

МКДОУ д/с «Солнышко»

Подвижные игры с
метанием
(средняя группа)

Физ/рук.

Дибирова Е.А.

2019 год

КТО ДАЛЬШЕ БРОСИТ МЕШОЧЕК?

Цель. Закреплять умение детей метать мешочек вдаль правой и левой рукой, развивать силу броска; действовать по сигналу воспитателя.

Описание. Дети стоят на одной стороне зала или площадки за начерченной линией или положенной веревкой. Все получают мешочки и по сигналу воспитателя бросают их вдаль. Каждый должен заметить, куда упал его мешочек. По сигналу воспитателя дети бегут к своим мешочкам и останавливаются возле них; двумя руками они поднимают мешочки вверх над головой. Воспитатель отмечает тех, кто бросил мешочек дальше всех. После этого малыши возвращаются обратно за линию.

Указания к проведению. Дети бросают мешочки по указанию воспитателя правой и левой рукой. Количество играющих может быть разным, но не более 10—12 человек. Вес мешочка 150 г.

ДОКАТИ ОБРУЧ ДО ФЛАЖКА

Цель. Упражнять детей в катании обруча в определенном направлении, не давая ему упасть; развивать координацию движений, ловкость.

Описание. Дега с обручами стоят у линии. По сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой или палочкой к флажку на подставке. Кто докатит свой обруч к цели, ни разу не уронив его, получает значок из картона. Когда все соберутся у флажка, обручи катят к другому месту, куда переставляется флажок, и т. Д. В конце игры подсчитывается, у кого значков больше.

МЯЧ ЧЕРЕЗ СЕТКУ

Цель: упражнять в перебрасывании мяча через сетку, ловле его

Описание. Между двумя стойками (деревьями) натягивается сетка (шнур) на высоте поднятой вверх руки ребенка. Дети располагаются по обеим сторонам от сетки на расстоянии 1,5-2м. в руках у каждого ребенка одной группы мяч. По команде воспитателя дети перебрасывают мячи через сетку двумя руками из-за головы. Вторая группа детей старается поймать мячи после отскока от земли.

ЛОВИ - БРОСАЙ

Цель. Закреплять навыки детей бросать мяч двумя руками в соответствии с произносимым текстом, ловить его, не прижимая к груди.

Описание. Дети стоят по кругу, воспитатель в центре. Он перебрасывает детям мяч и ловит от них, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!» Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается с 1 до 2 м.

ПОЙМАЙ МЯЧ

Цель. Закреплять навыки детей бросать мяч снизу вверх двумя руками, при ловле не прижимать мяч к груди.

Описание. Напротив ребенка на расстоянии 3,5—2 м от него становится воспитатель. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его.

ПОПАДИ В КРУГ

Цель. Закреплять навыки детей метания мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, ловкость.

Описание. Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу, земле, диаметром 1 — 1,5 м). В руках у них мешочки с песком, по сигналу воспитателя они бросают мешочки в круг, по сигналу же подходят, поднимают мешочки и возвращаются на свои места.

СБЕЙ КЕГЛЮ

Цель. Закреплять умение детей прокатывать мячи в определенном направлении, развивать меткость, глазомер, координацию движений, ловкость.

Описание. На одной стороне площадки чертят 3—4 кружка, в них ставят большие кегли. На расстоянии 1,5—2 м от них обозначают шнуром линию. 3—4 детей подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Бегут за мячами и приносят их следующим. Воспитатель ставит кегли на место.

КТО ДАЛЬШЕ БРОСИТ МЕШОЧЕК

Цель. Развивать навыки метания вдаль правой и левой рукой, ловкость, координацию движений.

Описание. 5—6 детей стоят на одной стороне площадки на начерченной линии или положенной веревкой. У каждого по четыре мяча или мешочка с леском. По сигналу воспитателя дети бросают по 2 раза правой и левой рукой, затем бегут к мячам, поднимают их и возвращаются обратно.

Правила: бросать обязательно одной и другой рукой; бежать за мешочками только по сигналу.

ПОДБРОСЬ ПОВЫШЕ

Цель. Совершенствовать навыки детей в бросании мяча вверх мягкими движениями кисти не менее 3-4 раз подряд; ловить его двумя руками, не прижимая к груди; развивать координацию движений, ловкость.

Описание. Один ребенок или несколько детей берут по мячу и становятся на свободное место в комнате или на площадке. Каждый подбрасывает мяч вверх, прямо над головой двумя руками и старается его поймать. Если ребенок не сможет поймать мяч, то поднимает его с пола и снова подбрасывает.

ПОПАДИ В МЯЧ

Цель. Закрепить навыки детей метания в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать меткость, воспитывать радость победы.

Описание. Посередине снежной площадки на линии два волейбольных мяча. На другой стороне площадки обозначена черта. Двое детей, взяв по 2—3 снежка, стараются попасть в мяч и закатить его дальше, за черту. Выигрывает сделавший это первым.

Правила: бросать в мяч можно любым способом; если снежок после броска остался цел, его можно использовать снова.

ПОПАДИ В ВОРОТИКИ

Цель. Упражнять детей в катании мяча, не задевая ворота; отталкивать энергично одной рукой и двумя руками (по указанию воспитателя), развивать меткость, координацию движений.

Описание. Дети с помощью воспитателя распределяются парами и встают на расстоянии 4—6 шагов один от другого. Между каждой парой посередине установлены воротики (ширина 50-40см) — из кубиков, кеглей или прутьев. Каждая пара получает один мяч и катает его друг другу через ворота.

ШАРИКИ И СТОЛБИКИ

Цель: развивать глазомер, меткость при выполнении заданий.

Описание. На одной линии ставят несколько бревнышек или цилиндров из крупного строительного материала с промежутками примерно 20-30 см. Выходят по очереди 3-4 ребенка, становятся у обозначенной линии примерно в 1.5-2 метров от предметов. Катят шарики, выполняя следующие задания: прокатить шарик через ворота (промежуток между столбиками). Попасть шариком в столбик; покатить как можно дальше через тоннель (выстроенные в два ряда столбики, покрытые фанеркой).

Правила: катить до обозначенной линии, выполнять указанное воспитателем задание.

БРОСЬ – ДОГОНИ!

Цель: развивать силу броска при метании мяча вдаль, развивать ловкость.

Описание. Натянуть веревку на высоте 20-30 см от земли. Перед ней на расстоянии 2-3 м обозначить линию. Играющие ложатся на живот, берут обеими руками мячи. По сигналу бросают мячи через веревку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.

Правила: бросать из положения лежа; догонять и поднимать свой мяч.

Усложнение: догнав свой мяч, повернуться обратно, перепрыгнуть веревку и прибежать на исходную линию.

КОЛЬЦЕБРОС

Цель: развивать меткость и ловкость, координацию движений, сноровку.

Описание. Игрок должен накинуть кольцо на стержень кольцеброса. Чем дальше колцеброс, тем сложнее выполнить задание.

ПОЙМАЙ МЯЧ

Цель. Закреплять навыки детей бросать мяч снизу вверх двумя руками, при ловле не прижимать мяч к груди.

Описание. Напротив ребенка на расстоянии 1,5—2 м от него становится воспитатель. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его.

ПОПАДИ В КРУГ

Цель. Закреплять навыки детей метания мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, ловкость.

Описание. Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу, земле, диаметром 1 — 1,5 м). В руках у них мешочки с песком, по сигналу воспитателя они бросают мешочки в круг, по сигналу же подходят, поднимают мешочки и возвращаются на свои места,