

Подвижные игры и спортивные упражнения на прогулке осенью

Проведение подвижных игр и упражнений в основных видах движений на прогулке повышает двигательную активность детей, способствует дальнейшему закреплению навыков, улучшению здоровья.

Подготовка к проведению подвижных игр и упражнений на прогулке несложна. Выходя на прогулку, дети выносят нужный инвентарь: несколько мячей, скакалки, кубики, веревки и т.п. если требуется, дети вместе с воспитателем устанавливают на площадке гимнастические скамейки для проведения игр или игр – эстафет. В теплый период года игры и упражнения можно проводить как в начале прогулки, так и в конце. В холодный период – в конце прогулки, с тем, чтобы разгоряченные дети сразу уходили в помещение.

Вначале проводится бессюжетная игра или эстафета. Она повторяется 3-4 раза. Воспитатель следит за точным выполнением правил: раньше времени не выбегать, сбил кеглю, вернись и поставь на место и т.д. Временно освобожденные после болезни дети привлекаются воспитателем в качестве помощников и судей.

Затем детям предлагают выполнить уже знакомые упражнения в основных видах движений: прыжки в длину с места, ходьба с перешагиванием через предметы, метание и др. При необходимости нужно оказать помощь, сделать индивидуальные замечания.

Во время игр и проведения основных движений дети одеты в обычную одежду для прогулок, поэтому воспитатель должен следить, чтобы они не перегревались. При большой активности детей в игре можно несколько удлинить перерывы между повторениями, обсудив в это время действия детей и допущенные ими ошибки. В сырую и ветреную погоду нужно увеличить активность детей, выбрав для игры большую по размерам площадку, сокращая время между повторениями.

У ОЛЕНЯ ДОМ БОЛЬШОЙ

Цель: закреплять умение соотносить движение с текстом.

Ведущий на сцене произносит следующие слова, сопровождая их движениями: У оленя дом большой, Он глядит в свое окно. Заяц по лесу бежал, В дверь к нему стучал. Тук - тук –тук, - олень, открой. Там в лесу охотник злой. Заяц, заяц, забегай, лапу подавай.

Ведущий разучивает слова с детьми и поясняет, что каждое слово обыгрывается соответствующими движениями рук. Темп постоянно нарастает.

**У оленя дом большой,
Он глядит в свое окошко.
Заяц по лесу бежит.
В дверь ему стучит:
«Тук, тук, дверь открой,
Там в лесу охотник злой!
Быстро двери открывай,
Лапу мне давай**

Вед. обращается к ребятам:

Для того чтобы нам сыграть в одну интересную игру, необходимо выучить лова и движения. **Повторяйте за мной.**

Вед. напевает следующие слова: — У оленя дом большой (поднимает скрещенные руки над головой, изображая рога оленя). — Он глядит в свое окошко (имитирует окошечко). — Заяц по полю бежит (изображает бег на месте). — В дверь к нему стучит (стучит в воображаемую дверь). — Тук, тук, дверь открой (имитирует стук в дверь и тянет на себя ручку воображаемой двери). Там в лесу охотник злой (показывает большим пальцем назад, затем имитирует ружье). — Заяц, заяц забегай (машут руками над головой, изображая уши зайца, затем делают приглашающий жест). — Лапу мне давай (сцепляют руки в замок). Когда ребята запоминают слова, они произносят их и делают движения в более быстром темпе.

КАКИХ ЛИСТЬЕВ БОЛЬШЕ

Цель: развивать быстроту бега, мышление, ловкость.

Дети расходятся по лесу и собирают по несколько опавших с разных деревьев листьев. Потом собираются все вместе и по очереди раскладывают листья по их форме в букеты, называя, с какого они дерева. Сравнивают, каких листьев больше всего, а каких мало. Взрослый объясняет, почему одних листьев оказалось много, а других мало. Если дети нашли лист с такого дерева, которое не растет в этом месте, он спрашивает, как мог лист сюда попасть.

С КОЧКИ НА КОЧКУ

Цель: формировать навыки прыжков в длину.

