

Подвижные игры

«Виды спорта»

Цель: формировать умение совместного действия, закреплять знания о видах спорта.

Ход игры: Дети делятся на две команды, проводится соревнование:

- прыжки из обруча в обруч;
- ползание на животе подтягиваясь руками;
- подлезание под дугу;
- добежать до куба, взять карточку (у одной команды карточки с зимними видами спорта, у другой – с летними), бегом вернуться к команде.

Команда, выигравшая в соревновании, начинает игру: по картинкам дети сговариваются и пантомимой показывают вид спорта, соперники угадывают. Затем очередь второй команды.

«Правда – неправда»

Цель: закреплять знания по теме здоровье, развивать координацию.

Ход игры: Ведущий – инструктор в роли доктора задаёт вопросы, а дети условными жестами на них реагируют, например, если правда, то подпрыгивают, если не правда – топают ногами.

Вопросы:

- правда, что взрослые не болеют;
- правда, что перед едой надо мыть руки;
- правда, что зимой можно ходить без шапки;
- правда, что, чихая на соседа его можно заразить;
- правда, что тот, кто не проветривает комнату становится здоровым и т. п.

«Художник»

Цель: закрепление знаний по теме ЗОЖ, развитие быстроты и ловкости.

Ход игры: Дети стоят в кругу. Выбранный считалкой ведущий палочкой «рисует» на спине стоящего рядом один из предметов обихода: расчёска, зубная щётка, полотенце, мочалка, чашка, вилка..., игрок должен отгадать предмет и показать действие с этим предметом, все дети отгадывают предмет и называют его, если игроку удалось правильно показать то, что было нарисовано, он становится художником, если нет, палочка кладётся между игроками, дети бегут по кругу в разных направлениях, стараясь первым взять палочку, кто успеет взять палочку первым продолжает игру.

«Как в зеркале»

Цель: обучать координировать движения.

Ход игры: Дети стоят в две шеренги напротив друг друга образуя пары. Сначала один из пары показывает движение, а второй старается зеркально повторить его, затем второй показывает своё движение.

«Мыло и бактерии»

Половина детей образует круг. Дети стоят на расстоянии вытянутых рук в стороны один от другого.

Педагог выбирает одного ребенка "мылом". Мыло встает вне круга. Остальные дети - "бактерии" плавают (бегают) в середине круга.

На слово: "Мыло!" ребенок быстро вбегает в круг и старается поймать бактерии, которые спешат сесть или встать за товарища, который стоит в кругу. Мыло ловит те бактерии, которые не успели спрятаться. Пойманных забирает из круга. Игра заканчивается, когда мыло поймает определенное количество бактерий. Затем воспитатель выбирает новое мыло. Игра повторяется.

«Имитация видов спорта»

Дети называют виды спорта. Под веселую музыку ребята и инструктор показывают имитацию предложенных видов спорта, каждую имитацию вида спорта проводят по 20 сек.

- Легкая атлетика (бег на месте),
- лыжные гонки (поочередное махи руками назад-вперед «имитация ходьбы на лыжах»),
- плавание (разводить руки в стороны у груди; круговые движения рук назад «плавание на спине»),
- бокс (поочередное выбрасывание рук вперед «имитация рук боксирования»),
- футболист (поочередные махи ногами вперед «имитация забивания мячей в ворота»),
- катание на коньках (руки отвести назад, поочередное отведение ног в стороны «имитация катание на коньках»),
- хоккей (наклон туловища, отведение рук в сторону «имитация владение клюшки»),
- прыжки в длину (выполнение прыжка в длину),
- штангист (поднимание рук вверх «имитация поднятия штанги») и другие.

«Чья команда быстрее соберет урожай»

Дети стоят в двух шеренгах. В начале шеренги стоит корзина картофелем и морковкой. В конце – пустая корзина. По сигналу первые игроки команд начинают передавать овощ следующим игрокам. Последний участник складывает картофель в корзину. Выигрывает команда, которая быстрее перенесет урожай на другую сторону.

«Не зевай, овощ другу передай!»

Дети образуют круги (2-3). Каждой команде предлагается под веселую музыку передавать по кругу картошку, свеклу или морковку.

Эстафета «Полезные продукты»

Дети делятся на две команды в колонны. На противоположной стороне (20 метров) лежат карточки с изображением полезных продуктов (творог, орехи, молоко и другие) и вредные продукты (газировка, чипсы и другие). Рядом стоит мусорное ведро. По сигналу первые игроки бегут и выбирают продукты, которые считают полезными, берут их с собой, а вредный продукт выбрасывают в ведро. Выигрывает команда, которая быстрее перенесет полезные продукты.

Конкурс «Оказание первой медицинской помощи»

Группа ребят делится на две команды. Команда «Пострадавших» и команда «Медицинская помощь». По сигналу «Медицинская помощь» начинает перевязку бинтами руки или ногу «Пострадавшим».

Игра «Набор чистоты»

В игре необходимы атрибуты чистоты: расческа, мыло, зубная щетка (можно карточки с изображениями). Дети образуют круги (3). Внутри каждого круга стоит взрослый и держит щетку, мыло или расческу. По сигналу «разбежались», дети бегают по площадке. По сигналу «раз – два – три круг собери». Дети образуют круг чистоты. Чья команда быстрее соберет круг.

Игра на внимание "Овощная тренировка"

Картошка – бег на месте», «Морковка – упражнение руками «ножницы»», «Капуста – отжиматься от асфальта», «Свекла – приседание», «Помидор – дыхательное упражнение»