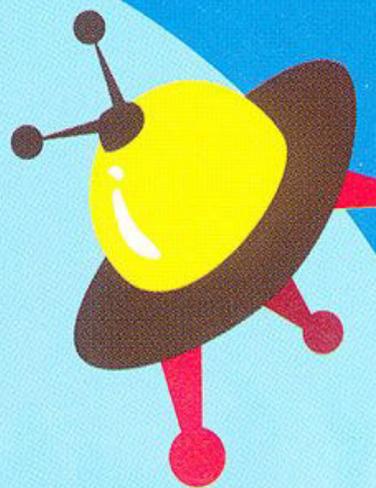




Методическое пособие
Картотека подвижных игр, эстафет и конкурсов
по лексической теме: "КОСМОС"



«Ждут нас быстрые ракеты» (старшая, подготовительная группа)

По залу раскладываются обручи-ракеты. По количеству их на несколько штук меньше, чем играющих. Дети берутся за руки и идут по кругу со словами:

- Ждут нас быстрые ракеты

Для полёта на планеты.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

После последних слов дети разбегаются и занимают места в «ракетах» (если детей много, то можно усаживаться в одну ракету по два-три человека) и принимают разные космические позы. Те, кому не досталось места в ракете, выбирают самые интересные и красивые позы космонавтов. Затем все становятся опять в круг и игра начинается сначала.

«Полёт в космос»

Описание: играть в эту игру могут все дети, как в помещении, так и на улице. Все дети становятся в круг. Руки поднимают вверх, соединяя в центре пальчики, как бы изображая ракету. Воспитатель: - Ракеты, приготовились. Дети присели. Воспитатель предлагает обратный отчёт произнести вместе. Все: - Пять, четыре, три, два, один, поехали! Дети летают, не наталкиваясь друг на друга. Воспитатель: - Приехали. Дети присели.

«Марсиане» - игра малой подвижности

Описание: играть в эту игру могут все дети, как в помещении, так и на улице. Все дети становятся в круг. С помощью считалочки выбирается ведущий. Он раздаёт всем детям карточки, рисунком вниз. На них изображены либо люди, либо «зелёные человечки» (марсиане). Ведущий закрывает глаза и произносит слова:

Прилетел (ла) я на планету,

Может это чудо света?

Ну, а может рядом где – то?

Всё мне важно в мире знать,

И секрет ваш разгадать.

Дети в это время должны посмотреть на изображения своих карточек. Их задача показать ведущему кто они – люди или марсиане, не произнося слова. Ведущий подходит, нажимает на игрока и отгадывает. Затем ведущим становится тот, кто наиболее интересно изображал свою роль.

«Космонавты»

Описание: играть в эту игру могут дети, делясь на подгруппы, как в помещении, так и на улице. По всему игровому пространству раскладываем обручи – это «скафандры». Их должно быть на один меньше, чем участников. Играет **космическая музыка**, дети бегают везде, не наступая на обручи. Ведущий произносит слова: Друг, скорее, не зевай, а скафандр надевай!

Игроки как можно быстрее должны встать в обруч, и поднять его вверх (*как бы, надевая свой скафандр*). Тот, кто не успел надеть скафандр, садится на скамеечку (*остатся на земле*). Игра продолжается, опять на один обруч меньше. И так, пока не останется один победитель. Вот кто первым полетит в **космос**. Остальные не расстраиваются, в следующий раз обязательно тоже выигрывают.

"Перебежки по луне"

ХОД ИГРЫ:

Пробежать в спокойном темпе как можно дальше и дольше.

Пробежать по краям площадки или по ровной дорожке, высоко поднимая колени.

Пробежать, забрасывая ноги назад, стараясь коснуться пятками ягодиц.

Пробегать, перешагивая на бегу линии, начерченные на земле на расстоянии 1,5—2 м.

Бежать, перешагивая через палки, рейки, положенные на землю или приподнятые на высоту 15—20 см.

«Перебежки марсиан»

ХОД ИГРЫ:

Дети становятся на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. На середине, между двумя линиями, находится ловишка-марсианин. После слов: «Раз, два, три — беги!»— дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем бегущий пересечет черту, считается пойманным и отходит в сторону. После 2—3 перебежек производится подсчет пойманных детей и выбирается новый ловишка - марсианин.

«Звездные ловишки»

ХОД ИГРЫ:

Дети находятся на площадке. Ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки, в руках у него объемная звездочка. По сигналу: «Раз, два, три — лови!» — все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его звездочкой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся звездочкой, отходит в сторону. Когда будет запятнано 3—4 ребёнка, то выбирается новый ловишка.

«Ноги от земли!»

