

**Дидактические материалы  
для использования в совместной деятельности  
детей и родителей  
в семейных условиях**

**Подвижные игры на свежем воздухе  
на развитие координационно-ловких качеств  
для детей дошкольного возраста**

**Координация** — умение согласовывать движения различных частей тела.

Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, ненапряженно, пластично, четко.

Движения туловища, головы, рук и ног производятся в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной. Движения рук и ног по отношению друг к другу в пространстве могут быть: одноименными—движения совпадают по направлению (например, направо отводится правая рука и нога); разноименными выполняются в разных направлениях (например, во время поскоков поднимаются правая рука и левая нога и наоборот). Движения, выполняемые руками или ногами, могут быть однонаправленными (например, обе руки подняты вверх), разнонаправленными (например, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону).

Развитие **ловкости** непосредственно связано с совершенствованием координационных способностей, пространственных и временных ориентировок, так как ловкость определяется умением быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой. В этих упражнениях предъявляются повышенные требования к вниманию, сообразительности, быстроте реакции, так как условия могут меняться быстро, неожиданно.

## Подвижные игры

### «Догони мяч»



**Цель:** учить детей ходить и бегать в определенном направлении, по ограниченной площадке; развивать у них чувство равновесия, ловкости, координацию движения.

**Описание.** Дети играют на площадке. Воспитатель подзывает к себе несколько детей и предлагает им побегать за мячом, поиграть с ним. Он раскатывает

мячи в разных направлениях, а каждый ребенок бежит за мячом, ловит его и приносит воспитателю, который снова катает мячи, но уже в другом направлении.

**Указания к проведению.** Играть могут одновременно 1-6 детей. Вместо мячей можно использовать разноцветные пластмассовые шары, резиновые кольца, небольшие обручи.

Воспитатель, дав задание нескольким детям бежать за мячами, раскатывает все мячи сразу. Малыши способны с увлечением бегать за катящимися мячами много раз подряд, поэтому педагог должен привлекать к выполнению упражнения детей поочередно. Количество играющих детей увеличивается постепенно.



## «Школа мяча»

**Цель.** Упражнять детей в умении бросать мяч в определенном направлении и ловить его, отбивать мяч одной и двумя руками на месте и в движении. Развивать глазомер, ловкость, координацию движений. Совершенствовать умение действовать с предметами на площадке, ориентироваться на ней. Укреплять мелкую мускулатуру кистей рук.

**Описание.** Для игры даётся небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое и небольшими группками.

Входе игры ребёнок, допустивший ошибку, передаёт мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, на котором ошибся.

Виды движений:

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.  
Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полёт, хлопнуть в ладоши перед собой.
2. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.  
Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.
3. Стать лицом к стене на расстоянии двух трёх шагов от неё, ударить об неё мяч и поймать его двумя руками.
4. Бросить мяч о стену, дать ему стукнуться о землю, отскочить от неё, а затем уже ловить его.
5. Отбивать мяч о землю до пяти раз правой и левой рукой.



## «Брось через веревку»

**Цель.** Упражнять детей в бросании мяча через веревку способом двумя руками из-за головы, развивать умение регулировать силу броска, глазомер, ловкость.

**Ход игры.** На середине площадки натягивается веревка на высоте поднятой вверх руки ребенка. Один-двое детей становятся на линию на р. не менее 1,5м от веревки, берут большие мячи двумя руками, поднимают их вверх и бросают из-за головы через веревку. Воспитатель сам может встать по другую сторону веревки и ловить брошенный ребенком мяч.

## «Мяч в кругу»

**Цель:** учить детей прокатывать мяч в нужном направлении, совершенствовать навык отталкивания мяча при катании; укреплять мелкую мускулатуру кистей рук, развивать ловкость, координацию движений

**Описание.** Дети садятся на пол в кружок и сначала по указанию воспитателя, а затем и по желанию прокатывают мяч от одного к другому.

**Указания к проведению.**

Воспитатель стоит вне круга и подсказывает, кому катить мяч, объясняет, что мяч надо отталкивать двумя руками сильнее, показывает, как лучше это сделать, подает мяч детям, если он выкатился из круга.



