

Памятка педагогу дополнительного образования

Игры с прыжками

Подготовила педагог дополнительного образования
Страхова Ирина Владимировна

«Салки на одной ноге»

Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладет платочек. На слово «Раз, два, три, смотри!» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: «Кто же салка?» Ребенок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: «Я салка!» Игра повторяется.

Правила

1. Если ребенок устал, он может прыгать поочередно то на правой, то на левой ноге.
2. Когда меняются салки, играющим разрешается вставать на обе ноги.
3. Салка тоже должен прыгать, как все играющие, на одной ноге

«Воробушки»

Педагог говорит: «Машем руками, словно крылышками, крутим головой, «летаем» по комнате, приседаем, отдыхаем. Складываем пальчики «клювиком» и делаем вид, что клюем зернышки».

Воробушки, воробушки
Летят, летят, летят,
Найти скорее зернышки
Воробушки хотят.

Прилетели птички,
Птички-невелички,
Все летали, все летали,
Крыльями махали.
На дорожку прилетали,
Зернышки клевали.

«Удочка»

Играющие стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, воспитатель дает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

«Пингвины с мячом»

Цель игры: развитие ловкости.

Две команды выстраиваются в колонны по одному. Перед ними в десяти шагах ставят по флажку. Первые номера в командах получают по волейбольному мячу. Зажав его между коленями и передвигаясь прыжками, они устремляются к флажку, огибают его справа и возвращаются. Мячи передаются вторым игрокам, потом третьим и т. д. Побеждает команда, завершившая игру первой.

Вариант игры с усложнением: каждый должен передвигаться с двумя мячами — один зажать между коленями, а другой держать в руках.

«Лягушки – попрыгушки»

На одной стороне зала на полу лежит шнур – это «болотце». Дети – «лягушки» становятся на другой стороне зала в одну шеренгу на исходную линию. Воспитатель произносит текст:

Вот лягушки по дорожке скачут,
Вытянувши ножки,
Ква–ква, ква-ква-ква. Скачут,
Вытянувши ножки.

Дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают за шнур, произнося «Плюх». После паузы игровое упражнение повторяется.

«Прыжок с поворотом»

Цель: Игра на развитие координации движений.

Нужно очертить на земле круг. Стать в центр круга, подпрыгнуть как можно выше, сделать в воздухе полный поворот и точно опуститься в центр круга.

