

Опубликовано:

«СУНДУЧОК» для педагогов и родителей https://vk.com/club_sunduk_ru

Подвижные игры на прогулке летом в средней группе

составила инструктор по физической культуре

Евсюнина Т.Ф.



Летом дети больше времени проводят на улице. Обязательным компонентом каждой прогулки являются организованные взрослым подвижные игры. Подвижные игры на прогулке проводятся ежедневно продолжительностью 6 – 10 минут, с целью закрепления двигательных навыков. С их помощью на прогулке решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Сюжет игры должен быть простым и доступным пониманию, персонажи хорошо знакомы. Чтобы дети с удовольствием включались в игру используют атрибутику: шапочки, эмблемы птиц и животных, ягод, цветочки, веночки, платочки. Часто в подвижных играх используются крупные мягкие игрушки. Взрослый – организатор и участник игры.

1. ПОКАЖИ ЦВЕТОК

Цель: развивать быстроту, ловкость, внимание.

Ход игры: Играющие делятся на две группы и выстраиваются в шеренгу друг против друга, держа руки за спиной. В центре между шеренгами стоит один игрок. В каждой команде выбирают ведущего, которому дают цветок. Ведущий позади своей команды незаметно вкладывает цветок в руку одному из детей. После этого игрок в центре дает команду: «Покажи цветок!» Дети с цветками должны выбежать и отдать свой цветок ведущему. Побеждает тот, кто быстрее отдаст цветок.

2. ЦВЕТЫ

Цель: развивать быстроту, ловкость, внимание.

Ход игры: Каждый играющий выбирает себе название какого-нибудь цветка. Одно и то же название не может быть у нескольких детей. По жребию выбранный цветок, Например «Роза», начинает игру: вызывает какой-нибудь цветок, например мак. «Мак» бежит, а «Роза» его догоняет. Когда ему грозит опасность быть пойманным, он произносит название какого-нибудь другого цветка, убегает следующий цветок. Пойманный меняет свое название и снова включается в игру. Нельзя повторно придумывать одно и то же название цветка.

3. ВОРОБЫШКИ И КОТ

Цель: развивать двигательные умения, быстроту, умение слушать команду.

Ход игры: Границы площадки очерчиваются или отмечаются флажками. На одном конце площадки размещаются на скамейках «воробышки». На другом конце место для «автомобиля» - «гараж». Воробышки вылетают из гнезда, - говорит воспитатель. Дети прыгивают со скамеек (высота 10-15 см, начинают бегать, прыгать на двух ногах. По сигналу появляется «автомобиль» - воспитатель. Воробышки улетают в «гнездо» (при этом каждый занимает свое место – гнездо). «Автомобиль» возвращается в «Гараж». Игра продолжается.

4. ГУСИ-ЛЕБЕДИ

Цель: развивать быстроту, ловкость, умение слушать команду.

Ход игры: Выбирается волк и хозяин, остальные – гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой – живет волк под горой.

Хозяин выпускает гусей в поле погулять. Гуси уходят от дома подальше. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключка между хозяином и гусями:

-Гуси-гуси!

-Га-га-га.

-Есть хотите?

-Да-да-да.

-Гуси-лебеди! Домой!

-Серый волк под горой!

-Что он там делает?

-Рябчиков щиплет.

-Ну бегите же домой!

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

5. ПЧЕЛЫ

Цель: развивать быстроту, ловкость, внимание, память.

Ход игры: Выбирается ребенок – «цветок». Дети делятся на две группы: «Сторожа» и «Пчелы». «Сторожа», взявшись за руки, ходят вокруг «Цветка» и говорят:

Пчелки яровые, Крылья золотые, Что вы сидите, В поле не летите?

Аль вас дождичком сечет,

Аль вас солнышком печет?

Летите за горы высокие,

За леса зеленые-

На кругленький лужок,

На лазоревый цветок.

«Пчелы» стараются забежать в круг, а «сторожа», то поднимая, то опуская руки, мешают им. Как только одной из «пчел» удастся проникнуть в круг и коснуться «цветка», «сторожа», не сумевшие уберечь «Цветок», разбегаются. «Пчелы» бегут за ними, стараясь «ужалить» - коснуться рукой.

