

Детские идеи

«Игры с висячим тренажёром»



Через физкультурный зал протянуть основную верёвку, привязать к ней «галстучным узелком» верёвки длиной, примерно два метра. Этот узелок позволяет регулировать высоту подвешиваемого предмета, также можно легко увеличить или уменьшить расстояние между веревками. Их можно легко снять или навесить. Количество веревок зависит от решаемых целей и задач.



Цель: формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки на «Висячем тренажёре».

Задачи: Оздоровительные: сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей; способствовать развитию опорно-двигательного аппарата; создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении, поддерживая детскую инициативу.

Образовательные: развивать выразительность двигательных действий; формировать у детей элементарные знания и представления о разных видах движений и способах их выполнения;

Воспитательные: развивать у детей интерес к играм-эстафетам и физическим упражнениям с использованием разных предметов; формирование у детей умения играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других; побуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях

Комплекс утренней гимнастики

1. Ходьба и бег в колонне по одному между мячами, не задевая мяч.

1. Упражнение парами: дети стоят лицом друг к другу с обеих сторон тренажёра. Мяч висит на уровне груди ребенка.

- 1) «Волейбол» И.п.- о.с., мяч перед грудью держат дети первой команды. 1- бросить мяч партнёру; 2- партнер бросает назад (пов 5-бр.)
- 2) «Мяч вверх» И.п.- ноги на ширине ступни, оба ребёнка держатся за мяч. 1- мяч подняли вверх, правая нога назад, прогнулись; 2- вернулись в исходное положение; 3-мяч подняли вверх, левая нога назад, прогнулись назад (пов 5-бр.)
- 3) «Наклонись» И.п.- ноги на ширине плеч, оба ребенка держатся за мяч. 1- наклон в одну сторону; 2- выпрямились; 3- наклон в другую сторону выпрямились (пов 5-бр.)
- 4) «Спрячь голову» Дети первой команды -И.п – ноги на ширине плеч .Мяч в руках у второй команды. 1- наклон (спрячь голову), в это время дети кидают мяч; 2- ловят мяч; 3- выпрямились (пов 5-6 раз). Команды меняются заданиями.
- 5) «Дотянись и поймай» Дети первой команды-И.п- стоя на коленях, мяч в руках. Дети второй команды-И.п- сидят на пятках. 1- кинуть мяч, сесть. 2- дети встают и ловят (пов 5-6 раз).

«Пройди, пробеги не задень»

Цель: развивать ловкость движения, осанку.

Содержание: Задача игроков – Пройти, пробежать между мячами и не задеть их. Расстояние между висячими мячами меняется от 50-25 см



«Маятник»

Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность, упражнять в быстром увертывании, развивать глазомер.

Содержание: Инструктор раскачивает мячи, задача ребёнка - пройти тренажёр так, чтобы мяч не попал в игрока.



«Допрыгни до колокольчика»

Цель: Развивать умение прыгать в высоту и удержанию равновесие.

Содержание: Закрепляем колокольчик на высоте не выше поднятых рук малыша.

Просим его дотронуться до колокольчика и извлечь звук. Постепенно поднимаем колокольчик выше.



«Летят шары» (дыхательная гимнастика)

Цель: выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох; активизировать мышцы губ.

