



Сборник игр
«РАЗВИВАЕМСЯ – ИГРАЯ»
на развитие
ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЯ

Составитель:
Инструктор по ФК Черепанова Л.Г.



Дошкольный возраст — это период интенсивного физического развития ребенка. Развитие основных видов движения (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание и т.д.) способствует укреплению мышц, развитию координации, равновесия и общей физической подготовки. Это важно для формирования здорового образа жизни и профилактики различных заболеваний. Двигательная активность напрямую связана с психическим развитием ребенка. Она способствует улучшению внимания, памяти, мышления и эмоциональной устойчивости. Через движение дети познают окружающий мир, учатся ориентироваться в пространстве и времени. Совместные игры и занятия спортом помогают детям развивать социальные навыки, такие как сотрудничество, коммуникация и умение работать в команде. Развитие основных видов движения способствует подготовке ребенка к школьным нагрузкам. Физически активные дети лучше справляются с учебными задачами, имеют более высокую концентрацию внимания и выносливость.



1. Игра "Попади в цель"

Цель: Развитие меткости и координации

Задачи:

- Научиться точно бросать мяч в цель.
- Развивать глазомер и координацию движений.

Как играть: установите мишень (например, обруч или корзину) на определенном расстоянии. Дети по очереди бросают мяч, стараясь попасть в цель. Побеждает тот, кто попадет больше раз.

2. Игра "Эстафета с мячом"

Цель: Развитие скорости и командной работы.

Задачи:

- Научиться быстро бегать и передавать мяч.
- Развивать командный дух и координацию.

Как играть: разделите детей на две команды. На старте каждой команды стоит игрок с мячом. По сигналу он бежит к финишу, обегает его и возвращается, передавая мяч следующему игроку. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

3. Игра "Переправа"

Цель: Развитие ловкости и равновесия.

Задачи:

- Научиться передвигаться по узкой поверхности.
- Развивать координацию и чувство равновесия.





Как играть: разложите на полу веревки или ленты, имитирующие "реку". Дети должны перейти "реку", наступая только на веревки. Если кто-то оступается, он возвращается на старт.

4. Игра "Салки с мячом"

Цель: Развитие скорости и реакции.

Задачи:

- Научиться быстро бегать и уворачиваться.
- Развивать реакцию и ловкость.

Как играть: Один игрок с мячом — "водящий". Он должен догнать кого-то из остальных игроков и коснуться его мячом. Тот, кого коснулись, становится новым "водящим".

5. Игра "Прыжки по кочкам"

Цель: Развитие координации и прыгучести.

Задача: прыгать по нарисованным на земле "кочкам" (кругам), не попадая в "воду" (пространство между кочками).

6. Игра "Меткий стрелок"

Цель: Развитие меткости и координации.

Задача: метать мячи или мешочки с песком в цель (обруч, корзину или мишень), стараясь попасть как можно ближе к центру.





7. Игра "Быстрый бегун"

Цель: Развитие скорости и выносливости.

Задача: бежать быстрее, стараясь обогнать других участников.

8. Игра "Кто дальше прыгнет"

Цель: Развитие силы ног и координации.

Задача: прыгнуть как можно дальше в длину с места, стараясь приземлиться на обе ноги.

9. Игра "Попади в цель"

Цель: Развитие меткости и силы броска.

Задача: метать мячи или кольца в цель с определенного расстояния, стараясь попасть в нее.

10. Игра "Кто выше?"

Цель: Развитие силы рук и координации.

Задача: взобраться по гимнастической стенке, прозвонить в колокольчик, привязанный на верхней отметке безопасно спуститься вниз.

11. Игра "Прыжки через скакалку"

Цель: Развитие координации и ритма.

Задача: прыгать через скакалку, стараясь не запутаться и прыгать как можно дольше.

A colorful illustration of children and animals playing in a garden. At the top, a girl in a blue dress and a boy in a red shirt are playing with a ball. In the middle, a girl in a blue dress is playing with a ball. At the bottom, a boy in a yellow shirt and a girl in a blue dress are playing with a ball. The background features a house, a tree, and various animals like a bear, a rabbit, and a bee.

12. Игра "Метание в цель с закрытыми глазами"

Цель: Развитие чувства пространства и координации.

Задача: метать мячи в цель с закрытыми глазами, стараясь попасть в нее.

13. Игра "Салки"

Цель: развитие скорость и ловкость.

Задача: избегать осаливания и осалить других игроков.

Как играть: Один ребенок выбирается "водящим" и пытается осалить других, дотронувшись до них рукой. Осаленный игрок становится новым "водящим". (возможен вариант «Свлки с мячом»)

14. Игра "Ловишки с обручем"

Цель: Развитие быстроты реакции и скорости.

Задача: избежать попадания в обруч и поймать других игроков.

Как играть: один ребенок стоит в центре с обручем. Остальные бегают вокруг. По команде "Лови!" ребенок с обручем пытается поймать кого-то, окружив его обручем. Пойманный игрок становится новым "водящим".

15. Игра "Классики":

Цель: Развитие глазомера и прыгучести.

Задача: пройти все клетки, прыгая на одной или двух ногах, не сбиваясь.

Как играть: на земле рисуются клетки в форме лестницы.

Игроки по очереди бросают камешек в клетки и прыгают по ним до камешка, стараясь не наступить н линии и не сбиться.