

ПОДВИЖНЫЕ
ИГРЫ

ПРЫЖКИ

УПРАЖНЕНИЯ

ОТ 3
ДО 5



https://vk.com/fizkult__ura

ПОДВИЖНАЯ ИГРА **ВОРОБУШКИ И КОТ**

Задачи: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, увертываться от водящего, убегать, находить свое место.

Описание: На земле нарисованы круги — «гнездышки». Дети — «воробушки» сидят в своих «гнездышках» на одной стороне площадки. На другой расположился «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» вылетают на дорогу, перелетают с места на место, ищут зернышки. «Кот» просыпается, мяукает, бежит за воробушками, которые должны улететь в свои гнезда. Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, потом — кто-нибудь из детей.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА **С КОЧКИ НА КОЧКУ**

Задачи: развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину.

Реквизит для игры: флажки для обозначения места поворота; 4 «кочки» (коврики, мягкие модули).

Описание: Все участники игры делятся на две команды. Каждая команда получает по 2 «кочки». Задание: Пройти по "болоту" перепрыгивая с кочки на кочку. Перепрыгнув на 2 кочку, первую надо переложить вперед и перепрыгнуть на нее и т.д.

Выигрывает та команда, все игроки которой пройдут дистанцию» туда и обратно.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА **ПЕРЕПРЫГНИ РУЧЕЙ**

Задачи: научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.

Описание: На площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5 — 2 метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определенном расстоянии друг от друга.

Играющие стоят у черты — на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился — намочил ноги, идут сушить их на солнышко — садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

ПОЙМАЙ КОМАРА

Задачи: упражнять детей выполнять прыжки вверх с места, доставая предмет, не уменьшать круг во время подпрыгиваний.

Описание: Дети стоят по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1—1,5 м) с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих. Когда комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал!».

ПОДВИЖНАЯ ИГРА **МОЙ ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ**

Задачи: учить детей подпрыгивать на двух ногах, не уменьшать круг во время подпрыгиваний.

Описание: Дети стоят с одной стороны площадки, воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:

*Мой весёлый звонкий мяч, Красный, жёлтый, голубой,
Ты куда пустился вскачь? Не угнаться за тобой.*

Затем воспитатель предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Задачи: учить детей выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве, находить своё место.

Описание: Дети – «зайцы» прячутся за кустами. В стороне, за кустом, находится «волк». «Зайцы» выбегают на полянку, прыгают, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идёт!» - «зайцы» убегают и прячутся за кусты, деревья. «Волк» пытается их догнать.

*Зайки скачут:
скок, скок, скок –
На зелёный на лужок.*

*Травку щиплют, кушают,
Осторожно слушают,
Не идёт ли волк?*

ПОДВИЖНАЯ ИГРА **МЕДВЕДЬ И ЗАЙЦЫ**

Задачи: развивать ловкость, упражнять в прыжках с продвижением вперед.

Описание: ребенок- «медведь» сидит на корточках и дремлет. Дети- «зайцы» прыгают вокруг и дразнят его:

*Мишка бурый, мишка бурый,
Отчего такой ты хмурый?*

«Медведь» встает, отвечает:

*Я медком не угостился
Вот на всех и рассердился.*

1,2,3,4,5 – начинаю всех гонять!

После этого «медведь» ловит «зайцев».

П/ИГРА

ЖУРАВЛЬ И ЛЯГУШКИ

Задачи: развивать внимание, тренировать в прыжках.

Описание: на земле чертится большой прямоугольник – река. На расстоянии 50 см от нее сидят дети - «лягушки» на кочках. Позади в своем гнезде сидит «журавль».

«Лягушки» усаживаются на кочки и начинают свой концерт:

Вот с насиженной гнилушки

В воду шлепнулись лягушки.

И, надувшись, как пузырь,

Стали квакать из воды:

«Ква, ке,ке,Ква,ке,ке.

Будет дождик на реке».

После стихотворения «журавль» вылетает из гнезда и ловит «лягушек», они прыгают в воду, где «журавлю» ловить их не разрешается.

М/П ИГРА

ПРЫГАЕТ - НЕ ПРЫГАЕТ

Задачи: упражнять детей в прыжках, развивать внимание детей.

Описание: Дети встают в одну линию. Воспитатель называет животных и предметы, которые «прыгают и не прыгают».

Если воспитатель назвал то, что прыгает, дети должны подпрыгнуть. Если называется то, что не прыгает, то никаких движений делать не надо, например:

Мяч (*дети прыгают*).

Машина (*дети стоят*).

Дом (*дети стоят*).

Кенгуру (*дети прыгают*)

Акробаты (*дети прыгают*)