

Старший дошкольный возраст

**«Метание дисков»**

**Цель:** Обучить детей приёму метания вдаль с разворотом, развитие меткости

**Правила:** Метать диски как можно дальше

**Ход игры:** Детей поставить в шеренгу перед линией. Перед каждым ребенком на линию положить несколько картонных дисков. На сигнал "раз!" дети правой рукой бросают диски как можно дальше и быстрее. На сигнал "два!" дети бросают диски левой рукой. Воспитатель отмечает детей, которые лучше справились с заданием.

**Пособия:** Несколько картонных дисков

**Место проведения:** В спортивном зале ДОУ

**Усложнение:** При повторении дети должны броском диска сбить игрушку

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

Старший дошкольный возраст

**«Докати обруч до флажка»**

**Цель:** Обучить детей горизонтальному метанию (прокатыванию) поочередно правой и левой рукой

**Правила:** Докатить обруч до флажков ни разу не уронив его.

**Ход игры:** Дети делятся на 3 - 4 колонны. На линии напротив каждой колонны лежит по обручу. Первые из колонн выходят на линию, берут обручи и становятся в исходное положение.: обруч и левую ногу ставят на линию, пальцами левой руки слегка поддерживать обруч, палочка - подгонялочка в правой руке. На сигнал воспитателя "раз!" дети катят обручи к флажкам, которые установлены на противоположной линии (на расстоянии 15 - 20 шагов). Тот, у кого обруч ни разу не упадет по дороге к флажку, выигрывает. Игра заканчивается, когда все дети докатят обручи к флажкам.

**Пособия:** Обручи, ориентировочные флажки

**Место проведения:** В спортивном зале ДОУ

**Усложнение:** При повторении игры вводится соревновательный момент на время между командами, меняют руки

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

Старший дошкольный возраст

**«Попади в ямку!»**

**Цель:** Развитие глазомера, меткости, точности броска

**Правила:** Попасть в ямку каштаном

**Ход игры:** 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. Дальше 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.

**Пособия:** Плоды каштана, лопатка

**Место проведения:** На участке ДОУ

**Усложнение:** При повторении игры вводится соревновательный момент на время между участниками

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

Старший дошкольный возраст

### **«Попади в мяч!»**

**Цель:** Развитие глазомера, меткости, точности броска левой и правой рукой

**Правила:** Попасть в ямку каштаном

**Ход игры:**

Дети сидят с одной стороны площадки. Посередине площадки стоит стол, по краям которого лежат большие мячи. Дети парами выходят на линию (на расстоянии 1 м от стола), где лежат маленькие мячи напротив больших, которые лежат на столе. На сигнал воспитателя: "Приготовились!" дети поднимают мячики, на сигнал "раз!" бросают их в большие мячи, стараясь их сбить со стола. Выигрывает тот ребенок, который попадет в мяч правой и левой рукой.

**Пособия:** Большие и маленькие мячи по количеству играющих детей

**Место проведения:** В спортивном зале ДОУ

**Усложнение:** При повторении игры вводится соревновательный момент на время между участниками

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

### **Старший дошкольный возраст**

#### **«Лошади»**

**Цель:** обучение детей подпрыгиванию

**содержание:** На «конюшне» стоят «лошади», недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами. Старший конюх—воспитатель подходит к дощечке, подвешенной на дерево, и отбивает примерно 15—18 ударов. За это время конюхи быстро выводят лошадей, запрягают их и выстраиваются друг за другом. На сигнал «поехали» скачут галопом. По сигналу «лошади испугались» разбегаются в разных направлениях. Конюхи ловят и отводят лошадей в конюшню. Дети меняются ролями, игра повторяется.

**Правила:** успеть построиться, пока слышны удары; правильно, ритмично выполнять галоп; ловить можно любую лошадь; лошадь не должна убегать из конюшни.

**Усложнение:** каждый конюх делает себе тройку.

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

### **Старший дошкольный возраст**

#### **«Не, наступи»**

**Цель:** Обучить навыку прыжка на месте

**содержание:** Несколько играющих (каждый себе) кладут на землю палочки (длиной 40 см) и встают от них справа. Под счет воспитателя и остальных детей прыгают, смещая ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся (прыгал неточно под счет, наступил на палочку), выходит из игры.

**Правила:** прыгать ритмично, чередуя прыжки в правую и левую сторону.

**Пособие:** палочки.

**Усложнение:** прыгать попеременно скрещивая ноги, на одной ноге.

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

### **Старший дошкольный возраст**

#### **«Прыгни — присядь!»**

**Цель:** обучить детей прыжку через веревку

**содержание:** Играющие стоят в колонне на расстоянии одного шага один от другого. Двое водящих с веревкой в руках (длина 1,5 м) располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят веревку перед колонной (на высоте 25—30 см от земли). Играющие в колонне поочередно перепрыгивают через веревку. Затем, миновав колонну, водящие поворачиваются обратно, неся веревку на высоте 50—60 см. Дети быстро приседают, принимая положение группировки (обхватывают колени руками, приближают голову к

коленям), чтобы веревка их не задела. При повторении игры водящие меняются. Выигрывают те, кто, не задев веревки, сумел выполнить прыжки и приседания.

**Правила:** подпрыгивать вверх толчком двух ног, не перешагивать; тот, кто ошибся (при прыжке или в приседе коснулся веревки), выходит из колонны на 2—3 повторения игры.

**Пособие:** веревка.

**Усложнение:** выполнять разные виды прыжков (скрестно, на одной ноге).

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

#### Старший дошкольный возраст

##### «Пингвины с мячом»

**Цель:** закрепить навык детей прыжку на двух ногах

**содержание:** Дети стоят в 4—5 звеньях. Напротив каждого звена (на расстоянии 4—5 м) ориентир — высокий кубик, палочка. Первые в звеньях получают мячи (резиновые, волейбольные, мягкие матерчатые). Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и, оббежав ориентир, возвращаются каждой к своему звену и передают мяч следующему. Когда все прибегут, прыгают другие 4—5 детей.

**Правила:** прыгать, не теряя мяча; потерявший должен снова зажать мяч ногами и начинать прыжки с того места, где был потерян мяч.

**Пособие:** высокий кубик, палочка, мячи (резиновые, волейбольные, мягкие матерчатые).

**Усложнение:** прыгать с мячом до ориентира и обратно; играть командой — выигрывает та, игроки которой быстрее сумели закончить дистанцию.

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

#### Старший дошкольный возраст

##### «Будь ловким»

**Цель:** обучить детей прыжку в длину с места, с последующим перекатыванием на всю стопу.

**Содержание:** Дети стоят лицом в круг, у ног каждого мешочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу воспитателя дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30—40 с воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех, кого ни разу не коснулся предыдущий водящий.

**Правила:** мешочек нельзя перешагивать, только перепрыгивать; водящий может касаться того, кто находится внутри круга; как только водящий отходит дальше, ребенок снова прыгает.

**Пособие:** мешочки с песком.

**Усложнение:** прыгать в круг на одной ноге; ввести еще одного водящего.

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