## «Горелки»

**Цель:** приучать детей ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, добиваться достижения общей цели и при этом испытывать радость; воспитывать любовь к народному творчеству.

**Описание.** Участники игры становятся парами друг за другом, водящий впереди, на расстоянии двух шагов от играющих. Игроки говорят нараспев слова: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Стой подоле, гляди в поле: ходят грачи да едят калачи. Птички летят, колокольчики звенят!»

Как только пропоют эти слова, водящий должен посмотреть на небо, а дети последней пары отпускают руки и тихо пробегают вдоль колонны – один слева, другой справа. Когда они поравняются с водящим, все громко кричат ему: «Раз, два, не воронь, беги, как огонь!» Двое детей бегут вперед, ловко увертываясь от водящего, стараются взять друг друга за руки. Если они возьмутся за руки, то «горелка» – водящий им не страшен, они спокойно идут и становятся впереди первой пары, а водящий вновь «горит».

Если водящий при повторении игры не поймает бегущих, тогда он «горит» во второй раз, и т.д. Но если водящему удастся поймать одного из убегающих, он становится впереди всей колонны, а «горит» тот, кто остался без пары. Игра продолжается до тех пор, пока не пробегут все пары.

**Правила:**

1. Водящий не должен поворачиваться назад.
2. Он догоняет убегающих сразу же после слов: «Беги, как огонь!»
3. Игроки последней пары начинают бег только с последними словами: «Колокольчики звенят».

**Вариант 2 «Горелки с платочком»**



Все участники стоят парами друг за другом, а водящий стоит впереди колонны и держит в руке над головой платочек. Играющие говорят хором: «Гори, гори масло, гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо, птички летят!»

После слов «Птички летят!» игроки последней пары стремительно бегут вперед, и кто из них первый возьмет платочек, тот становится рядом с водящим впереди колонны, а опоздавший «горит».

### Вариант 3 «Двойные горелки»

Играющие встают парами в две колонны на некотором расстоянии одна от другой. Впереди каждой колонны стоят водящие. С последними словами: «Птички летят!» дети, стоящие в последних парах, бегут вдоль колонн (один слева, другой справа), стараясь соединиться впереди колонны в пары. Водящие не допускают их друг к другу, стараются одного из них запятнать.

Если бегущие игроки успели взяться за руки, прежде чем их запятнали, они встают в колоннах первыми, а водящие вновь «горят». Если водящему удалось запятнать бегущего ребенка, он встает с ним впереди колонны, а игроки, оставшиеся без пары, становятся «горящими».



## «Ловишки»

**Цель:** учить детей бегу врассыпную с увертыванием, развивать быстроту реакции на сигнал, ловкость, внимание.

**Описание.** Игру начинают с выбора водящего, его называют «ловишкой». Все участники игры разбегаются по площадке, «ловишка» их догоняет. Кого он коснулся рукой, тот становится «ловишкой».

### Правила:

1. Детям по ходу игры нужно внимательно следить за сменой водящих.
2. «Ловишка» не должен бегать только за одним играющим.

## «Ловишки с домом»

**Цель:** учить детей бегу врассыпную с увертыванием, развивать ловкость, быстроту реакции на сигнал, внимание.

### Описание.

По краям площадки рисуют два круга – это дома. Дети, убегая от водящего, могут забегать в дом, где «ловишка» салить не может. Если он рукой касается играющего на игровом поле, то осаленный становится «ловишкой».

### Варианты:

1. Чтобы не запятнали, нужно присесть или встать на какой-нибудь предмет.
2. Когда «ловишка» догоняет играющего, тот может попрыгать на двух ногах, как зайчик, и его уже нельзя осалить (ловишки «Зайки»).
3. Играющий, которого запятнали, если он быстрый и ловкий, может сразу же возвратить осаливание водящему, и «ловишкой» остается прежний игрок («ловишки с передачей»).
4. Все играющие, кроме ловишки, выбирают себе имя из цветов, птиц, зверей. Ловишка не салит того, кто вовремя назвал свое имя, например «лиса» («Ловишка с именем»).