ХОД ИГРЫ:

Игра проводится так же, но с условием: нельзя ловить тех детей, которые вовремя успели встать на какой-нибудь возвышающийся предмет — стул, доску и другие предметы.

«Уйти от погони!»

ХОД ИГРЫ:

Дети становятся в круг. У каждого из них полоска ткани стального цвета, заправленная сзади за ворот. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя: «Лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за детьми, стремясь взять у кого-нибудь из детей полоску. Ребенок, лишившийся ленточки, временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три-в круг скорей беги!» — все строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра продолжается с новым ловишкой.

«Маленькие планетки»

ХОД ИГРЫ:

На земле (полу) чертится круг диаметром 3—4 м. При помощи считалки выбирают ловишку- комету. Он становится в центр круга, остальные — за кругом они маленькие планетки. После сигнала: «Раз, два, три — лови!» — дети бегут в круг, а ловишка — комета их ловит. Когда он поймает 3—4 детей, выбирают нового ловишку.

«Летящая комета»

ХОД ИГРЫ:

Игра проходит, так же как и предыдущие, но ловишка должен осалить убегающих мягким мячом.

«Подвижная цель»

ХОД ИГРЫ:

В этой игре нельзя ловить того ребенка, который успел присесть.

«Космонавты на одной ноге»

ХОД ИГРЫ:

Ловишка не может ловить ребенка, который остановился на одной ноге, обхватив колено другой ноги двумя руками.

«Звездный городок»

ХОД ИГРЫ:

Дети становятся по кругу по двое, у каждой пары в руках карточка с изображением города. Расстояние между парами 1—2 шага. За кругом находятся двое водящих. Один из них убегает, другой старается догнать его. Убегающий ребенок, спасаясь от ловящего, становится впереди пары, которая поднимет карточку с изображением города (пару выбирает педагог). Если он успел вбежать в круг и встать, пока его не запятнали, его уже нельзя салить. Теперь должен убежать ребенок, который оказался третьим с края. Если догоняющий успел коснуться убегающего, то они меняются ролями.

В этой игре надо придерживаться таких правил: бегать только по кругу, не пересекая его, не хвататься за детей, стоящих в кругу, бегать не слишком долго, чтобы все могли включиться в игру. Если игроков мало, то можно встать не парами, а по одному. Тогда лишним будет не третий, а второй.

«Марсианский робот разведчик»

ХОД ИГРЫ:

Вариант 1

Дети становятся по всей площадке, свободно, не мешая друг другу. По сигналу воспитателя все прыгают на месте на двух ногах, стараясь подпрыгнуть повыше.

На хлопок или сигнал: «Кругом»! — все поворачиваются в прыжке, затем снова прыгают на месте и снова поворачиваются по сигналу.

Вариант 2

Дети выстраиваются вдоль линии, начерченной на земле (полу) или выложенной из шнура. Воспитатель предлагает прыгать на двух ногах под его счет, на хлопок или другой сигнал дети прыгают через линию с поворотом в прыжке. Важно успеть сделать прыжок точно по сигналу.

Вариант 3

На земле (полу) чертится линия длиной 5 метров или выкладываются шнуры. Дети становятся в колонну по одному у одного конца линии. По сигналу дети начинают прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, перепрыгивая, при этом линию справа налево и слева направо (зигзагом).

«Путешествие по галактике»

ХОД ИГРЫ:

1. Прыгать, продвигаясь вперед, перепрыгивая при этом через линию длиной 4—5 м на одной ноге (направой и левой поочередно).
2. Прыгать, продвигаясь вперед (на расстояние 5—6 м), с зажатым между ног предметом (мешочком с песком, с колечком, с деревянным бруском и т. п.)
3. Перепрыгивать на двух ногах через рейки, установленные на деревянных чурбачках высотой 30—25 см (расстояние между рейками 1 м).
4. Прыгать на одной (правой, левой) ноге.
5. Кто дальше? Слегка разбежаться, вскочить на бревно и спрыгнуть с него на другую сторону.
6. От бревна спрыгнуть в кружок, нарисованный на земле. Можно прыгать в несколько кружков, нарисованных на разном расстоянии от бревна.
7. Перепрыгнуть через бревно, опираясь руками.
8. Прыгать, на двух ногах, продвигаясь вперед, по бревну диаметром 20—30 см.
9. Прыгать по бревну, лежащему на земле, на одной ноге, продвигаясь вперед. Носок ноги при этом слегка поворачивать внутрь.

