

МКДОУ д/с «Солнышко»

Подвижные игры с
прыжками
(средняя группа)

Физ/рук.

Дибирова Е.А.

2019 год

ЛОШАДКИ

Цель. Закреплять умение детей в галопе приближать одну ногу к другой; согласовывать шаги галопа с ритмом песенки.

Описание. У детей лошадки на палочке- Дети скачут прямым галопом по площадке в разных направлениях под текст песенки:

«Цок! Цок! Цок! Цок!

Я лошадка серый бок.

Я копытцами стучу.

Если хочешь, прокачу».

С окончанием слов дети ходят по площадке и присаживаются на скамеечки, пеньки, деревья. После небольшого отдыха игра повторяется.

ВОРОБУШКИ И КОТ

Цель. Закрепить умение детей мягко спрыгивать в глубину с высоты, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место; приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

Описание. Дети становятся на невысокие скамеечки или кубики (высотой 20-30 см), положенные па пол в одной стороне площадки или комнаты. Это воробушки на крыше. В другой стороне, подальше от детей, сидит кот, он спит. По сигналу «Воробушки вылетают на дорогу» дети спрыгивают со скамеек, кубиков, разлетаются в разные стороны. Просыпается кот, он потягивается, произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробушков кот отводит к себе в дом.

Указания к проведению. Скамеечки и кубики следует раскладывать подальше один от другого, чтобы детям было удобно стоять и спрыгивать, не мешая друг другу. Воспитатель следит, чтобы дети, спрыгивая, приземлялись мягко, показывает, как это надо делать. Первое время, когда в роли кота выступает воспитатель, кот не ловит воробушков, а только пугает, делая вид, что ловит их. Когда же на роль кота будет выбран ребенок, он может ловить детей.

УДОЧКА

Цель: упражнять в энергичном отталкивании ногами от пола в прыжках на двух ногах на месте, развивать ловкость и быстроту реакции.

Описание. Дети стоят по кругу, воспитатель – в центре круга, держит веревку, на конце которой привязан мешочек. Педагог вращает веревку по кругу у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек на двух ногах по мере его приближения.

ЛЯГУШКИ

Цель. Закреплять умение детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед и спрыгивать в глубину, отталкиваясь одновременно двумя ногами; мягко приземляться на обе ноги.

Описание. Играющие — лягушки. Они выполняют движения в соответствии с текстом.

| | |
|---------------------------|------------------------------|
| «Вот лягушки по дорожке | прыгают вперед на двух ногах |
| Скачут, вытянувши ножки, | |
| Ква-ква-ква, ква-ква-ква, | |
| Скачут, вытянувши ножки. | |
| Вот из лужицы на кочку, | влезают на бревна, пеньки, |
| Да за мушкою вприскокку | скамейки |
| Ква-ква-ква, ква-ква-кеа, | |
| Да за мушкою вприскокку | |
| Есть им больше неохота, | спрыгивают вниз |
| Прыг опять в свое болото» | |

ЭСТАФЕТА С ПРЫЖКАМИ

Цель: совершенствовать навыки прыжка с продвижением вперед.

Описание. Дети встают в две колонны. По сигналу воспитателя выполняют эстафеты:

1. Прыжки на двух ногах до ориентира и обратно.
2. Бег до обручей (2-3 обруча), прыжки из обруча в обруч на двух ногах, бег до ориентира и обратно.
3. Воспитатель выкладывает из шнуров две дорожки (ширина 25 см) и на расстоянии 1 м от них ставит по кубику. Дети выполняют прыжки на двух ногах по дорожке, обходят кубик и становятся в свою колонну.
4. «Перепрыгни ручеек». Прыжки в длину с места – перепрыгивание через 6-8 шнуров (3-4 ручейка).

НЕ ЗАМОЧИ НОГ

Цель: закрепить умение детей прыгать в длину с места, энергично отталкиваться двумя ногами, мягко приземляться на обе ноги.

На площадке выкладывают из палок, камешков, шишек ручеек (шириной 30-40 см). Дети встают к ручейку и по сигналу «прыг» перепрыгивают его, отталкиваясь двумя ногами, расходятся по площадке; по сигналу «домой» снова перепрыгивают. Если все дети сразу справились с заданием, воспитатель делает ручеек пошире (до 50-70, см), говоря: «Много воды в ручейке, стал он широкий».

С КОЧКИ НА КОЧКУ

Цель. Продолжать учить детей перепрыгивать на двух ногах с продвижением вперед, мягко приземляясь, сгибая ноги в коленях; совершенствовать навыки перепрыгивания.

Описание. На площадке воспитатель чертит небольшие кружки диаметром 30—35 см. Расстояние между кружками примерно 25—30 см. Это кочки на болоте, по которым нужно перебраться на другую сторону. Вызванный воспитателем ребенок подходит к кружкам и начинает прыгать на двух ногах из одного кружка в другой, продвигаясь вперед. Перебравшись таким образом на другую сторону площадки, он шагом возвращается обратно. Затем упражнение выполняет следующий.