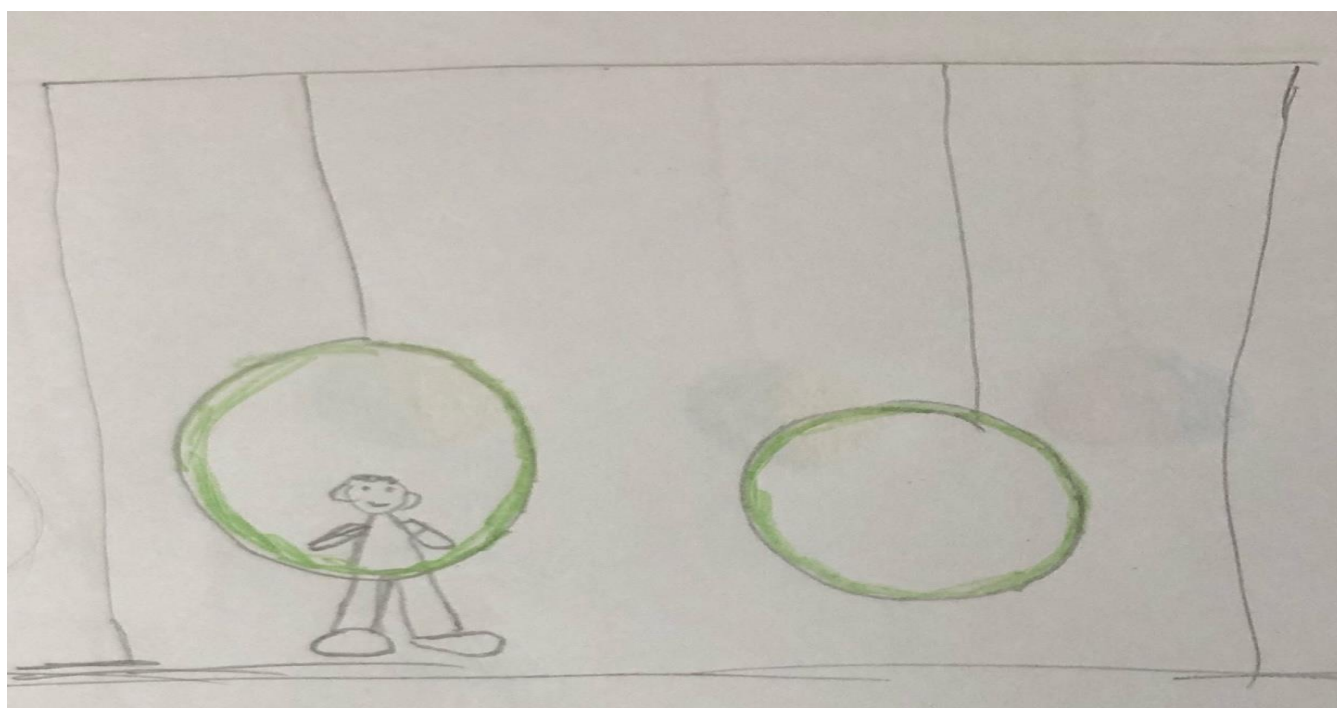
Содержание: Встать прямо, руки с шаром перед грудью. Бросить шар от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.



«Пролезь в обруч»

Цель: Закреплять умение детей ползать на четвереньках в прямом направлении. Пролезать в обруч подвешенные от пола на 10 см, развивать ловкость.

Содержание: Дети выполняют задание. Пролезь в обруч по одному и парами.

