

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

1. Название игровой практики: «Зайцы и волк»

Возрастная адресованность: дети 5-7 лет

Предполагаемое количество участников: 3-10 детей

Материал, оборудование: маска «волка», мелки, (обручи, веревочки- для обозначения «домиков»)

Ход игры:

Играющие изображают зайцев, старший ребенок - волк. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе домики. Волк прячется на противоположной стороне - в овраге.

Воспитатель произносит:

Зайки скачут скок, скок, скок

На зеленый на лужок,

Травку щиплют, слушают,

Не идет ли волк.

В соответствии с текстом зайцы выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке, то прыгают на двух ногах, то присаживаются и щиплют травку.

Как только воспитатель произнесет слово "волк", волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь поймать их (коснуться). Зайцы убегают в свои домики, где волк их уже не может ловить. Пойманных зайцев волк уводит к себе в овраг.

Указания. Каждый заяц занимает только свой домик. У зайцев может быть и общий дом. Вначале волка может изображать воспитатель.

Повторить 2 раза.

Источник: «Выходи играть во двор: парциальная программа/ Л.Н. Волошина и др., Белгород: издательство БелИРО, 2015 г. . 400 стр.

2. Название игровой практики: «Капуста»

Возрастная адресованность: дети 5-7 лет

Предполагаемое количество участников: неограниченное

Материал, оборудование: мелкие предметы, игрушки, предметы одежды

Ход игры:

Рисуется круг – «огород». На середину круга складываются шапки, пояса, платки и прочее. Это – «капуста». Все участники игры стоят за кругом, а один из них выбирается хозяином. Он садится рядом с «капустой».

«Хозяин» изображает движениями то, о чем поет:

Я на камушке сижусь,

Мелки колышки тешу.

Мелки колышки тешу,
Огород свой горожу,
Чтоб капусту не украли,
В огород не прибежали
Волк и лисица, бобер и курица,
Заяц усатый, медведь косолапый.

Играющие стараются быстро забежать в «огород», схватить «капусту» и убежать. Кого «хозяин» поймает, тот выбывает из игры. Участник, который больше всех унесет «капусты», объявляется победителем.

Правила игры : Бежать можно только после слов «медведь косолапый».

Источник: «Выходи играть во двор: парциальная программа/ Л.Н. Волошина и др., Белгород: издательство БелИРО, 2015 г. . 400 стр.

3. Название игровой практики: «Кружева»

Возрастная адресованность: дети 5-7 лет

Предполагаемое количество участников: четное количество игроков

Ход игры:

Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой — «ткач». Остальные дети становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг. Расстояние между парами 1—1,5 м. Каждая пара берется за руки и поднимает их вверх, образуя «ворота». Перед началом игры «ткач» становится у первой пары, а «челнок» — у второй и т. д. По сигналу воспитателя (хлопок, свисток) «челнок» начинает бежать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается догнать его.

Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача».

Если «ткач» догоняет «челнок» и успевает «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом».

Источник: «Выходи играть во двор: парциальная программа/ Л.Н. Волошина и др., Белгород: издательство БелИРО, 2015 г. . 400 стр.

4. Название игровой практики: «Салки с воланами».

Возрастная адресованность: дети 5-7 лет

Предполагаемое количество участников: воланы разного цвета

Ход игры:

Дети делится на две группы: мальчики и девочки, которые будут играть отдельно, но на одной площадке. Каждая группа имеет воланы разного цвета. У водящих в руках воланы. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий в случае промаха бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и.т.д.. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

Источник: «Выходи играть во двор: парциальная программа/ Л.Н. Волошина и др., Белгород: издательство БелИРО, 2015 г. . 400 стр.

5. Название игровой практики: «Штандер».

Возрастная адресованность: дети 5-7 лет

Предполагаемое количество участников: неограниченное

Материал, оборудование: мяч

Ход игры:

Выбирается водящий, который подбрасывает мяч вверх, называя имя одного ребенка. Ребенок должен поймать мячи, подбросив его, назвать имя другого ребенка. если названный ребенок уронит мяч или не поймает его, дети разбегаются до момента ловли мяча. Ребенок говорит: «Стоп!», стараясь «осалить» мячом близстоящего ребенка, после игра повторяется.

Источник: 3. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет Москва «Вентана –Граф» 2015