

Подвижные игры
со степ-скамейкой

«РЫБКИ»

Задачи:

учить бегать врассыпную, запрыгивать и спрыгивать с возвышенности.

По залу в произвольном порядке расставляют скамейки. Звучит музыка, дети стоят на скамейках, затем спрыгивают на пол и, изображая рыбок, бегают вокруг скамеек. Музыка останавливается, дети запрыгивают на любую скамейку.

Варианты игры.

*Педагог может убирать по одной скамейке.

*Педагог может назначить водящую «Щуку», которая после остановки музыки будет ловить «рыбок».

«ВСТАНЬ НА СКАМЕЙКУ»

Задачи:

учить бегать по залу от ловящего, спрыгивать, запрыгивать.

Дети убегают от ловящего. Если ребенок встал на скамейку, его нельзя осаливать.

«СДЕЛАЙ ФИГУРУ»

Задачи:

учить бегать врассыпную, действовать по сигналу, развивать равновесие.

По сигналу воспитателя дети разбегаются по залу. При следующем сигнале все играющие становятся на скамейки и принимают какую-либо позу.

«БЫСТРО В ДОМИК»

Задачи:

учить бегать по кругу, развивать ловкость.

Дети бегают вокруг скамеек, поставленных по кругу. По сигналу «в домик» участники игры садятся на любую скамейку. Проиграл тот, кому не хватило места.

«ПЕРЕЛЕТ ПТИЦ»

Задачи:

учить бегу врассыпную, спрыгивать со скамейки.

Три скамейки ставят друг на друга. В одном конце зала находятся дети – они изображают «птиц». На другом конце – пособие – это «деревья». По сигналу «птицы улетают» - дети разбегаются по залу, махая руками, как крыльями. По сигналу «буря» - бегут к скамейкам и прячутся. (Малыши не спрыгивают, а страшим можно увеличить высоту скамейки и разрешить с нее спрыгнуть).

«ПОЕЗД»

Задачи:

развивать умение выполнять движения по звуковому сигналу;
закреплять навык построения в колонну;
упражнять в ходьбе, беге друг за другом.

Дети строятся в колонну. Первый стоящий в колонне - "паровоз", остальные - вагоны. Педагог дает гудок, и дети начинают двигаться вперед.

"Поезд подъезжает к станции", - говорит педагог. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются.

Педагог вновь дает гудок, и движение поезда возобновляются.

Варианты игры.

- Первое время педагог сам ведет колонну детей, а затем ставит впереди более активного ребенка.

«ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ»

Задачи:

развивать умение двигаться ритмично (согласовывать движения со словами),
находить свое место;
упражнять в ходьбе, в прыжках, в приседании, в беге.

Дети сидят на скамейках. педагог предлагает им пойти погулять и говорит ритмично, в определенном темпе, следующий текст:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки раз, два, раз, два.

По камешкам, по камешкам,

По камешкам, по камешкам...

В яму - бух!

При словах "по ровненькой дорожке" дети идут шагом. Когда педагог говорит: "По камешкам, по камешкам", - прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. На слова "в яму - бух" присаживаются на корточки. "вылезли из ямы", - говорит педагог, и дети поднимаются.

После 2-3 повторений педагог произносит такой текст:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Устали наши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом-

там мы живем.

По окончании дети бегут к степам.

«БЫСТРЕЙ К СТЕПУ»

Задачи:

при помощи этой игры педагог развивает ориентировку в пространстве и умение выполнять движения по сигналу (по слову педагога). Дети упражняются в быстром беге, в ходьбе, подпрыгивании.

Дети становятся в круг. Место каждого отмечается степом.

По слову педагога "бегите" дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Педагог тем временем убирает степ, лишая, таким образом, места одного из играющих. После слов "по местам" все дети бегут в круг и занимают любое свободное место. Оставшемуся без места дети хором говорят:

Ваня, Ваня, не зевай,

Быстро место занимай.

«НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ»

Задачи: при помощи этой игры педагог развивает у детей умение выполнять движения по сигналу (слову), быстро строиться в пары. Дети упражняются в беге, в распознавании цветов. Игра развивает инициативу, сообразительность.

Дети получают ленту или платочек соответствующего цвета. Затем по сигналу педагога (например, один удар в бубен) дети разбегаются по площадке. По другому сигналу (например, два удара в бубен или "найди себе пару") дети, имеющие одинаковые ленты, находят себе пару на степе, соответствующего цвета. Нужно, чтобы в игре принимало участие нечетное число детей, так как один из играющих должен остаться без пары. Обращаясь к оставшемуся без пары, все играющие хором говорят:

Ваня, Ваня, не зевай,

Быстро пару выбирай.

«НАЙДИ СВОЙ ЦВЕТ»

Задачи: при помощи этой игры педагог развивает у детей внимание, умение различать цвета и действовать по сигналу. Дети упражняются в беге, ходьбе.

Дети получают ленты зеленого и синего цвета. На одной стороне стоят степы зеленого цвета, с другой - синего.

По сигналу педагога "идите гулять" дети расходятся по залу. По словам "найди свой цвет" дети собираются возле своего степа соответствующего цвета.



«БЕГИТЕ К СТЕПАМ»

Задачи: при помощи этой игры педагог развивает у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Дети упражняются в ходьбе и беге.

Дети получают ленту или платочек соответствующего цвета. Затем педагог предлагает всем погулять, и дети начинают ходить и бегать по площадке. Педагог говорит: "Раз, два, три к степу скорей беги!" и дети занимают степ соответствующего цвета.

«У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»

Задачи: при помощи этой игры педагог развивает у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения в определенном темпе. Дети упражняются в беге по определенному направлению с увертыванием. Игра способствует развитию речи.

На одном конце площадки "берлога", там живет медведь. На противоположной "дом детей-степы".

Педагог назначает одного из играющих "медведем", остальные играющие - дети; они находятся у себя дома.

Педагог говорит: "Идите гулять". Дети направляются к опушке леса, и

одновременно произносят хором стихи:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь сидит
И на нас рычит.

Медведь в это время должен сидеть на месте. Когда играющие произносят последнее слово "рычит", медведь с рычанием встает, а дети бегут домой. Медведь старается их поймать (коснуться).



**«МЫШИ В
Задачи: с
игры педагог
детей умение
движения по
упражняются в
беге.**

КЛАДОВОЙ»
помощью этой
развивает у
выполнять
сигналу. Дети
подлезании, в

Дети - "мыши" сидят в норках- на степях. На противоположной стороне протянута веревка. Это кладовка. Сбоку сидит "кошка", роль которой исполняет воспитатель.

Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. и присаживаются как будто грызут сухари. Кошка внезапно просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мышки убегают в норки - к степам.

Варианты игры.

- Педагог может назначить "кошкой" более активного ребенка.

«КУРОЧКА-ХОХЛАТКА»

Задачи: при помощи этой игры педагог развивает умение реагировать на сигнал. Дети упражняются в беге с увертыванием.

Педагог - "Курица", дети - "Цыплята". Один ребенок-"Кошка". Педагог ходит с детьми по всей площадке и говорит:

Вышла курочка-хохлатка,
С нею желтые цыплятки,
Квохчет курочка: "Ко - ко,
Не ходите далеко".

Приближаясь к кошке, педагог говорит:

На скамейке у дорожки
Улеглась и дремлет кошка...
Кошка глазки открывает
И цыпляток догоняет.
Кошка открывает глаза, мяукает и бежит за ними, они убегают в свой дом.

«НАСЕДКА И ЦЫПЛЯТА»

Задачи: при помощи этой игры педагог развивает у детей умение выполнять движения по сигналу (по слову). Дети упражняются в беге по разным направлениям и в подлезании.