ПОЙМАЙ КОМАРА

Цель. Продолжать учить детей подпрыгивать на двух ногах, мягко приземляясь, сгибая ноги в коленях.

Описание. Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру круга. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут длиной 1,5 м с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих — комар пролетает над головой; дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал». Указания к проведению. Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг при подпрыгивании. Вращая прут, воспитатель то опускает, то поднимает его, но на такую высоту, чтобы дети могли достать комара

ПРЫГАЙ К ФЛАЖКУ

Цель: закрепить умение детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, мягко приземляясь на полусогнутые ноги; сохранять равновесие при прыжках.

Описание. Воспитатель чертит на площадке линию, на расстоянии 2-3 м от нее ставит подставки с флажками. Затем он предлагает двум-трем детям подойти к линии и прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, до флажков. Когда дети окажутся у флажков, они должны поднять их, помахать и снова поставить на место. Обратно возвращаются бегом.

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Цель. Закреплять умения детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, одновременно отталкиваясь двумя ногами. Приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом. Учить ориентироваться в пространстве, находить свое место (куст, дерево).

Описание. Дети-зайцы прячутся за кустами и деревьями, в стороне за кустом находится волк. Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк, идет!» — зайцы убегают и прячутся за кусты, под деревьями. Волк пытается догнать их.

В игре можно использовать небольшой текст;

Зайки скачут: скок, скок, скок,
На зеленый на лужок.
Травку щиплют, кушают,
Осторожно слушают. Не идет ли волк?

Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием текста появляется волк и начинает ловить зайцев.

ПТИЧКИ И КОШКА

Цель. Закреплять умения детей спрыгивать на обе ноги, мягко сгибая ноги в коленях, прыгать вверх на двух ногах.

Описание. 3—4 детей изображают птичек, остальные — птенчики, один ребенок — кошка. Перед началом игры птицы и птенчики находятся на деревьях — скамейках, пеньках, бревнах. Кошка на расстоянии 20—30 шагов от птичек в кружке, нарисованном на земле.

Птицы слетают с деревьев (спрыгивают), летят на площадку и спустя некоторое время зовут птенцов. Они также спрыгивают, присаживаются на корточки (клюют корм), летают. По сигналу «кошка» птицы улетают на деревья — залезают или впрыгивают на возвышение, кошка пытается поймать птиц.

Правила. Птенцы вылетают только по зову птицы; лети бегают в пределах площадки; спрыгивают на обе ноги, мягко сгибая их в коленях; кошка не может ловить того, кто стоит на возвышении.

ПИНГВИНЫ

Цель: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, развивать координацию движений.

Описание. В руках у каждого ребенка мешочек. Воспитатель предлагает детям зажать мешочек между колен и прыжками продвигаться вперед до кубика (расстояние 3м).

КТО БОЛЬШЕ СОБЕРЕТ ЛЕНТ

Цель. Закреплять умения детей прыгать на двух ногах вверх, энергично отталкиваясь двумя ногами. Развивать ловкость, координацию движений. Описание. На веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка на 20—25 см, вешают небольшие ленточки. 5—6 детей встают под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, стараются снять как можно больше лент. Затем выходят следующие. Выигрывает тот, кто снял больше лент.

Правила: подпрыгивать вверх на двух ногах; снимать во время прыжка только одну ленточку.

ДОСТАНЬ ДО МЯЧА

Цель. Закреплять умение детей подпрыгивать на двух ногах, приземляясь, сгибая ноги в коленях.

Взрослый держит небольшой мяч в сетке. Он предлагает ребенку подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками. Один ребенок подпрыгивает вверх 3—4 раза, затем воспитатель предлагает подпрыгнуть другим детям.

Указания к проведению. Вместо мяча воспитатель может держать в руках колокольчик, погремушку. В зависимости от роста детей и их возможностей взрослый регулирует высоту подъема мяча, колокольчика так, чтобы они находились несколько выше вытянутых вверх рук ребенка.

ЗАЙЦЫ

Цель: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

Описание. Дети — зайцы располагаются в норках — кружочках, нарисованных на земле. На противоположной стороне — будка собаки, перед ней огород с грядками (черточки или палочки на расстоянии 20—30 см одна от другой). Зайцы бегут в огород, прыгают через грядки. На сигнал «собака бежит» убегают в норки, собака ловит зайцев. Игра повторяется. Когда собака поймает 2—3 зайцев, назначается новая. Воспитатель отмечает ловких зайцев.

Правила: перепрыгивать через грядки на двух ногах; пойманные зайцы идут в будку собаки; в норках зайцев ловить нельзя.