«Космическая рыбалка»

ХОД ИГРЫ:

Дети становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга — воспитатель. Он вращает по кругу шнур (на высоте 10—15 см), к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие, внимательно следят за мешочком, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выбывает временно из игры. Через некоторое время делается небольшой перерыв. Затем игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети. Сначала шнур вращают так, чтобы мешочек поднимался невысоко. Если дети легко справляются с заданием, мешочек можно поднять немного выше. Вращать шнур можно не только по часовой стрелке или против.

«Космические скачки»

ХОД ИГРЫ:

С помощью считалки дети делятся на две команды.

1. Прыгать через скакалку, вращая ее вперед, назад, с перекрестом.
2. Прыгать через короткую скакалку на двух ногах; с между скоком; с ноги на ногу. Прыгать то на правой, то на левой ноге попеременно.
3. Перепрыгивать через длинную скакалку, которую вращают двое других детей.
4. Вбежать под вращающуюся скакалку, сделать определенное количество прыжков и выбежать из-под нее. Кто ни разу не заденет!
5. Перепрыгивать через длинную скакалку вдвоем.

«Кто быстрее соберет космический мусор» (старшая, средняя, подготовительная группа)

На полу разбросаны картонные фигурки, скомканные бумажки, мелкие игрушки. По команде под музыку дети собирают «космический мусор» в корзинки. Выигрывает тот, кто соберёт больше.

Игра «Кто больше соберет звезд» (старшая, средняя, подготовительная группа)
Воспитатель разбрасывает разноцветные звездочки, а дети их собирают в разные корзины, сортируя по цвету.

«Космическая стыковка»

Все участники игру разбиваются на пары. Каждый из игроков – самостоятельный космический корабль. Например «Союз» и «Аполлон», «Восток» и «Мир». И этим космическим объектам нужно состыковаться. Сначала проводятся «учебные» стыковки. Каждая пара игроков встает друг напротив друга и соединяют ладони (как будто играют в ладушки). Затем каждый из участников делает три шага назад. «Космические корабли» расстыковались. Теперь три шага вперед – произошла стыковка. Но это все тренировка. Настоящая стыковка впереди! Поскольку на орбите космическая мгла, то и действовать нужно в темноте. Участникам завязывают глаза. Или, рассчитывая на их космическую честность, просят зажмуриться. По команде водящего происходит сначала расстыковка (три шага назад), а затем стыковка кораблей. Промахнувшиеся пары выбывают. Побеждает та пара, которая дольше всех продержалась.

Подвижная игра "Звёзды и планеты".

По сигналу "Звёзды" - встать парами спиной друг другу, ноги и руки в стороны.
По сигналу "Планеты" - построиться в два круга.

Игра «Метеоритный дождь»

Педагог включает музыку. Дети произвольно гуляют по «Луне», «изучая» ее. Музыка смолкает, дети убегают на свои места — на корабли — и ждут, когда закончится метеоритный дождь. Педагог снова включает музыку, и игра возобновляется.

«Кто быстрее доберется до Луны»

Выполнение: к веревке с двух сторон привязаны небольшие палочки, в центре веревки — шарик («Луна»). По команде капитаны начинают наматывать на палочку веревку. Побеждает тот, кто быстрее доберется до шарика.

Ракета

Участники конкурса становятся круг и берутся за руки, образуя орбиту. В центре круга находится один — «ракета». Время от времени игроки поднимают и опускают свои руки. Задача «ракеты» — в течение одной минуты вырваться за границы круга, то есть «вылететь за орбиту». Ведущий засекает время и следит за соблюдением правил конкурса.

Звездочет

Участники располагаются по игровой территории в произвольном порядке и приседают. Они изображают «звезд», но светить «звезда» может только в

положении «стоя». Именно в этот момент «звездочет» (водящий), прохаживающийся между «звездами» должен дотронуться до игрока. Если он успел это сделать, пока участник не присел снова, то «звезда» становится «звездочетом».

Полет

Участникам вручают самые обычные полиэтиленовые пакеты. Они должны быть небольшого размера и не слишком плотными. По команде ведущего каждый участник пытается удержать свой пакет в воздухе. Для этого он дует на него снизу вверх. Победителем становится тот, кто сможет осуществить самый длительный полет пакета над землей.

«Настоящий

космонавт»

Ведущий кладет на пол веревку длиной 3 метра. Каждый участник встает у ее начала, поворачивается 3 раза вокруг себя, а затем должен пройти ногами по веревке, не наступив мимо нее.

«Ракетомобиль»

Нужно перевезти пассажиров на дальнюю планету под музыку. Перевозят пассажиров в обруче — бег в паре. Выигрывает та команда, которая быстрее всех перевезла пассажиров.

«Я - ракета»

Космонавт приглашает две пары детей. Мальчики встают прямо и поднимают руки вверх, сложив ладони вместе — это ракета. Девочки должны как можно быстрее обмотать мальчиков бумажным полотенцем, которое им дает ведущий.