Дети изображают "цыплят", а педагог "наседку". На противоположной стороне протянута веревка. Дети - "цыплята" и "наседка" сидят в доме - на ступеньках. Сбоку сидит "большая птица".

Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовет цыплят: "ко – ко - ко". По этому сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке.

Когда педагог говорит "большая птица", все цыплята бегут домой - к ступенькам.



«КРОЛИКИ»

Задачи: при помощи этой игры педагог развивает умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Дети упражняются в подлезании, в беге, прыжках на двух ногах.

На одной стороне площадки ставятся по три ступеньки - "клетки кроликов". Перед ними протянута веревка. На противоположной стороне ставится одна ступенька - "дом сторожа". Между домом и клетками кроликов - "луг".

Кролики сидят в клетках. Сторож поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики подлезают под веревку и начинают бегать и прыгать. Через некоторое время воспитатель говорит: "Бегите в клетки". Кролики бегут домой и каждый возвращается в свою клетку.

«ПТИЧКИ И ПТЕНЧИКИ»

Задачи: при помощи этой игры педагог развивает у детей умение выполнять движения по сигналу, запоминать свое место. Дети упражняются в беге в разных

направлениях, не задевая друг друга.

Степы стоят в кружок.

Дети делятся на 3-4 группы-птенчики; каждая группа имеет свой домик - гнездо. У каждой группы птенчиков есть птичка-мать. По словам педагога "полетели" птенчики и птички-матери вылетают из гнезда. По сигналу "домой" птички-матери возвращаются и зовут птенчиков домой.



«ВОРОБЫШКИ И КОТ»

Задачи: при помощи этой игры педагог развивает у детей решительность. Дети упражняются в беге с увертыванием.

Степы стоят в кружок.

Педагог выбирает одного играющего, который становится в центре круга. Остальные дети - "птички" - находятся за кругом.

Кошка спит. Птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички спешат вылететь из круга.

«КОТ И МЫШИ»

Задачи: при помощи этой игры педагог развивает умение выполнять движения по сигналу. Дети упражняются в беге по разным направлениям.

Дети - "мыши" сидят в норках - на ступеньках, поставленных вдоль стен. В одном углу сидит "кошка". Кошка засыпает, и мыши разбегаются по площадке. Но вот она просыпается, мяукает и догоняет мышей, которые бегут в свои норки.

«ПТИЧКИ В ГНЕЗДЫШКЕ»

Задачи: при помощи этой игры педагог развивает умение выполнять движения по сигналу. Дети упражняются в беге в разных направлениях, ориентироваться в пространстве.

С одной стороны ставят степы - это гнездышки, в них живут птички. по сигналу птички вылетают из гнезд и разлетаются по всей площадке. "Полетели птички в

гнезда!"- говорит педагог, птички бегут к степам.



«МЕДВЕДИ И ПЧЕЛЫ»

Задачи: способствовать развитию равновесия, учить бегу в рассыпную.

Играющие делятся на две команды: «пчелы» и «медведи». На одной стороне зала находится «улей», на другой – «луг». В стороне располагается «берлога медведей». По сигналу «пчелы» вылетают из улья (слезают со скамеек, стенки и т.д.), жужжат и летят на «луг» за медом. Как только пчелы улетают, «медведи» выбегают из берлоги и забираются в улей (едят мед). Воспитатель подает сигнал «Медведи!», и пчелы летят к ульям, стараясь ужалить (дотронуться). Медведи убегают в берлогу (слезают с возвышения).



Комплексы ритмической гимнастики и подвижные игры со степ-скамейками украсят любой праздник и наверняка будут интересны родителям и воспитанникам других групп.

Хорошая координация – один из важных показателей успешного физического развития ребенка. Повысить уровень координации поможет ритмическая гимнастика и ее составляющая – «степ-аэробика», то есть движение различными частями тела (руками, головой) при выполнении шага на ступеньку.

