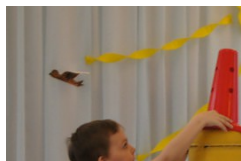


Двигательная деятельность по теме «Загадочный мир космоса»

"Перебежки по луне"



ХОД ИГРЫ:

Пробежать в спокойном темпе как можно дальше и дольше.

Пробежать по краям площадки или по ровной дорожке, высоко поднимая колени.

Пробежать, забрасывая ноги назад, стараясь коснуться пятками ягодиц.

Пробегать, перешагивая на бегу линии, начерченные на земле на расстоянии 1,5—2 м.

Бежать, перешагивая через палки, рейки, положенные на землю или приподнятые на высоту 15—20 см.

«Космонавты на одной ноге»

ХОД ИГРЫ:

Постоять на одной ноге, обхватив колено другой ноги двумя руками. Можно устроить соревнование между братьями и сестрами, а можно с мамой и папой.

«Путешествие по галактике»

ХОД ИГРЫ:

1. Прыгать, продвигаясь вперед, перепрыгивая при этом через линию длиной 4—5 м на одной ноге (на правой и левой поочередно).

2. Прыгать, продвигаясь вперед (на расстояние 5—6 м), с зажатым между ног предметом (мешочком с песком, с колечком, с деревянным бруском и т. п.)

3. Перепрыгивать на двух ногах через рейки, установленные на деревянных чурбачках высотой 30—25 см (расстояние между рейками 1 м).

4. Прыгать на одной (правой, левой) ноге.

«Космические скачки»

ХОД ИГРЫ:

1. Прыгать через скакалку, вращая ее вперед, назад, с перекрестом.
2. Прыгать через короткую скакалку на двух ногах; с скоком; с ноги на ногу. Прыгать то на правой, то на левой ноге попеременно.
3. Перепрыгивать через длинную скакалку, которую вращают двое других игроков.
4. Вбежать под вращающуюся скакалку, сделать определенное количество прыжков и выбежать из-под нее. Кто ни разу не заденет!
5. Перепрыгивать через длинную скакалку вдвоем.

«Собери космический мусор»

ХОД ИГРЫ:

У игроков в руках пустые ведерки, а на полу мелкие игрушки (кусочки ткани, смятая бумага). По сигналу ведущего игроки собирают «мусор» в своё ведёрко. Кто это сделает быстрее?

Усложнение:

- передвигаться только гигантскими шагами;
- передвигаться только прыжками на 2-х ногах.

«Считай космические шаги»

ХОД ИГРЫ:

Игроки собираются на одной стороне помещения. Предлагается перебежать на другую сторону, совершая меньшее (большее) количество шагов: высоко поднимая колено, боковой галоп, спиной вперед и другие виды шага.

«Бег по лунной поверхности»

ХОД ИГРЫ:

На площадке выкладываются «кубы – кратеры» (высотой 20 см, могут быть мягкие игрушки, стопки газет и т.д.). Играющие по очереди пробегают, перешагивая барьеры.

Усложнение: пробежать через барьеры как можно скорее; перепрыгнуть их.

«Тропинка ловкости»

ХОД ИГРЫ:

Игроки пробегают по дорожке, наступая на следы космических пришельцев, нарисованные на поверхности пола (вырезанные из бумаги) или наоборот, пробегают по тропинке, стараясь не наступать на следы пришельцев.

«Прогулка по луне»

ХОД ИГРЫ:

Игроки произвольно располагаются на площадке и ходят произвольным шагом. По сигналу «Хоп!» все одновременно должны подпрыгнуть повыше, повернуться в указанную ведущим сторону.