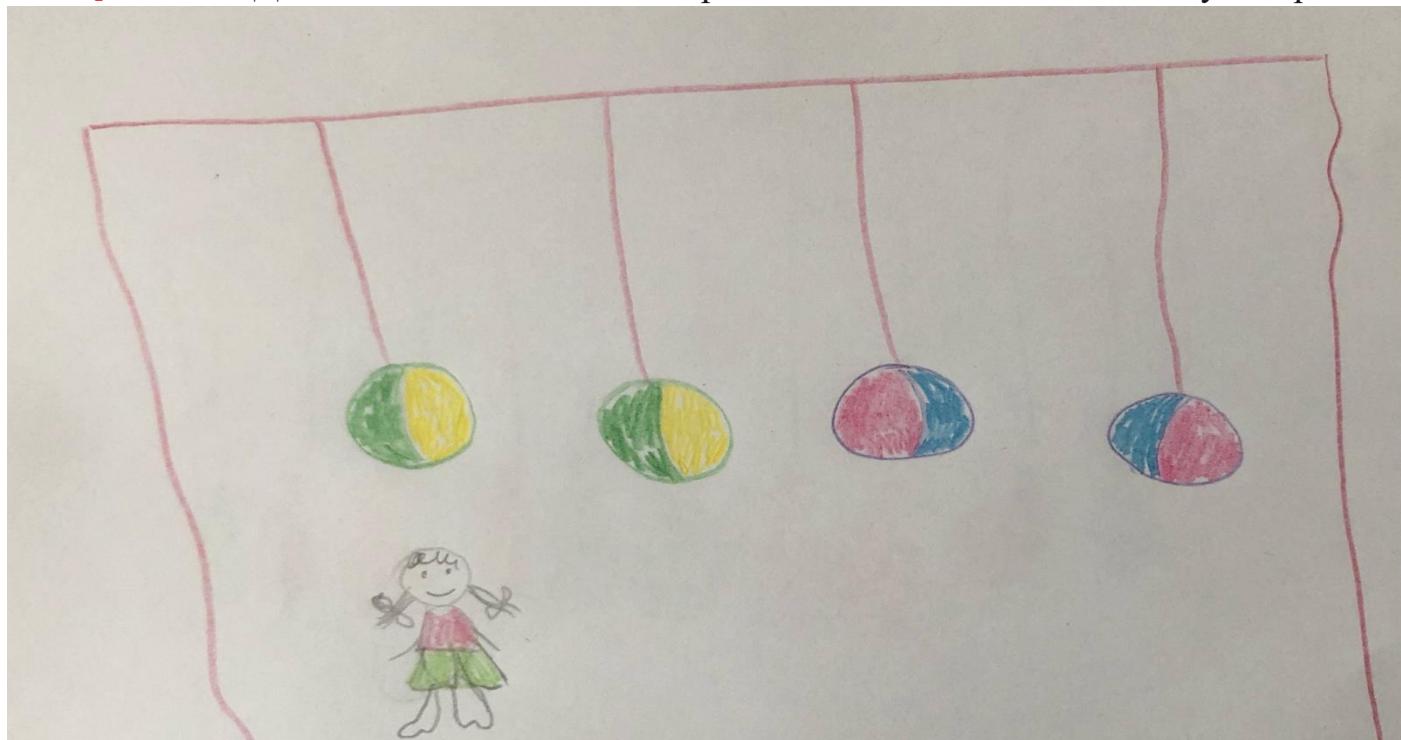


«Проползи под мячом не задень»

Цель: Закреплять умение детей ползать на четвереньках в прямом направлении.

Проползать под мячами, подвешенными от пола на 10 см, развивать ловкость.

Содержание: Дети выполняют задание. Проползти под мячами по одному и парами.



Игра – эстафета «Кто быстрее закрутит крышку на бутылке»

Цель: Развитие ловкости, быстроты, координации движений, обогащение двигательного опыта, формирование умения следовать заданным условиям.

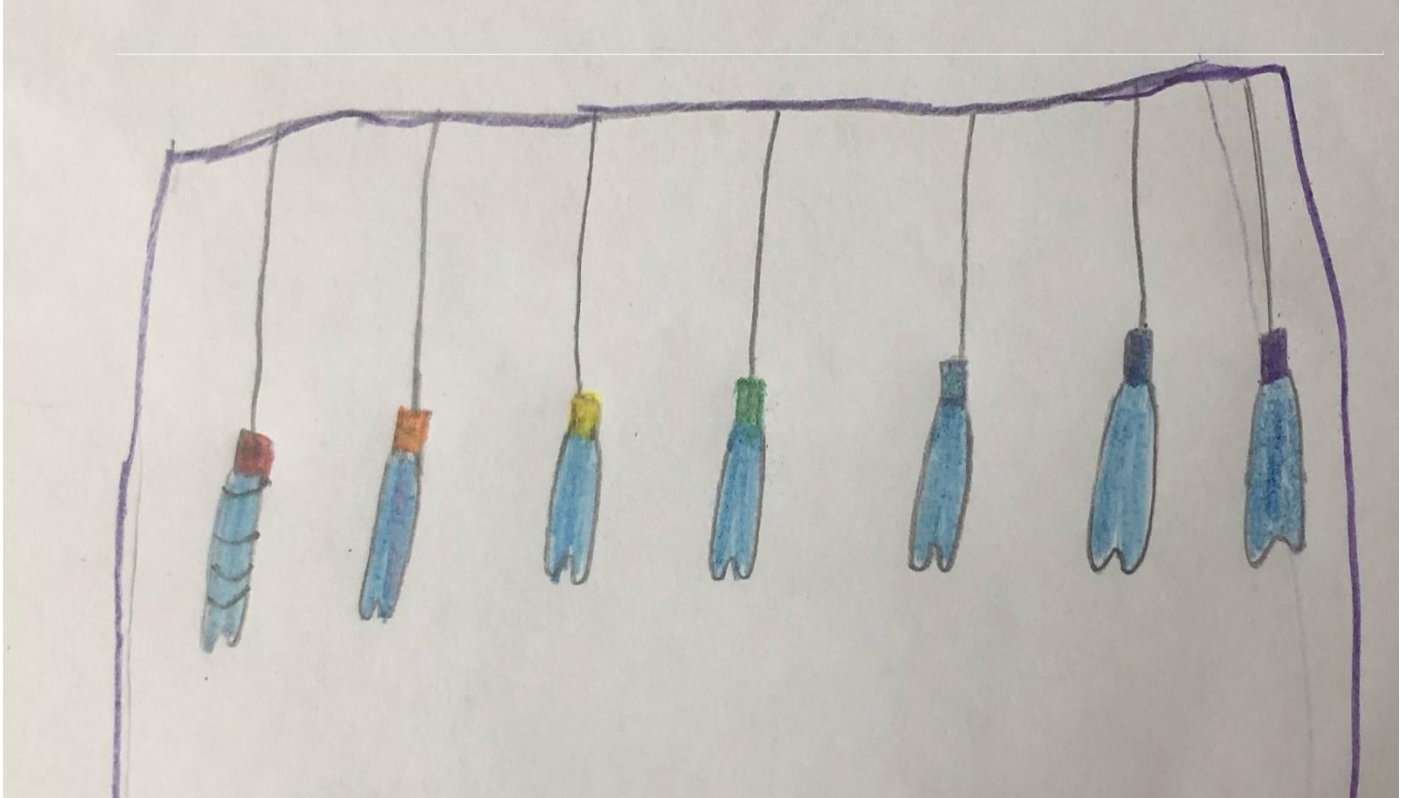
Содержание: на тренажёре висят пластиковые бутылочки. Команды наперегонки закручивают крышки на бутылочке.



