Игровые практики здорового образа жизни
(подвижные, спортивные игры)

1. Название игровой практики: «Турист» (спортивная игра).

Возрастная адресованность: для детей 7-го года жизни.

Предполагаемое количество участников: 10-12 человек.

Материалы, оборудование: спортивно-игровой комплекс, коррекционная дорожка, палатка, дровни, бумага, хворост.

Ход игры:

Ребенку необходимо по спортивно-игровому комплексу подняться по лестнице вверх («вершина горы») не пропуская ступенек, чередуя рука – нога, пройти по подвесной сетке боковым приставным шагом («скала») и перебраться по мостику (коррекционной дорожке) через реку к месту привала. Далее детям необходимо установить палатку на земле, развернуть ее таким образом, чтобы вход в палатку оказался с удобной стороны, набросить и расправить тент на палатке, закрепи к каркасу с помощью креплений – завязок и липучек; разложить костер, соблюдая последовательность: уложить растопку (бумага, сухая трава, хворост), затем вокруг растопки уложить короткие тонкие дровни наклонно к центру (шалашиком), которые опираются друг на друга, а сверху аккуратно по кругу – дровни потолще.

Источник: авторская игра.

2. Название игровой практики: «Найди флажок» (подвижная игра).

Возрастная адресованность: для детей 5-го года жизни.

Предполагаемое количество участников: неограниченно.

Материалы, оборудование: ограниченная площадка, флажки разных цветов, фишки таких цветов как флажки.

Ход игры:

На небольшом участке ведущий прячет несколько флажков в таких местах, где их не сразу можно найти. На поиски флажков отводится 15 минут, после чего подается сигнал и каждый, кто нашел флажок, несет его к педагогу. Выигрывает тот, кто принесет больше флажков.

Правила:

1. Играющие находят только один флажок (чтобы все играющие смогли найти)
2. Играющие находят тот флажок, какого цвета у него фишка.
3. Играющие находят кто быстрее.

Источник: М.Ф. Литвинова Русские народные подвижные игры. – М; Просвещение, 1986г.

3.Название игровой практики: «Стоп-мяч» (подвижная игра).

Возрастная адресованность: для детей 7-го года жизни.

Предполагаемое количество участников: 15-20 человек.

Материал, оборудование: мяч.

Ход игры:

Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку. Каждый произносит свой номер. Выбирается водящий, он получает мяч и выходит в середину круга. Водящий

сильно ударяет мячом о землю и называет чей-нибудь номер. Вызванный бежит за мячом, а остальные играющие разбегаются в разные стороны. Вызванный (новый водящий), схватив мяч, кричит «Стоп-мяч». Все останавливаются и стоят неподвижно там , где их застала команда. Водящий мысленно измеряет расстояние которое отделяет его от названного участника в шагах, произносит: «Я думаю, что до тебя три муравьиных шага». Далее он проверяет свое высказывание, делая то количество шагов, которое было им названо. Подойдя, водящий стремится попасть мячом в игрока, который может увертываться от мяча, не сходя с места (наклоняться, приседать, подпрыгивать). Если водящий промахнется, то бежит за мячом, а остальные разбегаются. Взяв мяч, водящий кричит «Стоп-мяч» и бросает его о землю, называя номер игрока, игрок становится новым водящим. Играющие окружают его, и игра начинается сначала.

Источник: интернет-ресурс.

4.Название игровой практики: «Утро и вечер» (подвижная игра).

Возрастная адресованность: для детей 6-7-го года жизни.

Предполагаемое количество участников: неограниченно.

Материал, оборудование: мел, черно-белая дощечка.

Ход игры:

Посередине площадки проводят линию, по обе стороны от нее в 20-30 шагах отмечают два города. Играющие делятся на две равные группы: одна из них – вечер, другая – утро. Дети встают на расстоянии 1 м от средней линии, через 2 шага друг от друга. Против каждой группы находится дом противника.

Когда все встали на свои места, ведущий бросает жребий – дощечку, окрашенную с одной стороны в черный цвет. Если дощечка упала белой стороной, ведущий громко кричит: «Утро!» Игроки из группы утра поворачиваются и, пробегая между игроками вечера, быстро бегут к своему дому. Те бегут за ними и стараются их запятнать. Запятнанные переходят в группу вечера.

Ведущий вновь бросает жребий, игра продолжается.

Побеждает группа, где больше осаленных игроков. Запрещается бежать в свой дом раньше, чем ведущий подаст сигнал.

Советы воспитателю:

При повторении игры все играющие встают у средней линии. Не разрешается поворачиваться назад, когда игроки пробегают в свой город. Догонять убегающих можно, только когда они все пробегут мимо противников.

Источник: https://infourok.ru/konspekti-igr-i-prakticheskih-zanyatiy-dlya-detey-starshey-gruppi-1250655.html

5. Название игровой практики: «Палочки» (вариант игры «Микадо»)

Возрастная адресованность: для детей 5-7 лет.

Предполагаемое количество участников: 10 человек.

Материал, оборудование: ровные палочки (длина – 25 см., по 1 штуке на каждого игрока), 2 корзины, фишки.

Ход игры (правила, игровые действия, руководство):

Для данной игры палочки следует выложить на земле 2 кучками. Игроки делятся на 2 команды (по 5 человек), и по команде судьи от линии старта пробегают дистанцию 5 метров до своей кучки с палочками. Добежавший игрок вытаскивает из кучки палочку, при этом надо не задеть другие. Если же участник задел соседнюю палочку (она пошевелилась или упала), он не может продолжить движение, пока правильно не выполнит задание. Выполнивший правильно задание игрок с палочкой оббегает фишку и возвращается к своей команде, кладет палочку в командную корзину на линии старта. Затем касается левой рукой плеча следующего участника, а сам становится в конец строя. Побеждает команда, которая быстрее и правильно справится с заданием.

Источник: https://nastolkoff.ru/razvivayushhie-igry/nastolnaya-igra-mikado-kak-i-gde-nado-vytaskivat-derevyannye-palochki