6. БАБОЧКА И ЦВЕТОЧКИ

Цель: развивать быстроту, ловкость, двигательные умения, внимание, аккуратность.

Ход игры: Среди детей выбираются «бабочка» и водящий. Остальные становятся в круг – они «цветы». По сигналу «бабочка» улетает от водящего, который ее ловит, и прячется то у одного цветка, то у другого. «Цветочек» должен успеть обхватить «бабочку» руками – «лепестками», пока ее не коснулся водящий. Если водящий поймал «бабочку», то становится «бабочкой», а «бабочка» - водящим. При следующих повторах игры водящий и «бабочка» выбираются жребием.

7. МЕДВЕДИ И ПЧЕЛА

Цель: развивать быстроту, внимание, двигательные умения.

Ход игры: Дети делятся на две неравные группы. Примерно одна треть детей – «медведи», остальные – «пчелы». В одной стороне площадки «лес», а в противоположной – «луг». «Пчелы» должны быть в «лесу». По сигналу воспитателя «пчелы» летят на «луг» и жужжат. Как только все «пчелы» улетят, «медведи» идут в «лес» за медом. По сигналу воспитателя «Медведи!» «пчелы» летят и жалят «медведей», не успевших убежать. Игра повторяется 2-3 раза.

8. ЕЖИК И ГРИБЫ

Цель: развивать мышцы ног, рук, спины, быстроту и ловкость движений.

Ход игры: Из числа играющих выбирается ежик. Детям дают названия грибов. Ведущий спрашивает у ежика:

-За чем пришел?

-За грибом.

-За каким?

Еж называет гриб. Гриб выбегает, еж его ловит. Если названного ежом гриба нет, то ведущий прогоняет ежа. Игра продолжается до тех пор, пока не соберет все грибы.

9. ЯГОДА

Цель: развивать мышцы рук, ног, спины с помощью упражнений.

Ход игры: Взявшись за руки, дети образуют круг. Водящий встает в центр круга и говорит:

Ягода, червивая ягода, Ветер дует, она падает.

Пока водящий произносит эти слова, игроки бегут по кругу. С окончанием фразы все должны быстро присесть на корточки. Тот, кто не сумеет это выполнить, то есть сделает хотя бы один шаг или упадет, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останется трое игроков. Они объявляются победителями. Бегущим по кругу игрокам не разрешается разъединять руки. Из двух игроков, нарушивших правило, выходит из игры один – то, у кого окажется свободной правая рука.

10. СОБИРАЕМ ЯГОДЫ

Цель: развивать быстроту движений, мышцы рук, ног.

Ход игры: Дети делятся на две команды, строятся друг за другом за линией старта. По сигналу первые игроки обеих команд бегут до линии финиша, берут карточки с ягодами и бегут назад к команде. Встают за последним игроком. Как только первые игроки пересекли линию старта на обратном пути, начинают бег вторые игроки.

11. КОШКА И МЫШКИ

Цель: учить детей имитировать звуки, бегать тихо, как мышки.

Ход игры: Воспитатель объясняет, что по одну сторону шнура будет домик мышек – норка. По другую сторону от шнура (на расстоянии 2-2,5м) на скамеечке сидит кошка. Раздает всем детям эмблемки и приглашает «мышек» в норку. Воспитатель медленно произносит:

На скамейке у дорожки

Улеглась и дремлет кошка. («Мышки» бегают, пищат.)

Кошка глазки открывает

И мышат всех догоняет:

Мяу! Мяу! («Мышки» прячутся в норку.)

Воспитатель берет игрушку – кошку и догоняет детей. Игра повторяется 2-3 раза.

12. ПЕРЕПРЫГНЕМ ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК

Цель: учить детей прыжкам, развивать мышцы ног, ловкость движений.

Ход игры: На площадке рисуется ручеек, с одного конца узкий, а дальше все шире и шире (от 10 до 40 см).

Группке детей предлагается перепрыгивать через ручеек вначале там, где он узкий, а затем там, где он пошире, и, наконец, где самый широкий. Воспитатель отмечает тех, кто сумел перепрыгнуть ручеек в самом широком месте.

Таким образом, ребенок постоянно и разнообразно двигается на участке. В теплое время года потребность в активных движениях удовлетворяется полностью.