Гуляя во дворе или в парке, очертите прутиком на площадке большой круг -это болото. На болоте много кочек- кружков (диаметр 30-35см), расположенных в произвольном или шахматном порядке. Вокруг болота располагаются лягушата. Мама предлагает лягушонку перепрыгнуть с кочки на кочку (на двух ногах), не замочив лапок.

МЫШЕЛОВКА

Цель: развивать быстроту и выносливость.

Двое становятся друг против друга соединяют руки и поднимают их повыше.

Оба хором говорят:

- Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймем!

Задача играющих пока ведущие говорят стишок, пробежать под их сцепленными руками. Но на последних словах ведущие резко опускают руки и кого-то из игроков обязательно ловят. Тот кто попал в мышеловку присоединяется к ловцам. Мышеловка вырастает.

ПОСЛУШНЫЕ ЛИТЬЯ

Цель: учить внимательно слушать команды воспитателя, развивать внимание.

Воспитатель читает стихотворение:

**Падают, падают листья,
В нашем лесу листопад,
Желтые, красные листья
По ветру вьются, летят...**

Затем берет в руки легкий шарф или колечко с привязанными к нему разноцветными ленточками разной длины, машет им над головой и говорит детям:

«Я – ветер, вы – листья. Ветер спит, и листья уснули (все приседают, закрывают глаза). Подул ветер и погнал листья (дети двигаются в разных направлениях – прямо, боком, спиной вперед), закружились листья на месте; стих ветер, листья отдыхают».

«Что я слышу?». Предложить детям послушать, закрыв глаза, как падают листья, шумит ветер. Пошуршать листвой при ходьбе, не отрывая ног от земли («лыжный шаг»), кружась на месте и с продвижением вперед, подбрасывать ногами листья вверх.

Самостоятельная деятельность: взлезание на дерево (обеспечить страховку), наблюдение за птицами, сбор листьев, желудей.

МЫ ШОФЕРЫ

Цель: учить внимательно слушать команды воспитателя, развивать внимание.

С одной стороны площадки два "гаража" (начертить две параллельные линии на расстоянии 5 - 6 шагов одна от другой). На

линиях сделать места для "автомобилей"; поставить кубики. В одном гараже стоят машины с красными рулями (на кубиках лежат красные кружки), а в другом - машины с зелеными рулями (на кубиках лежат зеленые кружочки). Дети - "шоферы", поделены на две равные группы, становятся лицом к своим машинам каждый возле своего руля, которые лежат на кубиках. Воспитатель, который выполняет роль милиционера, стоит на одинаковом расстоянии от двух гаражей и руководит движением машин. Когда он отводит левую руку в бок, дети - шоферы с гаража, стоящий с левой стороны, нагибаются, берут обеими руками руль и готовятся к выезду (колонкой). На поднятый вверх зеленый флажок дети выезжают из гаража и разъезжаются по всей площадке. На красный флажок останавливаются, на зеленый едут дальше. На слова воспитателя: "В гараж" машины возвращаются на свои места. Воспитатель отмечает внимательного шофера, который раньше всех вернулся в гараж. Затем воспитатель отводит руку в сторону и дети - шоферы, которые стоят с правой стороны, делают тоже самое.

НАЙДИ ГРИБОК

Цель: учить внимательно слушать команду воспитателя, развивать внимание, следить за правильностью выполнения задания.

В грибную пору кто-нибудь из взрослых заранее идет в лес, туда, куда дети собираются идти гулять, и вокруг этого места делает через каждые 5-10 шагов самодельные условные знаки: стрелка - идти прямо; стрелка с поворотом - идти вправо или влево; две стрелки скрестно - дальше прохода нет; изображение на табличке грибка - будьте внимательны, грибок растет совсем близко.

Недалеко от последнего знака детям готовится сюрприз - в траве или под листом папоротника оставляется корзинка с грибами.

Дети, выучив заранее условные знаки, приходят в лес и по предложению взрослого отправляются на поиски грибов. Сколько радости доставляет им неожиданная находка.