«Дотянись до звезды»

Группа игроков строится в шеренгу под натянутым шнуром (38 – 40) см выше роста детей. По сигналу игроки подпрыгивают на двух ногах и стараются сорвать со шнура как можно больше звёзд. По окончании игры считают количество звёзд.

«Поймай комету»

Дети делятся на команды по 5-6 человек. Первый игрок зажимает шарик между коленями и прыгает до определенного места, потом бежит обратно и отдает шарик следующему игроку.

Игра «Сохрани планету»

Игра с мячами. По сигналу под музыку дети над головой передают мяч – «планету» назад, начиная с первого участника. Последний участник с мячом бежит вперед колонны и также передает мяч назад. Игра продолжается до тех пор, пока первый участник не вернется на свое место.

Игра «Ракета 2»

5, 4, 3, 2, 1 – вот и в космос мы летим – (на каждую цифру рывками руки выше и соединяют углом над головой)

Мчит ракета быстро к звездочкам лучистым – (бегут по кругу)

Вокруг звезды мы облетели, выйти в космос захотели – (имитирую «невесомость», по залу рассыпаются)

В невесомости летим, в иллюминаторы глядим – (руки над бровями),

Только дружных звездолет может взять с собой в полет! – (соединяются в круг, после уходят на места).

Игра «Земля, Луна. Ракеты»

Дети стоят в хороводе - Земля. 2 капитана – 2 ракеты в центре круга с флажками в руках. Луна в некотором отдалении от хоровода-Земли. 2 детей в хороводе с флажками – ворота земли, через которые полетят ракеты.

Дети: В небе звездные поля, в небе кружится Земля. Вокруг солнца шар земной ходит с беленькой Луной

Луна: Я Луна, я Луна, в прятки я играю. То видна, то не видна, то опять сияю.

Дети: Прячет сторону одну, верно там секреты. Для разведки на Луну полетят ракеты.

1 ракета: Я, ракета, не шучу, прямо в космос полечу.

2 ракета: Полечу вокруг Луны с фотоаппаратом, фотографии Луны принесем ребятам.

Луна: И не будет у Луны никаких секретов.

Дети: Так летите на Луну быстрые ракеты! (Ракеты оббегают хоровод и Луну, кто быстрее отдаст флажок Луне – тот побеждает.)

Воспитатель: Впереди Млечный путь, сколько ярких галактик по Вселенной.

Игра-соревнование "Звездный букет"

Воспитатель: Для этой игры нужны 2 игрока. На полу раскладывают пять синих звезд и пять красных звезд. Ребятам завязывают глаза. На пол добавляют еще звезды другого цвета. Нужно собрать как можно больше звезд только своего цвета. Помощники имеют право кричать "Бери!", "Не бери!"

Игра "Цветофон"

Воспитатель: Планета Красного Солнца. У меня в руках цветные диски. Каждый цвет диска имеет свое значение. Зеленый цвет - Земля. Желтый цвет - Луна. Красный цвет - Марс. Это названия планет. Когда я буду показывать вам какой-то диск, вы должны назвать мне планету. Если я покажу вам белый диск, вы должны молчать.

Игра «Невесомость»

Воспитатель: Перед тем как запустить в космос ракету, ученые рассчитывают траекторию ее полета. А можно ли заставить двигаться воздушный шарик по заранее намеченной траектории? Как вы считаете, ребята? Давайте проверим это на практике. Для этой эстафеты нужны 2 команды по 5 человек. Перед эстафетой игроки каждой команды получают воздушный шарик. Его нужно провести от старта до финиша, придавая ему ускорение одной рукой и стараясь, чтобы он не коснулся пола. Выигрывает та команда, игроки которой закончили эстафету первыми и при этом допустили меньшее количество ошибок.

Игры-эстафеты

«Веселые космические соревнования»

ХОД ИГРЫ:

Играющие дети становятся в несколько колонн у общей черты на расстоянии 2—3 шагов одна от другой. В каждой колонне одинаковое число играющих детей. Каждой команды есть название космического корабля и эмблема с его изображением, которая надета на капитана команды. Перед каждой колонной прочерчена «дорожка» из двух параллельных линий длиной 3 м (расстояние между линиями 20—25 см). Далее через «дорожки» проведены две перпендикулярные линии на расстоянии 70—80 см «кратеры», и затем на небольшом расстоянии от них лежат обручи. По сигналу воспитателя капитаны бегут по дорожкам, перепрыгивают «кратеры», подбегают к обручам, берут их,

надевают на себя и опускают на пол. После этого они быстро возвращаются, надевают эмблему на следующего участника команды и становятся в конец своей колонны. Можно играть и по-другому. Первые дети, выполнив задание, возвращаются, при этом они должны коснуться рукой вторых игроков и стать в конец колонны. Вторые игроки бегут сразу же, как только до них дотронулись.