Игра - эстафета «Собери радугу»

Цель: Развитие ловкости, быстроты, координации движений, обогащение двигательного опыта, формирование умения следовать заданным условиям.

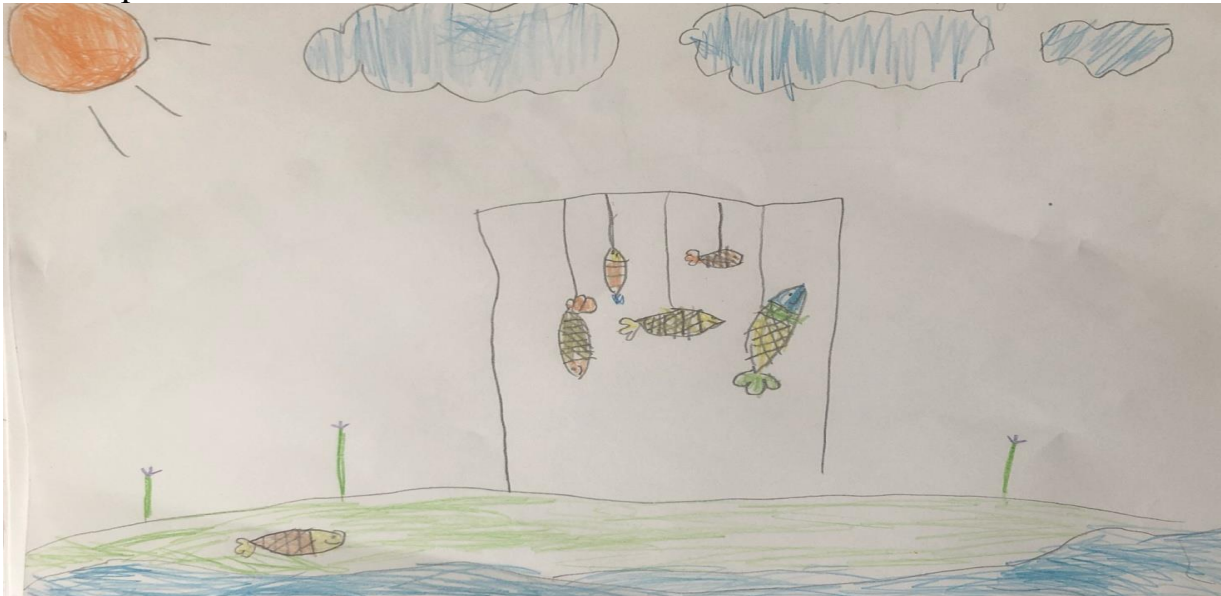
Содержание: покрасить крышки в цвета радуги и попросить детей закручивать крышки как радугу.



Игра- эстафета «Кто быстрее поймает рыбку?»

