

Рекомендации для родителей

Подвижные игры на прогулках

Инструктор ФК Дмитриева В.В.

Прогулки в лес или в парк особенно полезны. Во время прогулки можно совместить ходьбу с подвижными играми и развлечениями, купанием, воздушными и солнечными ваннами.

Чтобы прогулка была веселой и интересной, можно организовать игры, которые не требуют особого оборудования, специальной площадки. Имея с собой только волейбольный или теннисные мячи, можно провести множество разнообразных игр и эстафет.

«Пятнашки мячом»

Цель: развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: мяч.

Инструкция. Все играющие произвольно располагаются на лужайке или поляне, в центре – водящий с мячом в руке. По сигналу начинается игра: водящий должен «запятнать» мячом любого игрока, который после этого сам становится водящим. Играют 6–8 мин.

Методические указания. Если у детей сохраняется интерес к этой игре, ее можно повторить после небольшого перерыва.

«Круговая лапта»

Цель: развитие ловкости, чувства дистанции, точности и быстроты движений.

Количество игроков: 6–15.

Инвентарь: мяч.

Инструкция. Двое водящих находятся за границами условной площадки на расстоянии 10–12 м, все остальные – в центре площадки. Водящие, перебрасывая мяч друг другу, стараются «запятнать» тех, кто находится на площадке. Те, в кого попали мячом, выбывают из игры, но их могут «выручить» те играющие, которые поймали мяч. Выигрывает тот, кто последним останется на площадке. Водящими становятся двое, первыми выбывшие из игры.

Методические указания. Играют 3–4 раза, с небольшими перерывами для отдыха.

«Змейка»

Цель: развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков: 6–7.

Инструкция. 5–6 участников, взявшись друг за друга, выстраиваются в колонну – «змейку». Водящий встает перед «змейкой» и старается «запятнать» последнего. Стоящий в «змейке» первым – капитан – преграждает путь водящему: широко расставляет руки, ставит заслоны, выполняет различные движения туловищем. «Змейка» следует за капитаном и помогает преградить путь водящему. Если водящий «запятнал» игрока, замыкающего колонну, он становится капитаном, а «запятнанный» игрок – водящим.

Методические указания. Игру можно повторять несколько раз, с небольшими перерывами на отдых.

«Ногой по мячу»

Цель: развитие равновесия и точности движений, ощущения пространства при отсутствии зрительного контроля.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Инструкция. В шести шагах от игрока помещается волейбольный мяч. Водящему завязывают платком глаза. Затем, после поворота на 360°, он должен подойти к мячу и ударить по нему ногой. Играют по очереди несколько раз. Выигрывает тот, кто большее количество раз попал по мячу.

Методические указания. Место для игры следует подобрать ровное, без канав, кустарника или пней.

«Шишки, желуди, орехи»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции, точности движений.

Количество игроков: более шести.

Инструкция. Играющие встают по трое, один за другим, лицом к центру, где стоит водящий. Первые в тройках – «шишки», вторые – «желуди», третьи – «орехи». По сигналу водящий произносит любое из трех названий, например, «орехи». Все играющие-«орехи» должны поменяться местами. Водящий стремится встать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Можно выкрикнуть два названия и даже три. Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Методические указания. По желанию детей эту игру можно проводить несколько раз.

«Рыбы, птицы, звери»

Цель: развитие быстроты реакции, внимания, обогащение словарного запаса.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: волейбольный или теннисный мяч.

Инструкция. Все играющие встают полукругом на расстоянии 4–5 м от водящего, который держит в руках волейбольный или теннисный мяч. Водящий, бросая кому-либо из играющих мяч, произносит одно из трех слов: «рыбы», «птицы», «звери». Если названо, например, слово «рыбы», играющий должен поймать мяч, сделать шаг вперед и тут же вернуть его водящему, быстро назвав любую рыбу, например, сказать: «Щука». Тот, кто не успевает дать нужный ответ или повторяет его, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто не сделал ни одной ошибки. Победитель становится водящим.

Методические указания. Игра повторяется 2–3 раза.

«Волейбол в кругу»

Цель: освоение элементарных умений передачи мяча, развитие точности движений.

Количество игроков может быть любым.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Инструкция. Играющие становятся в круг и начинают передавать мяч друг другу любым способом, как в волейболе. Тот, кто не смог принять или передать мяч, получает штрафное очко. Выигрывает тот, кто получил меньше штрафных очков.

Методические указания. По желанию участников игру можно повторить 2–3 раза.