«Соберем космический мусор 2»

ХОД ИГРЫ:

Дети делятся на 2 команды с равным количеством человек за линией на одной стороне площадки. У детей в руках пустые ведерки разного цвета, а на полу небольшие мячи (кубики) такого же цвета, как и ведёрки.

По сигналу воспитателя дети собирают мячи (кубики) в своё ведёрко в соответствии с его цветом.

Усложнение:

-передвигаться только гигантскими шагами;

-передвигаться только прыжками на 2-х ногах.

«Соберем урожай для космонавтов»

ХОД ИГРЫ:

Дети строятся в 2 колонны за линией на одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки начерчена вторая линия. Первые игроки каждой команды держат в руках тележку, сбоку от них в корзинке лежат муляжи овощей. По сигналу воспитателя первый игрок должен быстро положить на тачку муляж овоща и отвезти его за линию другой стороне площадки и положить его в «космический корабль», затем быстро вернуться обратно, передать тележку другому ребёнку и стать в конец колонны. То же самое повторяют другие играющие до тех пор, пока все муляжи не будут перевезены за линию. Выигрывает та команда, последний игрок которой первым прибежит с пустой тележкой к линии старта.

Игру можно усложнить, поставив на пути какие-либо препятствия, которые дети должны обегать, перевозя муляжи овощей.

«Космическая эстафета»

ХОД ИГРЫ:

Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки, количество пар в колоннах должно быть одинаковым. На площадке расставлены

предметы (кубы, кирпичики, кегли). По сигналу воспитателя первые пары, взявшись за руки, дети бегут между предметам, обегают фишки и возвращаются в конец своей колонны. Как только они перебегут линию старта, убегают вторые пары, и так до тех пор, пока не пробегут все пары. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполнят задание и во время бега не разъединят руки.

«Космостарт»

ХОД ИГРЫ:

Дети располагаются на одной стороне площадки, возле них — пустые корзинки. На другой стороне находится корзинки с «метеоритами» (мячами). Дети бегут одновременно каждый к своей корзинке берут «метеорит», зажимают его между ног и возвращаются, обратно прыгая, кладут его в свою корзинку, затем снова бегут за другими «метеоритом». Игра продолжается до тех пор, пока не перенесут все «метеориты». Кто сделает это раньше, тот и выиграл.

Усложнение: предложить детям выполнить задание на время.

«Быстрые юпитеры»

ХОД ИГРЫ:

Бегают по 2—3 детей наперегонки. В каждой паре или тройке дети примерно одинаковой физической подготовленности. Длина дорожки до 30 м. Можно пробегать это расстояние, перепрыгивая через короткую скакалку.

«Быстрые и меткие космонавты»

ХОД ИГРЫ:

Вариант 1

2—4 ребенка бегут, наперегонки высоко поднимая колени, у каждого в руках по два мешочка с песком. Добежав до линии, дети должны остановиться и бросить мешочки в круги (диаметром 1 м). После этого дети должны быстро вернуться на линию старта боковым галопом. Побеждает тот, кто забросил мешочки в круг, правильно выполнил задание и быстрее вернулся на место.

Вариант 2

Стоя на расстоянии 1—2 м от веревки, натянутой на стойках на высоте 2 м, перебросить через нее мяч и, перебежав под веревкой на другую сторону, поймать его. Затем задание выполняется с расстояния 2,5 м и 3 м.

«Свидание с кометой»

ХОД ИГРЫ:

На площадке устанавливается полоса препятствий: из 3-х ворот они ставятся (тоннелем); 4—5 обручей ; каната. Дети по очереди друг за другом пробегают от стартовой черты до первого препятствия, проползают под воротиками, затем добегают до второго, впрыгивают в обручи, добегают до 3-го препятствия (каната) перепрыгивают с одного края на другой, добегают до линии финиша дотрагиваются до «кометы» рукой. Кто первый выполнил задание тот и выиграл.

«Считай космические шаги»

ХОД ИГРЫ:

Дети собираются на одной стороне площадки. Задание выполняется парами, предлагается перебежать на другую сторону площадки, совершая меньшее (большее) количество шагов: высоко поднимая колено, боковой галоп, спиной вперед и другие виды шага.

«Дружно все вместе»

ХОД ИГРЫ:

Играющие становятся на одной стороне площадки. Перебежать через нее надо шеренгой, удерживая равнение. Все должны бежать с одной скоростью, никто никого не должен обгонять.

