КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТБОЛА.

1.ИГРА МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ ( ЧТО Я ВИЖУ?)

 ЦЕЛИ: РАЗВИВАТЬ ИНИЦИАТИВУ ДЕТЕЙ, НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ, ПАМЯТЬ; УПРАЖНЯТЬ ГЛАЗОМЕР В ТОЧНОМ ПРОКАТЫВАНИИ МЯЧА ДРУГ ДРУГУ, А ТАКЖЕ В ПРАВИЛЬНОМ НАЗВАНИИ ПРЕДМЕТОВ.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ.

ДЕТИ РАЗМЕЩЯЮТСЯ ПАРАМИ ПО ЗАЛУ. У КАЖДОЙ ПАРЫ – ФИТБОЛ. РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ ПРОКАТЫВАЕТ МЯЧ, ДОЛЖЕН ПРАВИЛЬНО НАЗВАТЬ ПРЕДМЕТ, НАХОДЯЩИЙСЯ В ПОЛЕ ЗРЕНИЯ.

ПРАВИЛА ИГРЫ.

1. Предметы повторно не называются.
2. Мяч нужно прокатывать непосредственно партнеру.

УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ИГРЫ.

1)Прежде чем начать игру, нужно предложить детям осмотреть зал. Следить, чтобы дети прокатывали мяч двумя руками одновременно.

2) В конце игры воспитатель должен отметить самых метких и наблюдательных детей.

ВАРИАНТЫ ИГРЫ.

1)Прокатывать мяч с разных расстояний (1,2 -2 метра)

2)Проведение игры группой в кругу.

3)Прокатывание мяча в паре сидя стоя на коленях, лежа на животе.

2.ПОДВИЖНАЯ ИГРА (БЫСТРАЯ ЛЯГУШКА)

ЦЕЛИ: развивать вестибулярный аппарат детей, ритмичность движений и умение согласовывать со словами; упражнять в прыжках на мяче, в имитации движений животных; развивать речь и верную интонацию.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ.

Дети, сидя на мячах на одной стороне зала, выполняют пружинящие движения и проговаривают слова:

Мы – лягушки – кваксы.

Ночь чернее ваксы….

Шелестит трава.

Ква, Ква,ква!

Под ногами – кочки.

У пруда – цветочки.

Ква, ква, ква!

Нука не зевай,

Лягушек догоняй!

Играющие, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала. Игра пов.2-3раза.

ПРАВИЛА ИГРЫ.

1)Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм.

2) Перемещаясь на другую сторону зала, можно обгонять друг друга,

Соблюдая технику безопасности.

УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ИГРЫ.

1. Руки согнуты в локтях, ладони при проговаривании слов находятся на уровне головы, пальцы широко раскрыты. На слова: (Ква, ква,ква!)- активно сжимать кисть.

2)Воспитатель должен следить за четкостью проговаривания слов в потешке и соблюдением техники безопасности.

Вариант игры.

1)Выполнять приседания около мяча, имитируя движения лягушек.

2)Затем прыгать на мяче на другую сторону зала по кругу до ориентира.

3.ПОДВИЖНАЯ ИГРА (ЛОВИШКИ ДЛЯ СМЕШАРИКОВ)

ЦЕЛЬ: упражнять детей в прыжках с увертыванием в ловле; развивать быстроту реакции, повышать эмоциональный тонус.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ.

Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя: (Раз, два, три, Смешариков лови!) – дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка. Игра пов. 3-4 раза.

ПРАВИЛА ИГРЫ.

1. Прыгать можно только после слов: (СМЕШАРИКОВ ЛОВИ!)
2. Пойманным считается тот, кого коснулся ловишка.

УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ИГРЫ.

3)Ловишка назначается воспитателем.

4)У ловишки должен быть отличный знак.

5)Воспитатель должен следить, чтобы дети не поддавались ловишке.

ВАРИАНТ ИГРЫ.

1)Выбрать ловишек по считалке.

2)Выбрать двух ловишек.

Пойманный становиться ловишкой, игра продолжается с участием всех детей.

4.ПОДВИЖНАЯ ИГРА ( НЕОБЫЧНЫЙ ПАРОВОЗ)

ЦЕЛИ: развивать у детей умение двигаться ритмично (согласовывать движения со словами),

Выдержку, навык коллективного движения в определенном темпе; укреплять мышцы ног, развивать речь детей, повышать эмоциональный тонус.

ОПИСАНИЕ ИГРЫ.

Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с воспитателем ритмично, в определенном темпе, следующий текст:

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,

Я колесами стучу.

Я колесами стучу,

Прокатить тебя хочу.

Чох, чох,чу,чу.

Прокатить тебя хочу.

Чох,Чох,чу,чу,

Далеко я укачу!

Ту –ту!

Чух,чух,чух,…

Игра повторяется 3-4 раза.

ПРАВИЛА ИГРЫ.

1)Выполнять движения согласно тексту.

2)Двигаться точно друг за другом.

УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ИГРЫ.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети:

1. Четко проговаривали слова;
2. При прыжках принимали правильное исходное положение;
3. Одновременно выполняли упражнения в колонне.

ВАРИАНТ ИГРЫ.

1)Двигаться по прямой.

2)Прыгать по залу между предме

тами в заданном направлении (зеймкой).

5)ПОДВИЖНАЯ ИГРА (ЗАЙЦЫ И ВОЛК)

 Мячи разбросаны по залу. Дети- (зайцы) скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок.

На зеленый на на лужок,

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают:

Не идет ли волк?

Воспитатель кричит (Волк)!

Все зайцы должны спрятаться за свой домик.

6)БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ.

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети – (куклы) живут в своих домиках ( сидят на мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА,

ЛЮБИМ ПРЫГАТЬ И СКАКАТЬ.

НУ ПОПРОБУЙ НАС ПОЙМАТЬ.

Задача Бармалея – поймать озорных кукол.

7) ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ.

Дети становятся друг за другом и крепко держаться за впереди стоящего ребенка. Вруках первого ребенка мяч –( голова дракона), последний ребенок – ( хвост). (Голова) должна свой поймать (хвост), дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы тело дракона при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть (два дракона).

8)НАЙДИ СВОЙ МЯЧ.

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6-8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. По сигналу (СТОП!) дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

9) ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ.

Дети – (пингвины) бегают свободно по залу. Мячи – (льдины) в произвольном порядке разбросаны по полу. Водящий ребенок (охотник) пытается поймать (пингвинов) и запятнать их. Если (пингвин) забрался на льдину, то есть сидит на мяче, не касаясь при этом ногами , ловить его не разрешается.

10)УТКИ СОБАЧКА.

Игра проводиться, как и предыдущая. Дети , имитируя уток, подходят к ( собаке), которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты , собака не лай, наших уток не пугай. Утки наши белые , без того не смелые. При этом непослушная ( собака) выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи.

11) БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ.

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети (зайцы) бегают по залу. По команде воспитателя ( все в дом) – дети садятся на любой мяч. (Бездомный заяц) является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

12) УГОДАЙ КТО СИДИТ МЯЧЕ.

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находятся в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет (десять), быстро садиться на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий НУ- КА, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

ИГРАЮЩИЙ РЕБ ( по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

13)( СТОП, ХОП, РАЗ)

Так же игра концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. НА сигнал ( стоп) останавливаются и стоят в течение 3сек. Затем 5,10 сек. На сигнал (хоп) – двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит ( раз) поворачиваются вокруг мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелиться при сигнале (стоп).

14) БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА.

Играют две команды детей. Каждая команда – это (гусеница), где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая (гусеницу) и не уронившая мяч.