

Тематический модуль:
Игровые практики здорового образа жизни
(подвижные, спортивные игры)

Название игровой практики: «Имитация видов спорта»

Возрастная адресованность: для детей 6-7 лет.

Предполагаемое количество участников: 10-30 детей.

Материал, оборудование: портативная колонка

Ход игры/ правила/ игровые действия/ руководство:

Педагог называет виды спорта. Под веселую музыку ребята и педагог показывают имитацию предложенных видов спорта, каждую имитацию вида спорта проводят по 20 сек.

- Легкая атлетика (бег на месте),
 - лыжные гонки (поочередные махи руками назад-вперед «имитация ходьбы на лыжах»),
 - плавание (разводить руки в стороны у груди; круговые движения рук назад «плавание на спине»),
 - бокс (поочередное выбрасывание рук вперед «имитация рук боксирования»),
 - футбол (поочередные махи ногами вперед «имитация забивания мячей в ворота»),
 - катание на коньках (руки отвести назад, поочередное отведение ног в стороны «имитация катание на коньках»),
 - хоккей (наклон туловища, отведение рук в сторону «имитация владение клюшки»),
 - прыжки в длину (выполнение прыжка в длину),
 - штангист (поднимание рук вверх «имитация поднятия штанги»)
- и другие.

Источник: <https://ped-kopilka.ru/blogs/marina-dmitrievna-solodova/podvizhnye-igry-v-detskom-sadu-na-ulice-k-dnyu-zdorovja.html>

Название игровой практики: «Космонавты»

Возрастная адресованность: для детей 5-6 лет.

Предполагаемое количество участников: 15-30 детей.

Материал, оборудование: мелки или палочки для рисования на земле.

Ход игры/ правила/ игровые действия/ руководство:

Нужно начертить по краям площадки 6 треугольников, которые будут космодромами. Внутри каждого их них рисуются круги – «ракеты», количество которых должно быть меньше, чем играющих, на несколько кругов. Игра начинается с того, что все дети встают в круг в центре площадки. По сигналу ведущего игроки идут по кругу, взявшись за руки, и говорят хором: «Ждут нас скорые ракеты для прогулок по планетам. На

какую захотим, на такую полетим! Но у нас один секрет: опоздавшим места нет». После этих слов все бегут к «космодрому» и занимают «ракеты». В каждом кружке должно оказаться по одному игроку. Тот, кто не успевает занять место, выходит в центр площадки.

Источник: Лучшие подвижные и логические игры для детей от 5 до 10 лет. - Е.А.Бойко, Азбука воспитания, 2017

Название игровой практики: «Зайцы в лесу»

Возрастная адресованность: для детей 5-6 лет.

Предполагаемое количество участников: 10-25 детей.

Материал, оборудование: -

Ход игры/ правила/ игровые действия/ руководство:

Для игры выбирают зайцев и лису, остальные дети — деревья. На противоположных сторонах площадки проводят линии — это поля. На одном из них перед началом игры собираются зайцы.

Дети, изображающие деревья, встают друг от друга на расстоянии, позволяющем им взяться за руки. Лиса живёт в норе на краю леса (нору обозначают кружком).

Зайцы вбегают в лес, им нужно перейти с одного поля на другое, но за ними охотится лиса. Она старается поймать зайцев, пойманных уводит в свой дом.

Лисе по лесу мешают бежать деревья: дети берут друг друга за руки, приседают, наклоняются, машут руками. Зайцы между деревьями проходят свободно. Игра заканчивается, когда все зайцы перейдут на противоположную сторону. Начиная игру повторно, дети выбирают снова зайцев и лису.

Правило. Пойманные зайцы до конца игры находятся в норе у лисы.

Указания к проведению. В этой игре количество зайцев и лис может быть разным, в зависимости от числа играющих. Чем больше лис, тем труднее зайцам пробежать по лесу. Весь ход игры зависит от деревьев. Дети, исполняющие роль деревьев, должны внимательно наблюдать за действиями хитрой лисы и постоянно менять положение рук, перестраиваться.

Источник: Русские народные подвижные игры. М. Литвинова, Азбука воспитания, 2018

Название игровой практики: «Шлепанки»

Возрастная адресованность: для детей 6-7 лет.

Предполагаемое количество участников: 10-20 детей.

Материал, оборудование: мяч

Ход игры/ правила/ игровые действия/ руководство:

Дети встают в круг лицом к центру на расстоянии шага друг от

друга. Выбирают водящего, он выходит в центр круга, называет по имени одного из играющих и бросает мяч о землю так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Тот, чьё имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его (шлёпает ладонью), стоя на одном месте. Число отбиваний мяча по договорённости, но не более 5, чтобы детям не приходилось долго стоять в ожидании. После отбиваний мяча игрок перебрасывает его водящему. И снова повторяется игра. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то не уронит мяч. Тот, кто уронил мяч, встаёт на место водящего.

Источник: Русские народные подвижные игры. М. Литвинова, Азбука воспитания, 2018

Название игровой практики: «Художник»

Возрастная адресованность: для детей 6-7 лет.

Предполагаемое количество участников: 9 детей.

Материал, оборудование: парашют

Ход игры/ правила/ игровые действия/ руководство:

Выбирается водящий – «художник». Остальные игроки становятся по кругу, выбирая цветной сектор парашюта. Играющие, держась за парашют, ходят по кругу и произносят слова.

Краски и карандаши,

До чего же хороши!

Жёлтый, красный, голубой,

Выбирай себе любой!

По окончании слов «художник» называет цвет. В этот момент дети поднимают парашют вверх, а игроки, которые держатся за этот цвет на парашюте, пробегают под куполом парашюта навстречу друг другу и меняются местами.

Источник: Лучшие практики по физическому развитию воспитанников дошкольных образовательных организаций Мурманской области: Сборник методических материалов / Автор-сост. Е.Е. Татур. – Мурманск: ГАУДПО МО «Институт развития образования», 2021 – 90 с.