатился в ворота

Ход игры: Дети сидят на стульчиках. Посередине площадки делают ворота (воспитатель ставит два стульчика). Напротив ворот с каждой стороны на расстоянии 1 - 1,5 м начертить по линии. Воспитатель зовет кого-нибудь из детей на одну из этих линий, сам встает напротив ребенка на второй линии и катит мяч через ворота. Ребенок ловит мяч, катит его назад воспитателю и садится на место. Далее выходит следующий ребенок. Игра заканчивается, когда все дети перекачают мяч через ворота.

Пособия: Ворота

Место проведения: В спортивном зале ДОУ

Усложнение: Дети должны прокатить мяч одной рукой

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

Младший дошкольный возраст

«Принеси мяч!»

Цель: Обучить детей метанию одной рукой из-за головы

Правила: Догонять мяч и бросить его как можно дальше

Ход игры: Дети сидят на стульчиках, поставленных с одной стороны площадки; на расстоянии 2 - 3-х шагов нарисована линия. Воспитатель вызывает 5 - 7 детей, которые встают на линию на определенном расстоянии один от другого. Рядом с ними встает воспитатель, у которого в корзине мячики по количеству вызванных детей. На слова воспитателя: "Раз, два, три, бегите!" и бросает вперед все мячи из корзины. Дети бегут за мячами, каждый догоняет определенный мяч, поймав его, подходит к воспитателю и кладёт мяч в корзину. Затем дети садятся на свои места. На линию выходит следующая группа детей. Игра заканчивается, когда все дети принесут мячи воспитателю.

Пособия: Стульчики по количеству играющих, мячики небольшого диаметра

Место проведения: В спортивном зале ДОУ

Усложнение: Дети должны бросать поочередно правой и левой рукой.

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

Младший дошкольный возраст

«Передай мяч»

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

Правила: Передавать мяч в указанном направлении

Ход игры: Дети вместе с воспитателем стоят в кругу. У воспитателя в руках большой цветной мяч, он поднимает его вверх и говорит: "Яна" (свое имя), поворачивает туловище вправо или влево (за договоренностью) и, передавая мяч ребенку называет ее имя (например Андрей). Ребенок, который получает мяч, поднимает его вверх, говорит свое имя - "Андрей", и, передавая мяч своему соседу, называет его имя - "Сережа" и т. д. Игра заканчивается, когда мяч снова попадет к воспитателю.

Пособия: Большой цветной мяч

Место проведения: В спортивном зале ДОУ

Усложнение: При повторении игры мяч передается в другом направлении.

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

Младший дошкольный возраст

«Цыпленок мяча»

Цель: Обучить детей горизонтальному метанию (прокатыванию) двумя руками **Правила:** Догонять мяч и бросить его как можно дальше

Ход игры:

Дети сидят на ковре полукругом. Воспитатель встает на расстоянии 1 - 2 м от детей и катит мяч каждому игроку по очереди. Дети ловят мяч обеими руками и катят мяч обратно воспитателю.

Пособия: Мяч

Место проведения: В группе, спортивном зале ДОУ

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

Младший дошкольный возраст

«Маленький мяч догоняет большой»

Цель: Подготовить мускулатуру детей для такого основного движения, как метание двумя руками снизу

Правила: Передавать мячи в указанном направлении двумя руками между ног

Ход игры: Дети встают в круг. Воспитатель стоит рядом с ними и подает большой мяч ребенку, который стоит с правой стороны. Дети передают мяч по кругу. Когда мяч будет приблизительно у пятого ребенка, воспитатель дает детям мяч, но уже маленький. Дети его тоже передают по кругу. Игра заканчивается только тогда, когда оба мяча будут у воспитателя. Воспитатель отмечает детей, которые правильно и быстро передавали мяч. При повторении игры воспитатель дает мячи с левой стороны.

Пособия: Один большой мяч и один маленький мяч

Место проведения: В спортивном зале, группе ДОУ

Усложнение: При повторении игры мячи передаются в другом направлении

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

Младший дошкольный возраст

«Прыгай к флажку!»