## «Прерванные ловишки»

**Цель:** учить детей бегу врассыпную с увертыванием, развивать ловкость, скорость двигательной реакции, выносливость; воспитывать выдержку и дружеские взаимоотношения в игре.

**Описание.** «Ловишке» в этой игре нужно громко назвать имя того игрока, кого он хочет запятнать. Но если во время преследования «ловишка» видит, что рядом находится другой участник игры, он меняет свое решение, называя его по имени, и старается догнать его и осалить. Осаленный выходит из игры.

### Правила:

1. Ловишка сначала называет игрока по имени, а затем догоняет его и салит.
2. В игре ловишка может изменять свое решение многократно в зависимости от ситуации.

## «Круговые ловишки»

**Цель:** учить детей бегу по кругу с увертыванием, развивать ловкость, скорость двигательной реакции, выносливость; воспитывать выдержку и дружеские взаимоотношения в игре.

**Описание.** Участники игры становятся по кругу, каждый свое место отмечает кружком. Двое играющих стоят за кругом на некотором расстоянии друг от друга, один из них «ловишка», он догоняет второго. Если убегающий видит, что ловишка его догоняет, он называет одного из близко стоящих в кругу по имени. Тот оставляет свое место и бежит по кругу от ловишки, а игрок занимает его место. Свободный кружок может занять и ловишка, тогда ловишкой



становится тот, кто остался без места. Он догоняет игрока выбежавшего из круга.

**Правила:** 1. Бегать через круг не разрешается.

2. Игроку, убегающему от ловишки, можно пробегать не более одного круга.

3. Если ловишка осалил убегающего, то они меняются местами.

В игре дети должны быть внимательны – если играющий заезжается, то подведет товарища. Дети по кругу стоят на расстоянии одного шага друг от друга, лицом к центру. Ловишку можно заменить, если он пробежал два круга, не осалил и не занял свободного места. Игра пойдет весело и интересно, если убегающие будут быстро меняться местами.

### «Ловишки в кругу»

**Цель:** учить детей бегу в определенном направлении с увертыванием и перепрыгиванием через палку, развивать ловкость, быстроту реакции на сигнал, внимание.

**Описание.** На площадке очерчивают большой круг, в середине его кладут палку, делят круг на две части. Все участники игры становятся по разные стороны круга. Ловишка, обегая палку, перебегают с одной стороны круга на другую и старается поймать кого-то из игроков. Пойманный становится ловишкой.

**Правила:** 1. Ловишка во время игры не должен перебегать через палку и выбегать за круг. Другие играющие перебегают через палку. Длина палки должна быть меньше диаметра круга.

2. Становится на палку ногами нельзя.



## «Мы веселые ребята»

**Цель.** Упражнять детей в ходьбе и беге в определенном направлении, по ограниченной площади, развивать чувство равновесия, ловкость, координацию движений.

**Описание.** Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми.

Дети хором произносят текст:

Мы весёлые ребята,  
Любим бегать и играть.  
Ну, попробуй нас догнать:  
Раз, два, три – лови!

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий пересёк черту, считается пойманным и садится возле ловишки.

После двух – трёх перебежек производится подсчёт пойманных и выбирается новый ловишка. Если ловишка никого не поймает, всё равно выбирается новый.

**Методические указания.** Воспитатель следит за тем, чтобы дети не скандировали текст, а произносили его выразительно.



## «Встречные перебежки»

**Цель.** Упражнять в беге в определенном направлении подгруппами, развивать умение быстро реагировать на сигнал, ловкость.

**Ход игры.** Две группы детей с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренги (р. между детьми в шеренгах не менее шага). У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, желтые. По сигналу воспитателя: «Синие!» – дети с синими лентами бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.

## «Перебежки»

**Цель:** учить детей бегу в определенном направлении с увертыванием, развивать ловкость, скорость двигательной реакции, выносливость; воспитывать выдержку и дружеские взаимоотношения в игре.

**Описание.** На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома, расстояние между ними 10-20 метров. Участники игры делятся на две равные группы и занимают дома. В середине площадки стоит водящий. Игрокам нужно из одного дома перейти в другой. Водящий их не пропускает, он старается осалить перебегающих. Осаленный выходит из игры. Побеждает та группа, в которой оказывается большее число игроков в конце игры.