«Бег по лунной поверхности»

ХОД ИГРЫ:

На площадке выкладываются «кубы – кратеры» (высотой 20 см). Играющие по очереди пробегают, перешагивая барьеры.

Усложнение: пробежать через барьеры как можно скорее; перепрыгнуть их.

«Космическое троеборье»

ХОД ИГРЫ:

Дети выполняют следующие задания, разделившись на команды:

Приняв исходное положение сидя, разбежаться и перепрыгнуть через невысокий куб или «канавку», сделанную из 2-х веревок; добежать до дуги, подлезть под нее на четвереньках; боком; пробежать дальше, перешагивая из обруча в обруч (4),

разложенные на полу, и как можно скорее добежать до финиша. Кто быстрее всех выполнит все три задания, тот самый лучший троеборец!

«Тропинка ловкости»

ХОД ИГРЫ:

Дети парами пробегают по дорожке 15—20 метров, наступая на следы космических пришельцев, нарисованные на поверхности пола или наоборот, пробегают по тропинке, стараясь не наступать на следы пришельцев.

«Возвращение в луноход»

ХОД ИГРЫ:

Дети делятся на 2 команды на одной стороне площадки. На другой стороне площадки стоят «луноходы» (2 больших обруча). Командам предлагается перепрыгнуть через несколько «кратеров», выложенных из 2-х веревок; проползти по гимнастической скамейке; ходьба с «камня на камень» (используются невысокие кубы). Выигрывает та команда, которая первая соберется в «луноходе», то есть в обруче.

«Разминка для космонавта»

ХОД ИГРЫ:

Медленно, трусцой вместе с педагогом дети пробегают 2-4 отрезка по 60-150 метров. В перерывах между бегом надо не останавливаться, а ходить свободным шагом. Такие тренировки-пробежки позволяют постепенно подготовить детей к непрерывному бегу от 400 до 1000 м, а на седьмом году жизни и 1500 м. Упражняться в беге трусцой необходимо каждый день.

«Космический полет»

ХОД ИГРЫ:

Дети становятся в шеренгу на одной стороне площадке – это планета Земля. Каждый ребенок – космический корабль. Все дети прыгают с ноги на ногу, «перелетают» на другую планету. «Метеорит» ведущий бросает в эти корабли мягким мячом.

«Найди дорогу до космолета»

ХОД ИГРЫ:

Заготавливаются указатели, на них наносятся стрелки, расставляет эти указатели педагог на участке детского сада в тех местах, где есть повороты, так, чтобы они

были хорошо видны детям. Дети собираются на месте старта. По очереди через определенные промежутки времени по сигналу взрослого: «Марш!»- дети выбегают на дистанцию. Задача заключается в том, чтобы пробежать всю дистанцию от старта до финиша, самостоятельно ориентируясь по расставленным на площадке указателям.

При повторении игры можно выпускать на дистанцию сразу по двое, и дети должны вместе прибежать на финиш, по картам.

«Прогулка по луне»

ХОД ИГРЫ:

Дети произвольно располагаются на площадке и ходят произвольным шагом. По сигналу «Хоп!» все одновременно должны подпрыгнуть повыше, повернуться в указанную взрослым сторону.

«С разбега в звездолет»

ХОД ИГРЫ:

Для того чтобы научиться отталкиваться при прыжке обеими ногами, надо прыгать с короткого разбега (3—5 шагов) в длину, при этом чередуя начало разбега с правой и левой ноги. Воспитатель предлагает попрыгать на соревнование с другом, отталкиваясь той ногой, которой удобнее. Выигрывает тот, кто прыгнет дальше и быстрее допрыгнет до звездолёта.

«Марсианские попрыгунчики»

ХОД ИГРЫ:

Дети стоят на площадке в 2-ве шеренги, надо прыгнуть на правую ногу (отталкиваясь двумя), потом на левую (отталкиваясь двумя). Потом оттолкнуться левой ногой и приземлиться одновременно на две ноги, оттолкнуться правой и приземлиться на обе ноги. Выигрывает та команда, которая дойдёт до финиша быстрее, и не ошибаясь.

«Звездный марафон».

ХОД ИГРЫ:

Вариант 1

На площадке выкладывают из веревок 4-6 параллельные полосы, расположенные на одинаковом (60-80 см) расстоянии одна от другой. Дети прыгают поочередно через каждую полосу с остановками между полосками или непрерывно, выполняя один прыжок за другим.

Вариант 2

Из веревок выкладывают несколько параллельных коротких полосок. Расстояние от полоски до полоски должно увеличиваться: от первой до второй оно составляет 40 см, от второй до третьей - 50 см, от третьей до четвертой - 60 см и от четвертой до пятой - 70 см.