Цель: обучение детей прыжкам на двух ногах.

содержание: На одной стороне площадки 5—6 детей. На противоположной на расстоянии 2,5—3 м лежат 5—6 флажков. Воспитатель и остальные дети говорят слова, вызванные дети прыгают. «Прыг-скок, прыг-скок, Вот он, твой флажок».

С окончанием слов малыши поднимают флажки вверх, машут ими, кладут и идут обратно. Выходят следующие 5—6 детей.

Правила: продвигаться к флажку прыжками на двух ногах, бежать нельзя; в прыжках соблюдать направление, брать свой флажок; выигрывает поднявший флажок первым.

Пособия: 5—6 флажков.

Усложнение: выполнять игру в парах, тройками, командами.

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

Младший дошкольный возраст

«Лошадки»

Цель: обучение детей подпрыгиванию

Содержание: У детей лошадки на палочке. Дети скачут прямым галопом по площадке в разных направлениях под текст песенки:

«Цок! Цок! Цок! Цок!»

Я лошадка серый бок.
Я копытцами стучу.
Если хочешь, прокачу».

И. Михайлова

С окончанием слов дети ходят по площадке и присаживаются на скамеечки, пеньки, деревья. После небольшого отдыха игра повторяется.

Правила: в галопе стараться приближать одну ногу к другой; согласовывать шаги галопа с ритмом песенки.

Пособия: лошадки на палочке.

Усложнение: прыжки «лошадки», можно выполнять в звеньях по 3-4 ребенка

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

Младший дошкольный возраст

«Не отдам!»

Цель: обучение детей подпрыгиванию.

содержание: Дети стоят по кругу ноги врозь, между ног — палочка, шишка, снежок, листок. Воспитатель в центре. Он делает вид, что пытается взять предмет, приближаясь по очереди то к одному, то к другому ребенку. Каждый прыжком соединяет ноги вместе и говорит: «Не отдам!»

Правила: прыжком соединять ноги вместе впереди предмета и снова прыжком поставить ноги врозь; прыгает только тот, к кому приближается воспитатель.

Пособия: палочка, шишка, снежок, листок.

Усложнение: перенос предметов двумя ногами(прыжки)

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

Младший дошкольный возраст

«Не замочи ног»

Цель: обучение детей подпрыгиванию

содержание: На площадке выкладывают из палок, камешков, шишек ручеек. В лесу или на лугу можно использовать узенькую тропинку (шириной 20—30 см). Дети встают к ручейку и по сигналу «прыг» перепрыгивают его, отталкиваясь двумя ногами, расходятся по площадке; по сигналу «домой» снова перепрыгивают. Если все дети сразу справились с заданием, воспитатель делает ручеек пошире (до 30—40 см), говоря:

«Много воды в ручейке, стал он широкий». Напоминает, что отталкиваться надо энергично.

Правила: отталкиваться одновременно двумя ногами, приземляться мягко также на обе ноги; кто оступился, остается в ручейке на 1—2 повторения.

Пособия: палки, камешки, шишки.

Усложнение: сделать еще один широкий ручеек (40—50 см) для тех, кто справился с предыдущим заданием.

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

Младший дошкольный возраст

«Птички в гнездышках»

Цель: обучение прыжку через предмет (на двух ногах).

содержание: На площадке раскладываются обручи, в каждый встает ребенок. «Поднялось солнышко, вылетели птички из гнезд»,— говорит воспитатель. Дети выпрыгивают из обручей и разбегаются по площадке. «Вечер наступил. Птички, домой!» — Каждый быстро занимает обруч.

Правила: по сигналу выпрыгивать на двух ногах; задевший обруч остается в нем до следующего повторения игры; после бега можно занимать любой обруч.

Пособия: обручи.

Усложнение: прибежав к обручу, надо остановиться и впрыгнуть в него толчком двух ног; сделать обручи побольше, в каждом — два пенчика.

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