

Название тематического модуля: игровые практики здорового образа жизни (подвижные и спортивные игры)

Название игровой практики: подвижная игра «Передай – встань».

Возрастная адресованность: 5 - 7 лет

Предполагаемая количество участников: 10 -12

Материал, оборудование: два мяча

Ход игры: Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой. В каждой стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед колоннами проводится черта. На неё кладутся два мяча. По сигналу «сесть» все садятся, скрестив ноги. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передаст его назад через голову, затем встаёт и тоже поворачивается лицом к колонне и т.д. Выигрывает колонна, которая первая правильно передала и не роняла мяч. Передавать мяч только через голову и сидя. Вставать только после передачи мяча позади сидящему. Не сумевший принять мяч бежит за ним, садится и продолжает игру.

Источник: Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 368 с. С. 245-246.

Название тематического модуля: игровые практики здорового образа жизни (подвижные и спортивные игры)

Название игровой практики: подвижная игра «Живой лабиринт»

Возрастная адресованность: 5 - 7 лет

Предполагаемая количество участников: 10 -12

Материал, оборудование: свисток

Ход игры: для игры понадобится свисток. Из числа участников выбираются двое - убегающий и догоняющий. Остальные игроки встают в колонну по 4-6 человек и отходят друг от друга на расстояние вытянутых рук. По сигналу инструктора убегающий участник оказывается в одном из коридоров. Догоняющий преследует его. Эти участники перемещаются вдоль коридоров. Инструктор заранее договаривается с игроками о том, что всякий раз, когда они слышат сигнал, берутся за руки. Таким образом, убегающий и догоняющий в этот момент оказываются в разных коридорах. Затем игроки по сигналу инструктора снова расцепляют руки, и игра продолжается. Убегающий может переместиться в следующий коридор, забежав в него с краю лабиринта в тот момент, когда остальные игроки возьмутся за руки и преградят путь догоняющему. Если догоняющему удастся поймать убегающего до того, как последний выберется из лабиринта, они меняются ролями, и игра продолжается.

Источник: Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 368 с. С. 245-246.

Название тематического модуля: игровые практики здорового образа жизни (подвижные и спортивные игры)

Название игровой практики: подвижная игра «Космонавты»

Возрастная адресованность: 5 - 7 лет

Предполагаемая количество участников: 10 -12

Материал, оборудование: цветной мел

Ход игры: на полу (земле) рисуются ракеты, в которых по 4-5 кружков – это места космонавтов. Дети идут в обход спортивной площадки (зала) по кругу, говоря:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим, на такую полетим.

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

С окончанием слов дети разбегаются по ракетодрому, и каждый старается занять место в любой из ракет. Мест в ракетах на два - три меньше, чем космонавтов. Опоздавшие считаются проигравшими. Игра повторяется.

Источник: Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 368 с. С. 245-246.

Название игровой практики: подвижная игра «Загони льдинку»

Возрастная адресованность: 5 - 7 лет

Предполагаемая количество участников: 8

Материал, оборудование: цветная краска

Ход игры: на снегу цветной краской нарисован большой круг, от него в разные стороны 8-10 цветных линий – лучей, их длина 2,5 – 3. в конце этих линий стоят дети. У носка правой ноги каждого играющего лежит льдинка. По сигналу, подпрыгивая на правой ноге, все стараются быстрее загнать свою льдинку в круг. Здесь можно стоять, ожидая остальных играющих. После этого каждый гонит свою льдинку обратно, подпрыгивая на одной ноге стараясь придерживаться нарисованной линии, передаёт льдинку следующему. Гнать льдинку, толкая её вперёд носком ноги, на которой выполняется прыжки.

Источник: Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 368 с. С. 245-246.

Название игровой практики: спортивная игра «Скейтбол»

Возрастная адресованность: 5 - 7 лет

Предполагаемая количество участников: 12

Материал, оборудование: мел, маленький мяч, скейт, ролики

Ход игры: на асфальте мелом обозначается площадка для игры 10 x 15 метров, ворота шириной 2 метра чертятся на противоположных сторонах поля.

Участники делятся на две команды по 6 человек, один из них - вратарь. Ведущий вбрасывает на поле маленький мяч. Игроки бьют по мячику краем доски или роликом при резком развороте. Делается это так: ноги

расставлены по краям доски, вес тела приходится на толчковую ногу; когда доска опирается только на задние ролики, передние на мгновение отрываются от земли, и в это время доска энергично разворачивается и бьет по мячу. Выигрывает команда, сумевшая забросить в ворота противника как можно больше мячей.

Источник: Громова О. Е. Спортивные игры для детей. М. 2009.

Название игровой практики: спортивная игра «Восьмерка»

Возрастная адресованность: 5 - 7 лет

Предполагаемая количество участников: 8

Материал, оборудование: мел, кегли, велосипед

Ход игры: на земле чертят восьмерку с диаметром каждого круга 3 - 4 метра. Восьмерку обозначают кеглями. Задание: проехать на велосипеде по восьмерке, не сбив ни одной кегли. Побеждает тот, кто сделает это быстрее.

Источник: Громова О. Е. Спортивные игры для детей. М. 2009.

Название игровой практики: спортивная игра «Салки в два круга»

Возрастная адресованность: 5 - 7 лет

Предполагаемая количество участников: 20

Материал, оборудование:

Ход игры: Участники игры образуют два круга: один - внутренний, другой - внешний. Оба круга движутся в противоположных направлениях. По сигналу инструктора они останавливаются, и все игроки внутреннего круга стараются осалить игроков внешнего круга, т.е. дотронуться рукой до кого - либо раньше, чем те успеют присесть. Осаленные дети встают во внутренний круг, и игра начинается сначала. Игра заканчивается, когда во внешнем круге останется мало игроков (4 - 6).

Источник: Громова О. Е. Спортивные игры для детей. М. 2009.

Название игровой практики: спортивная игра «Сорви шапку»

Возрастная адресованность: 5 - 7 лет

Предполагаемая количество участников: 10 – 15

Материал, оборудование: шапка

Ход игры: отмечается площадка, за пределы которой выбегать не разрешается. Выбирается водящий, он надевает на голову шапку, ее нельзя удерживать руками. По сигналу инструктора, играющие пытаются догнать водящего, снять с него шапку и надеть на себя. Каждый старается удержать шапку на голове как можно дольше. Можно разнообразить игру и ввести 2 - 3 водящих с шапочками. Победителем считается игрок, сумевший дольше всех других удержать шапку на голове.

Источник: Громова О. Е. Спортивные игры для детей. М. 2009.