Дети не должны перепрыгивать через полоски, они ему служат лишь ориентиром для прыжков. Поэтому в исходной позиции он становится не за первой полоской, а рядом с ней, отступая на шаг.

Задание заключается в том, чтобы прыгать в длину с места, стараясь как можно точнее приземлиться на уровне следующей полоски.

«Космическая эстафета 2»

Для эстафеты надо приготовить несложное оборудование – гимнастические обручи – по количеству команд, какие-нибудь емкости – по две на каждую команду и «лунные камни» — равное количество для всех команд, но не меньше чем по одному на каждого игрока. «Лунными камешками» могут с успехом выступить маленькие мячики или настоящие камешки. Команды выстраиваются в колонны по одному. Рядом ставится емкость для собирания «лунных камней». Ее можно поставить на пол или на стульчик, табуретку. Вторая емкость, наполненная камешками, ставится на другом краю площадки. Задача игроков – по очереди выйти на «Луну», взять «пробы грунта» и принести ее своему экипажу. Но на «Луну» невозможно выйти без скафандра! Поэтому перед каждой командой кладется гимнастический обруч. Прежде бежать за камешком, каждый космонавт должен пролезть через обруч – «надеть скафандр». Когда же участник эстафеты бежит обратно, то он может пролезть еще раз через обруч («снимать скафандр»), а может и сразу класть свою космическую добычу в «Банк лунных грунтов». Это зависит от вашего желания и возраста детей.

Побеждает та команда, которая первая переместит все камешки из одной емкости в другую

Эстафета "Кто быстрее наденет скафандр?"

Продеть обруч через себя и передать второму игроку. Последний продевает обруч, потом берет его, оббегает команду и встает первым.

«Прокатись на луноходах». Луноход – пластиковые бутылки 5л с вырезанным отверстием для ноги. Луноходы надеть на ноги, выполнить ходьбу широким шагом до стойки и обратно.

«Перенесем марсианский песок». Около каждой команды пустые емкости. У стойки в прозрачных пластиковых банках, находится покрашенное в красный цвет, пшено. Ребенок со стаканчиком добегают до стойки, набирает «песок», прибегает к команде и высыпает в емкость. Передает стаканчик следующему

Эстафета «Прогулка по Млечному пути»

Выполнение: у первого участника каждой команды в руках две «звезды». Ребенок кладет первую «звезду» перед собой и наступает на нее двумя ногами, потом кладет вторую «звезду» — наступает на нее, берет снова первую «звезду» — наступает на нее и так далее, пока не дойдет до ориентира, установленного на расстоянии 3-4 метров от линии старта. Около ориентира ребенок берет две «звезды» и бежит к своей команде, передает «звезды» следующему участнику и становится в конец колонны.

«Кольцо Сатурна»

Выполнение: два первых участника каждой команды, встав один за другим, «надевают» обруч, держа его двумя руками на уровне талии, по команде «марш» передвигаются в обруче «топающим» шагом до ориентира, находящегося на расстоянии 5-6 метров, огибают ориентир, возвращаются к своей команде, передают обруч следующим игрокам и становятся в конец своей колонны.

«Дадим шар земной детям — пусть они играют им!»

Выполнение: участники каждой команды садятся на пол друг за другом, ноги «елочкой». По команде «Марш» начинают передавать мяч-фитбол над головой. Как только последний участник получает мяч, он встает, бежит вперед колонны и садится. Передача мяча начинается снова. Эстафета считается законченной, когда впереди команды снова оказывается капитан.

Эстафета «Космическая ракета»

На линии старта у каждой команды по 8 гимнастических палок и 2 обруча. Участники команды по очереди берут один предмет и на линии финиша выкладывают ракету.

Физкультминутка–игра «Скафандр космонавта»

Воспитатель:

- Космонавтам нужен особый космический костюм – скафандр. Он защищает тело человека, позволяет дышать. Мы тоже сейчас в космосе и на нас надеты скафандры.
- На голове у космонавтов шлем (наклоны и повороты головы).

- Комбинезон должен быть удобным и не сковывать движения (повороты и наклоны корпуса).
- Руки защищены перчатками (вращение кистями рук, сжатие и разжатие кистей).
- Сапоги космонавта на очень плотной подошве (ходьба на месте, прыжки).
- На спине за плечами ранец с важными устройствами и баллонами с воздухом (поднятие и опускание плеч, вдох-выдох)

Космическая Физкультминутка

Музыкальное сопровождение:

Земляне «Трава у дома», музыка группы Спэйс (Space)

Немного движения

Пусть ребенок изобразит, как ходят на Луне, т.е. ноги на ширине плеч и медленно прыгает вбок.