Цель: Развитие мелкой моторики рук, ловкости, быстроты, координации движений.

Содержание: На тренажёре висят колебросы, через них продета верёвка, на которой на одном конце привязана рыбка, а на другом конце привязан маленький мяч с шипами. Дети накручивают веревку на мяч, тем самым вытаскивают рыбку через колеброс.

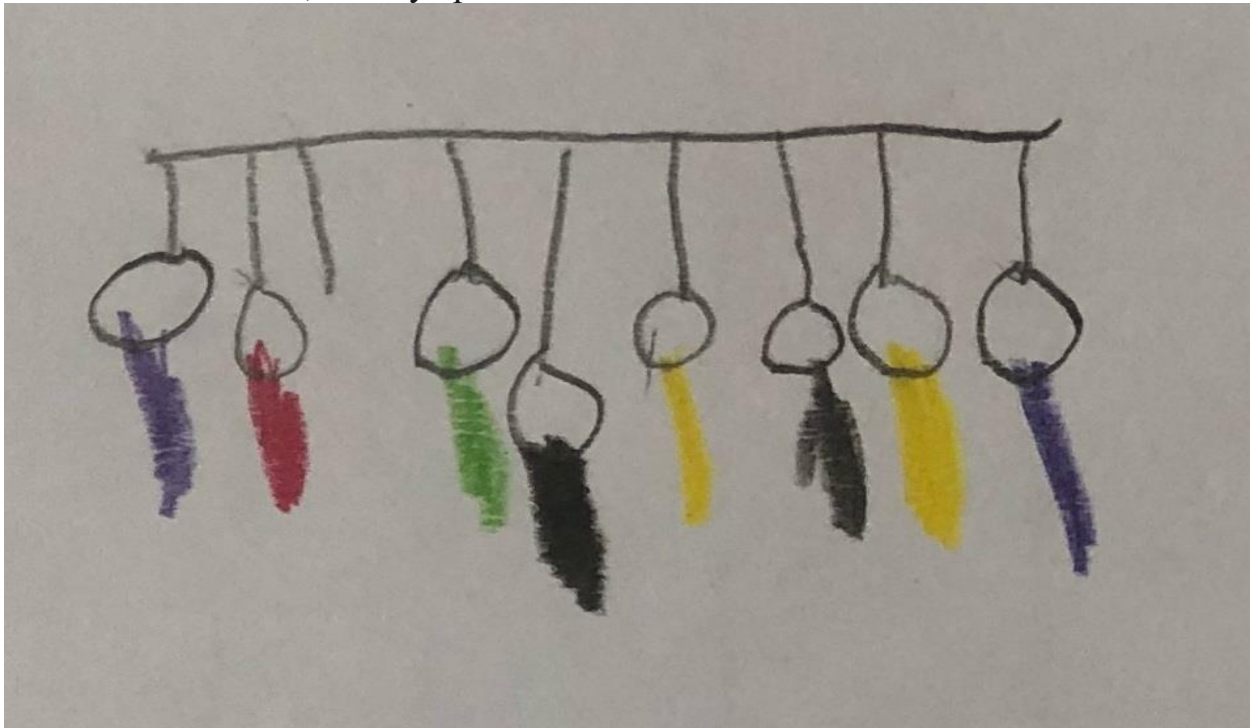


«Поймай ленту пальчиками»

Цель: Развитие мелкой и общей моторики, развитие тонких движений пальцев рук.

Содержание: 1. Вариант - дети гладят ленточки, подвешенные на тренажере (соединить ладошки, лента между ладонями) Гладим сверху вниз.