КОНИ

Цель: упражнять в прыжках прямым галопом.

Описание. Дети изображают коней, воспитатель — пастуха. Он имитирует игру на дудочке, говоря:

«Тары, тары, та-ра-ра!
Ушли кони со двора.
Со двора-то на село,
А село-то далеко,
На зелененький лужок
Да во темный во лесок».

Дети ходят по площадке, постукивают носком ноги — бьют копытами, машут головой.

«Долго тех коней ловили.
Долго по лесу бродили,
А ловили-то уздой,
Золоченой, не простой,
А поймали - привязали,
Чтоб опять не убежали.

Дети скачут галопом по всей площадке. С окончанием слов пастух гонит коней к селу.

Правила: при галопе использовать всю площадку, не наталкиваться, не убежать за границы площадки.

СКОК-ПОСКОК

Цель: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед и в прыжках на месте по указанию воспитателя в соответствии с ритмом стиха, легко, приземляясь на полусогнутые ноги.

Описание. Дети стоят напротив друг друга двумя шеренгами на расстоянии 3-4 м. Воспитатель произносит потешку:

«Скок-скок-поскок,
Модой дроздок
По водичку пошел,
Молодичку нашел.

(одна шеренга прыгает навстречу к другой. Встав парами, дети прыгают ноги вместе — ноги врозь или одна нога впереди-другая сзади.)

Молодиченька-невеличенька,

(останавливаются)

Сама с вершок,

(приседают)

голова с горшок»

(поднимают руки в стороны)

Те, кто прыгал, отходят назад, начинают прыгать дети другой шеренги.

ВОРОНЫ

Цель: упражнять в прыжках на двух ногах в разных направлениях, мягком приземлении на полусогнутые ноги.

Описание. Все дети – вороны. Воспитатель говорит:

«Вот под елкой задушенной,

Скачут по снегу вороны.

(Дети прыгают на двух ногах по площадке, вокруг елки, пенька)

Кар-кар-кар, кар-кар-кар!

Из-за корочки подрались,

Во все горло раскричались.

Кар-кар-кар, кар-кар-кар!

(Бегают в разных направлениях, помахивая руками)

Только ночка наступает,

Все вороны засыпают.

Кар-кар-кар, кар-кар-кар!

(Влезают на ствол дерева, бревно, пеньки, скамейки)

ПРЫГНИ – ПОВЕРНИСЬ

Цель: закрепить прыжок на месте с поворотом на 45 градусов.

Описание. Дети, свободно располагаясь на площадке, прыгают на месте под счет «один, два, три», на счет «четыре» поворачиваются направо на 45 градусов. Снова делают три прыжка на месте, на четвертый поворачиваются направо. Вернувшись в исходное положение, дети выполняют прыжки в левую сторону. Между повторениями надо сделать небольшой перерыв – походить по площадке.

Усложнение: пытаться повернуться на 90 градусов.

НЕ БОЮСЬ

Цель: упражнять в прыжках на двух ногах на месте, развивать ловкость, быстроту реакции.

Описание. Один ребенок – ловишка, он стоит в середине круга, образованного детьми. Играющие прыгают на двух ногах, приговаривая: «Не боюсь! Не боюсь!» при этом они то разводят руки в стороны, то закладывают их за спину. Ловишка старается осалить кого-нибудь в тот момент, когда у него разведены руки в стороны. Правила: как только ловишка отходит от игрока, тот должен развести руки в стороны. Усложнение: прыгать, ноги в стороны-ноги вместе, салить можно того, кто находится в стойке ноги врозь.

ЛИСА В КУРЯТНИКЕ

Цель: закрепить умение спрыгивать с возвышенности на полусогнутые ноги.

Описание. На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала - «нора» лисы. Все свободное место - это двор.

Один из играющих назначается лисой, остальные дети - куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает двух-трех кур, выбирается другая «лиса».

ЗАЙКА БЕЛЕНЬКИЙ СИДИТ

Цель. Закрепить умение детей выполнять движения в соответствии с текстом; прыгать на двух ногах, отталкиваясь одновременно двумя ногами и приземляться на полусогнутые ноги.

Описание. Дети сидят на стульчиках или скамейках по одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель говорит, что все они зайки, и предлагает им выбежать на полянку. Дети выходят на середину комнаты, становятся около воспитателя и приседают на корточки.

Воспитатель произносит текст:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

Дети шевелят кистями рук, подняв их к голове.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,

Надо лапочки погреть.

Со слова «хлоп» и до конца фразы дети хлопают в ладоши.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать,

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

Со слов «скок-скок» и до конца фразы дети подпрыгивают на обеих ногах на месте.

Кто-то (или мишка) зайку испугал,

Зайка прыг... и ускакал.

Воспитатель показывает игрушку мишку — и дети убегают на свои места.