В небе ясном солнце светит,

Космонавт летит в ракете.

(Потянуться – руки вверх.)

А внизу леса, поля –

(Наклониться.)

Расстиляется земля.

(Руки развести в стороны.)

Разминка «Подготовка к полету»

Начинается проверка скафандра. Удобно ли на голове сидит шлем? (Повороты, наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые вращения головы.)

Космонавт может двигаться в космосе с помощью устройства, помещенного в ранец у него на спине. Проверяем, насколько крепко держится за спиной ранец.

(Круговые движения, поднятие и опускание плеч.) Хорошо ли застегнуты многочисленные молнии и пряжки? (Повороты и наклоны корпуса вправо, влево, вперед, назад, круговые движения туловища, наклоны к стопам ног.)

Плотно ли прилегают перчатки к рукам? (Вращательные движения кистями рук, вытянутыми вперед на уровне груди, переменные и одновременные махи руками, поднятие рук вверх перед собой с поочередным сгибанием и разгибанием кистей, через стороны опускать вниз, также поочередно сгибая и разгибая кисти рук.)

Как работает радио, не барахлит? (Полуприседания, прыжки на двух ногах на месте.) Сапоги не жмут? (Ходьба по кругу на носках, пятках, внешних и внутренних стопах, с носка, боковой галоп вправо, влево, шаг гуськом.)

В порядке ли «отопительная система» скафандра? Легко ли в нем дышится? (Вдох — руки вверх, выдох — руки вниз.)

Логоритмическая гимнастика «Обратный отсчет»

Приготовились в полет, начинается отсчет! (соединить ладони над головой)

Десять-

проверяем корпус (наклоны в стороны)

Девять -повернули компас(повернуть кисть правой руки)

Восемь -находим место(два шага на месте)
Семь -садимся в кресло(сесть в ракету, скрестив ноги)
Шесть -пристегни ремни(имитировать пристегивание ремней двумя руками)
Пять курс на планету возьми! (показать левой рукой вверх)
Четыре- кнопки нажимаем (имитировать нажатие кнопок всеми пальцами)
Три- двигатель включаем(пальцы сцепить в замок)
Два –делаем запись есть в тетрадке(имитировать записывание рабочей рукой)
Один- значит все в порядке!(большие пальцы вверх)

Космическая Физкультминутка 2

Мы пойдём на космодром, (Шагают.)

Дружно в ногу мы идём,

Ждёт нас быстрая ракета (Руки над головой, продолжают шагать.)

Для полёта на планету.

Отправляемся на Марс (Руки в сторону.)

Звёзды неба, ждите нас.

Чтобы сильным стать и ловким

Начинаем тренировку: (остановиться и выполнять движения по тексту)

Руки вверх, руки вниз,

Вправо- влево наклонись,

Головою покрути

И лопатки разведи.

Вправо шаг и влево шаг,

А теперь прыжком вот так.

Физкультминутка «Космонавты»

Не зевай по сторонам, (*Повороты в стороны*)

Ты сегодня – космонавт.

Начинаем тренировку, (*Наклоны вперед*) Чтобы сильным стать и ловким.

Ждет нас быстрая ракета (*Приседать*)

Для полета на планету.
Отправляемся на Марс.
Звезды в гости ждите нас. (*Кружиться на месте*)
Крыльев нет у этой птицы, (*Руки в стороны, опустить*)

Разминка- космодром

Все готово для полета----- руки вперед , вверх
Ждут ракеты всех ребят-----руки вместе над головой
Мало времени для взлета-----шагаем на месте
Космонавты встали в ряд-----прыжок, руки вверх, хлопок
Поклонились вправо, влево, -----наклоны
Отдадим земле поклон-----наклоны вперед
Вот ракета полетела--- прыжки на двух ногах
Опустел наш космодром-----присели

Источники консультационного материала

<http://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-avtorskih-podvizhnyh-igr-ko-dnyu-kosmonavtiki.html>
<http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/12/31/podvizhnye-igry-dlya-starshikh-doshkolnikov-kosmos>
<http://ped-kopilka.ru/blogs/zaharova-tatjana/podvizhnye-kosmicheskie-igry.html>
<http://www.karakyli.ru/2014/12/29/igry-i-konkursy-k-12-aprelya/>

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

- Аманатиди О.В.: Подвижные игры (методическое пособие).-Армавир, 2011.-69 с.
- С.А. Миняева: Подвижные игры дома и на улице. – 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 208 с.
- Т.И. Осокина: Игры и развлечения детей на воздухе. – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1983. – 224 с.
- Д.В. Хухлаева "Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях", М.,1984г