

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 34 «Красная шапочка»

Игровые упражнения для физического развития детей
старшего дошкольного возраста

Составитель:
Сухорукова Ирина Витальевна, воспитатель,
МБДОУ «Детский сад №34 «Красная шапочка»

Междуреченск, 2025 год

Игровые прыжковые упражнения для физического развития детей старшего дошкольного возраста

Использование природных условий: свежего воздуха, неограниченного пространства, естественных природных объектов – расширяет двигательные возможности ребенка, обогащает его двигательный опыт. Самостоятельность, смелость, находчивость, умение быстро ориентироваться в пространстве и преодолевать неожиданно встретившиеся препятствие – результат выполнения предлагаемых упражнений.

«Сохрани равновесие»

Цель: научить держать равновесие

1. Подняться на бортик песочницы и пройти по нему.
2. Начало упражнения то же. Пройдя половину пути, ребенок должен сделать поворот на 180 градусов и двигаться в обратном направлении.
3. Бегать вокруг песочницы, по сигналу быстро вскочить на ее бортик и «замереть».
4. Передвигаться по бортику приставным шагом.
5. Стоя на бортике песочницы, выполнять различные упражнения (например: «Воздушные гимнасты», «Ласточка», «Журавль»).
6. Пройти по бортику песочницы перешагивая различные препятствия (маленькая лопатка, ведерко и т.п.)

«Опорные прыжки»

Цель: развивать ловкость, координацию движений, выносливость.

- Прыжок с бортика песочницы на песок.
Опираясь на руки, обеими ладонями взяться за края бортика и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгнуть вниз, с опорой на прямые руки.
Встать лицом к бортику. Опираясь обеими руками и оттолкнувшись одновременно обеими ногами, запрыгнуть на бортик и прыгнуть, приземлившись на его противоположной стороне. Руки упираются в бортик.
- Взяться за край бортика обеими руками, оттолкнувшись обеими ногами, перепрыгнуть через бортик и приземлиться, с другой стороны.
- Прыгать так же, но опираясь на одну руку.
- Опираясь руками на поваленное дерево, ступни ног поставить по обе стороны от бревна. Оттолкнувшись ногами, запрыгнуть на бревно. Выполнять это упражнение с одновременным продвижением вперед.

- Опираясь руками на поваленное дерево, ступни ног поставить по обе стороны от бревна. Оттолкнувшись ногами, прыгать вперед.

«Прыжки вверх и в длину»

Цель: развивать координацию движений, гибкость, выносливость, формировать двигательные навыки (умение правильно выполнять прыжок, мягко приземляться), воспитывать интерес к спорту, целеустремленность.

- К натянутой между деревьями веревке привязать на разной высоте несколько предметов. Прыгать, пытаясь коснуться каждого из них в определенной последовательности.
- Перепрыгивать через веревочку, натянутую между деревьями.
- Перепрыгнуть через пенек, кочку или ямку.
- Перепрыгивать через препятствие с небольшого разбега.
- Запрыгивать на автомобильные шины, лежащие на земле.
- Выполнять прыжки в центр шины и обратно.

«Игры со скакалкой»

Цель: развивать выносливость, ловкость, координацию движений, чувство ритма, воспитывать целеустремленность, самостоятельность.

- Прыжки со скакалкой стоя на месте.
- Прыжки на одной ноге.
- Прыжки со скакалкой попеременно на левой ноге и на правой ногах.
- Прыжки со скакалкой, произнося при этом считалочку.
- Прыжки через скакалку, двигаясь вперед 5-10 метров.
- Прыжки метелочкой – скакалка складывается вдвое, берется одной рукой и затем проходит под ногами. Вращают ее под ногами горизонтально.

«Прыжковая эстафета»

Цель: развивать ловкость, координацию движений, выносливость, скоростно-силовые способности, формировать навыки выполнения прыжков, командного взаимодействия, воспитывать выдержку, волю к победе, интерес к спорту.

Игроки двух команд соревнуются в следующих эстафетах:

- Прыжки на одной ноге со сменой ног у контрольного ориентира.
- Прыжки на двух ногах.
- Прыжки боком (правым, затем левым).
- Прыжки прямо, скрестив ноги.

- Прыжки сидя, как лягушки.
- Прыжки в мешках.
- Прыжки на палочке.
- Прыжки с зажатым между коленей мячом.
- Бег прыжками через скакалку.
- Прыжки сидя на мяче, придерживая его с боков руками.

«Тройной прыжок»

Цель: развивать ловкость, координацию движений, выносливость, скоростно-силовые способности, формировать навыки выполнения прыжков, командного взаимодействия, воспитывать выдержку, волю к победе, интерес к спорту.

В игре принимают участие две команды. Первые номера делают с места, от стартовой линии, тройной прыжок, отталкиваясь от земли двумя ногами. Второй номер выполняет тройной прыжок с отметки, до которой был произведен прыжок предыдущим участником, и т.д. Побеждает та команда, которая преодолела в прыжках наибольшее расстояние.

«Прыгалка – резинка»

Цель: развивать координацию движений, выносливость, прыгучесть, ловкость, скорость реакции, чувство баланса.

Для игры нужна сантиметровая резинка длиной 2-3 метра. Ее концы связывают – получается кольцо. Двое игроков становятся в кольцо друг напротив друга и, растягивая ногами резинку, образуют прямоугольник, высота которого 8-10 см. Третий участник занимает место сбоку и начинает прыгать, выполняя заранее обусловленные задания.

- Прыжки на двух ногах боком через одну, через другую резинку, через две сразу.
- Прыжки на одной ноге.
- Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов.
- Прыжки без остановки 8-10 раз подряд.
- Прыжки без остановки, приговаривая при этом: «Буратино, Чиполлино, папа Карло и Мальвина».

Если прыгающий совершит ошибку, то меняется местами с одним из игроков, держащих резинку.

Список литературы

Литература: Козак О.Н. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет», Санкт-Петербург «Союз» 1999г.