**Вариант.**

Дополнительно очерчиваются по одному дому возле каждой стороны и осаленный не выходит из игры, а становится в один из кругов. Их могут выручить игроки той же команды. Пробегая мимо, игрок берет осаленного, который стоит в кругу, за руку и вместе с ним бежит в дом своей команды.

### «Бег наперегонки»

**Цель.** Упражнять детей в беге в определенном направлении в быстром темпе, развивать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга, ловкость, выносливость.

**Ход игры.** Бегать наперегонки можно по-разному. В зависимости от наличия свободного места такое задание могут выполнять одновременно 2-3 детей, а то и целая группа.

Устанавливается расстояние, на которое должны бежать дети. Они становятся в ряд за линией, не мешая друг другу. По сигналу все одновременно бегут до условленного места. Во время бега нельзя мешать бегущим рядом, толкаться, дотрагиваться руками.

Прибегав за линию на противоположной стороне, дети не должны резко останавливаться, они поворачиваются и продолжают бежать, но в более спокойном темпе, а некоторые могут возвращаться даже шагом на место старта. После бега наперегонки дети должны немного отдохнуть – выполнять задание несколько раз подряд без отдыха не следует.





## «Сбей кеглю»



**Цель:** продолжать развивать умение прокатывать мяч и учит попадать в цель, развивать глазомер, координацию движений, ловкость.

**Описание.** На полу или земле чертят линию или кладут веревочку. На расстоянии 1-1, м от неё ставят 2-3 большие кегли (расстояние между ними 15-20 см).

Дети по очереди проходят к обозначенной линии, берут в руки мячи и катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребенок бежит, собирает их и передает следующему.

**Указания к проведению.** Для выполнения этого упражнения сначала надо дать мячи диаметром 15-20 см. Затем, когда дети научатся прокатывать мяч энергично и попадать в цель, им нужно дать мячи меньшего размера и увеличить расстояние для их прокатывания.

## «Серсо»

**Цель.** Упражнять детей в умении бросать кольцо в определенном направлении и ловить его на палку. Развивать меткость, глазомер, ловкость, координацию движений. Совершенствовать умение действовать с предметами на площадке, ориентироваться на ней. Укреплять мелкую мускулатуру кистей рук. Продолжать развивать у детей умение согласованно действовать в команде.

**Описание.** Двое детей становятся друг против друга на небольшом расстоянии (2 - 3 м). Один из них бросает в

сторону другого кольца, а тот ловит их (в первое время на руку, а позже на палку).

При большом числе участников дети, разделившись на пары, становятся друг против друга на расстоянии 3 – 4 м. У одного из них (по договорённости) в руках палка, у другого палка и несколько колец (вначале 2, позже 3 – 4). Последний надевает на кончик палки кольца и пускает их по одному в сторону своего партнёра, который ловит кольца на свою палку. Когда все кольца брошены, производится подсчёт пойманных колец, после чего дети меняются ролями.

Выигрывает тот, кто поймает большее число колец.

*Методические указания.* Когда серсо даётся детям впервые, они играют с одним кольцом: дети перебрасывают его друг другу. Воспитатель показывает, как надо встать, как держать палку, кольцо и т. д.

### «Кольцеброс»

*Цель.* Продолжать учить детей бросать предмет в определенном направлении, попадать в цель, развивать глазомер, ловкость, координацию движений.

*Ход игры.* Для игры нужна деревянная подставка с вбитыми в нее колышками и кольца, которые набрасываются на кольца. Кольца (диаметром 20см) могут быть пластмассовыми, вырезанными из фанеры, в количестве 8-10 штук. Подставка (кольцеброс) устанавливается на ровной площадке. На р. 2м от нее проводят линию, на р. 3м – вторую. Дети становятся в порядке очередности за первую линию и набрасывают кольца на колышки. После того, как все игроки выполняют задание, подсчитывают, кто больше колец набросил на колышки. Затем дети переходят за вторую линию и бросают кольца оттуда.

Если набрасывание колец на колышки затрудняет большинство детей, расстояние можно уменьшить до 1,5м.