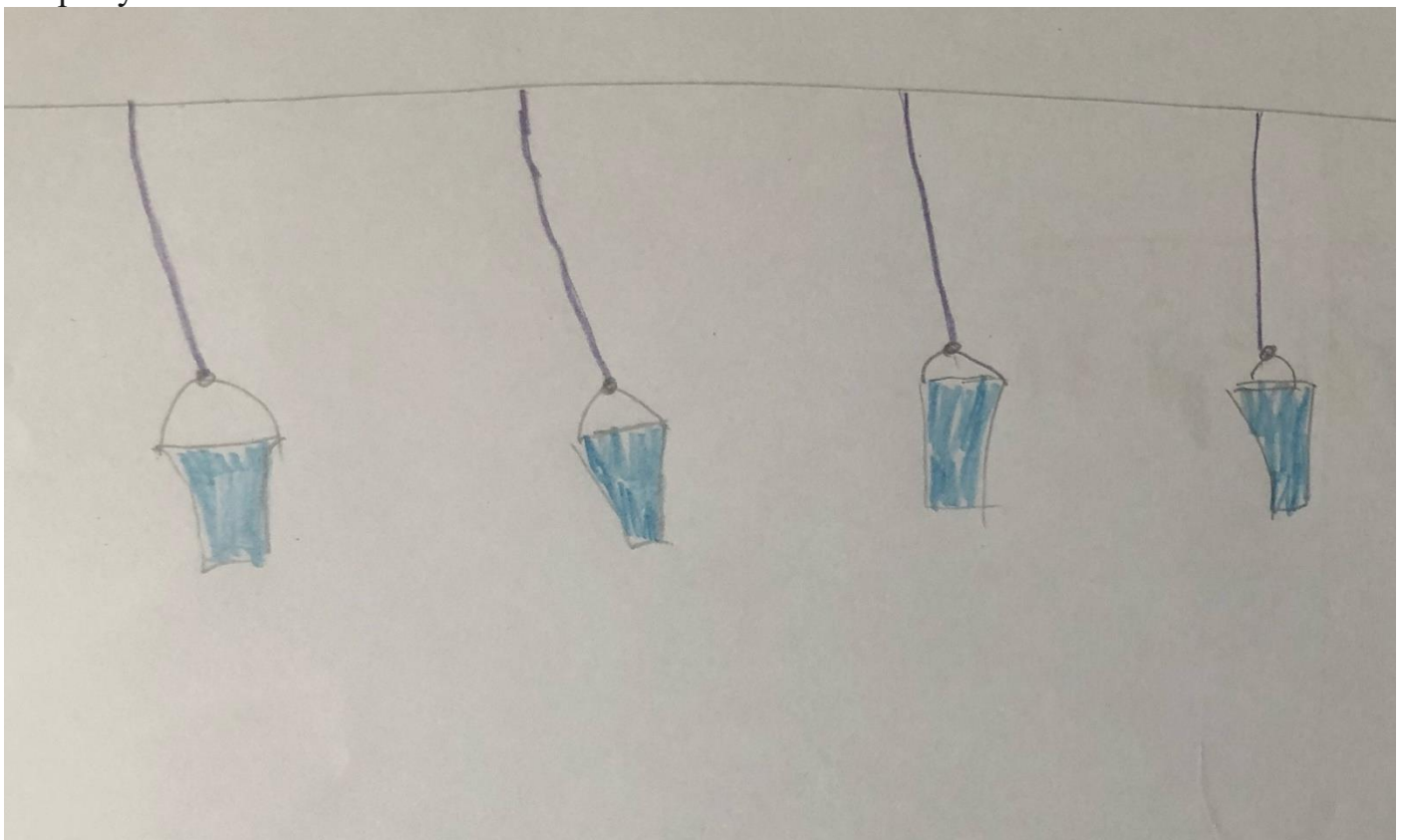
Содержание: 2. Вариант - прогладь ленту(сверху- вниз) между мизинчиком и безымянном пальчиком, между средним и безымянным...



«Закинь попрыгунчик в стаканчик»

Цель: Упражнять детей в метании (в вертикально подвешенную цель).

Содержание: На подвешенные пластиковые стаканчики, нужно попасть попрыгунчиком.



«Найди своё место»

Цель: развивать ловкость, внимание, умение быстро реагировать на сигнал, формировать навыки ориентировки в пространстве.

Содержание: Каждый игрок получает геометрическую фигуру, такие же фигуры на всячем тренажёре. По сигналу воспитателя: «Идём гулять, побежали, поскакали» ребята выходят из своих домиков и гуляют. Инструктор тем временем меняет фигуры местами. На сигнал «Найди своё место!» дети находят своё место. Поощрить тех ребят, которые нашли свое место первыми.



