

Подвижные игры с обручами для детей 5-6 лет

Занятие

Вводная часть: Разминка

Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный.

Основная часть:

1. Пролезание в обруч сверху вниз.
2. «Прокати обруч»

Подвижная игра «Быстро в домик».

Задачи: Развивать внимание и быстроту движений.

Ход: Детям предлагается разместиться в домиках – разноцветных обручах, лежащих на полу, и принять правильную осанку (выпрямить спину, ноги прямые, пятки вместе, носки врозь). По первому сигналу педагога дети выпрыгивают из обручей, отталкиваясь двумя ногами, затем бегают по площадке в разных направлениях. По второму сигналу они должны занять любой обруч. (Пока дети бегают, взрослые убирают несколько обручей.) Правила игры: действовать по сигналу; в одном обруче может находиться только один игрок; занимая обруч, принять положение правильной осанки в основной стойке; тот, кому не хватило обруча, выходит из игры.

Заключительная часть: Дыхательная гимнастика «Самолет»

Игра малой подвижности «Кто ушел?» (Дети стоят по кругу. Водящий становится в центр ему предлагают запомнить играющих а затем закрыть глаза. Педагог дотрагивается до одного и детей, и тот выходит из зала. После этого водящему предлагают открыть глаза т отгадать кто и детей ушел...)

Занятие

Вводная часть: Разминка

Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную.

Основная часть:

1. «Догони обруч!»
2. «С кочки на кочку!»

Подвижная игра «Кошки-мышки»

Задачи: развивать умение действовать по сигналу, быстроту реакции.

Ход: на одной стороне двора или площадки в линию раскладывают обручи на небольшом расстоянии друг от друга — это «норки» для «мышек». На расстоянии 2—3 м от «норок» — линия, за ней живут «кошки». По сигналу: «мышки», «мышки» выбегают из норок, бегают по залу. «Кошки» в это время «спят». По сигналу: «кошки-мышки», «кошки» выбегают из-за линии и стараются поймать «мышек» (осалить рукой). А «мышки» бегут к норкам и запрыгивают в них. Затем дети меняются ролями.

Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика «Волк и лиса»

Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

Занятие

Вводная часть: Разминка

Ходьба в колонне по одному, по определенному сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Следующий сигнал подается к ходьбе в рассыпную, затем к бегу в рассыпную (в чередовании).

Основная часть:

1. «Прокати - не урони!»
2. «Попади в обруч!»

Подвижная игра «Раз, два, три, из обруча беги»

Задачи: развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, умение двигаться, не наталкиваясь друг на друга.

Ход: обручи раскладываются по кругу. Дети идут, перешагивая из обруча в обруч. По сигналу: «Раз, два, три, из обруча беги!» ребята разбегаются по площадке. После слов «Раз, два, три, в обруч беги!», дети бегут к обручам. В каждом обруче должен быть один ребенок. При повторении игры количество обручей можно уменьшить, но в конце — положить обручи по количеству детей

Заключительная часть: дыхательная гимнастика «подуем на плечо»

Игра малой подвижности «Летает — не летает». (Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.)

Занятие

Вводная часть: Разминка

Перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег в рассыпную, ходьба в рассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.

Основная часть:

1. Прыжки из обруча в обруч
2. Пролезание в обруч снизу вверх

Подвижная игра «Быстрый змей».

Задачи: воспитывать в детях дух соревнования, стремление к победе; формировать навык подлезания и прокатывания обруча.

Ход: по команде первый игрок пары начинает катить обруч руками вперед, а второй игрок в это время пролезает сквозь обруч сначала в одну сторону, потом в другую. Докатив обруч до обозначенной линии на другой стороне зала, один игрок берет обруч, и оба бегом возвращаются назад. Передают обруч следующей паре и встают в конец команды.

Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика «Грибы»

Игра малой подвижности «Затейники». Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! дружно вместе

Сделаем вот так...»

дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить.

Занятие

Вводная часть: Разминка

Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.

Основная часть:

1. Прокатывание обруча слева направо, останавливая другой рукой.
2. Кручение обруча

Подвижная игра «Перевези друзей»

Задачи: развивать умение согласовывать свои действия с действиями сверстников, воспитывать в детях дух соревнования.

Ход: дети выстраиваются у старта в колонны. У первых игроков в руках обручи. По сигналу первый игрок с обручем в руке бежит до стойки, обегает ее, возвращается к старту и забирает игрока под вторым номером. И уже два участника соревнования бегут до стойки, обегают ее и возвращаются на старт и т. д. Побеждает та команда, которая быстрее всех перевезла своих друзей.

Заключительная часть: Пальчиковая гимнастика «Грибы»

Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Занятие

Вводная часть: Разминка

Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.

Основная часть:

1. Прыжки с обручем, как со скакалкой вперед и назад.
2. Вращение обруча на вытянутой руке в одну и другую сторону.

Подвижная игра «Кто быстрее пройдет по дорожке»

Задачи: развивать навыки классификации предметов, умение согласовывать свои действия с речевыми функциями.

Ход: дети делятся на команды. Командам дается задание, например «В обруч смело ты шагай, четко фрукты (страны, имена) называй». По сигналу дети начинают перешагивать из обруча в обруч и на каждый шаг называют один из фруктов. Выигрывает тот, чья дорожка окажется длиннее (кто дальше пройдет от линии старта).

Заключительная часть: дыхательная гимнастика «Насос»

Игра малой подвижности «У кого мяч?»