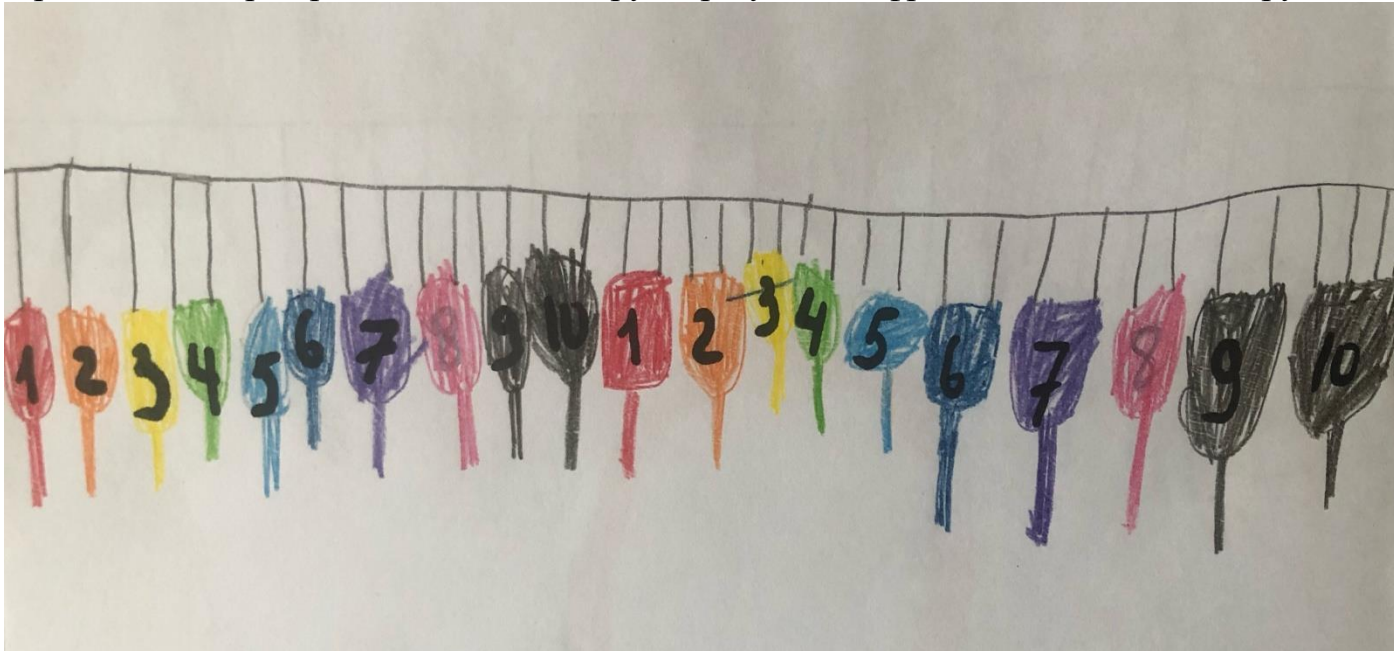
«Живые числа»

Цель: упражнять в прямом и обратном счете в пределах 10.

Материал: Карточки с нарисованными цифрами от 1 до 10, на тренажёре висят такие же цифры.

Содержание: Дети получают карточки. Выбирается водящий. Дети ходят, бегают по залу. По сигналу водящего: «Числа! Встаньте по порядку!» - они строятся возле цифр на тренажёре и называют свое число».

Водящий проверяет, все ли стали на свои места. Затем дети меняются карточками. Игра продолжается. Инструктор путает цифры - а дети находят пару...



«Кто какого роста?»

Цель: установление отношений между величинами.

Содержание: Инструктор подвешивает мячи на разной высоте, дает детям задание «найди своё место» (ориентир мяч). Вызывает детей разного роста и предлагает им встать по росту за ребенком самого низкого роста. Когда дети построятся, задает вопросы: «Кто из детей самого низкого роста?

Каких детей он ниже? Кто самого высокого роста? Каких детей он выше? Сравнивает рост детей, стоящих рядом под мячами. Кто выше, Коля или Лена? Лена или Вера?»



СЧИТАЛКИ

Мчится как Терек
Считалка моя.
Здесь ветер обгонит тебя и меня.
Здесь песня согреет,
Игра развлечёт.
А ты, кто остался,
Будь смелым, дружок!



Маленький джигит,
Смело говорит:
-Выходи из круга тот,
Кто самый сильный, смелый,
Ловкий и умелый!



Альчики мы дружно взяли
Все их вместе сосчитали:
-Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем мы играть!

**«ФАНТАЗИРУЙТЕ,
СОЗДАВАЙТЕ,
ИГРАЙТЕ !!!»**