

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
С ПРЫЖКАМИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ



МОЙ ВЕСЕЛЫЙ, ЗВОНКИЙ МЯЧ

Предложите детям стать кругом или полукругом. Возьмите большой мяч, отбейте его рукой и произнесите:



Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой!

Затем положите мяч и предложите детям попрыгать, как мяч. Вновь повторите стихотворение и сделайте движение рукой, как будто отбиваете мяч. Закончив читать стихотворение, провозгласите: "Догоню!" Дети должны разбежаться.

С КУБИКА НА КУБИК

По кругу на расстоянии 50–60 сантиметров один от другого расставьте кубы. Предложите ребенку спрыгнуть с куба и по кругу перейти к другому, встать на него, опять спрыгнуть и т. д.



УГОСТИ БЕЛКУ ОРЕШКОМ



Белку (или другую игрушку) положите на полочку или на сучок дерева, а рядом, чуть выше поднятой руки ребенка, повесьте корзину. Чтобы угостить белку орешком (положить его в корзину), ребенок должен высоко подпрыгнуть. Следите, чтобы дети отталкивались одновременно двумя ногами и мягко приземлялись. Можно повесить 2–3 корзинки – это даст возможность одновременно выполнять упражнение 2–3 детям. Корзинки можно повесить на разной высоте – в зависимости от роста ребенка.

ПРЫГНИ В ОБРУЧ

На полу положите обруч диаметром 1 метр. Предложите детям прыгать в обруч и затем выпрыгивать из него. Упражнение могут выполнять одновременно 3 человека и повторять его до 5 раз. Можно предложить детям после выполнения упражнений походить и побегать вокруг обруча.



ПОДПРЫГНИ ДО ВОЗДУШНОГО ШАРА

Вариант 1. На игровой площадке натяните шнур на расстоянии 3–5 метров от земли. К нему привяжите шары так, чтобы они находились выше вытянутых рук ребенка. Затем предложите детям подпрыгнуть и ударить по шару руками. Высота привязанных шаров регулируется в зависимости от роста детей и их возможностей. Следите за тем, чтобы дети, подпрыгивая, касались шара двумя руками (для распределения нагрузки на мышцы плечевого пояса).

Вариант 2 (усложненный). На шнур повесьте колокольчики, бабочек (сделанных из бумаги) и др. Следите за тем, чтобы дети, подпрыгивая, касались предметов поочередно правой и левой рукой.

ПРЫГАЙ ДО ФЛАЖКА

Цветные флажки положите на стульчики или скамейку. На расстоянии 1–1,5 метра от стульчиков протяните на полу шнур. Предложите детям подходить к шнуру и по сигналу прыгать от него на двух ногах, продвигаясь вперед к флажкам. Когда ребенок окажется у флажка, он должен взять его, помахать им и положить на место. Обрато нужно возвратиться бегом.



По ровненькой дорожке

Прыгайте вперед по дорожкам длиной 2–3 метра на двух ногах. В конце дорожки возьмите из коробки мяч, катите его по той же дорожке в обратном направлении и бегите за ним. Если ребенку трудно выполнять упражнение, не требуйте, чтобы он обязательно допрыгал до конца пути. Для дорожки можно использовать цветные шнуры, гимнастические палки или цветную клеенку.

Вокруг обруча

Станьте в большие обручи по два человека. По сигналу выпрыгивайте из обручей и скачите на двух ногах вокруг них. Каждый ребенок должен сделать до 10 прыжков (постепенно увеличивайте их количество до 15). По сигналу нужно остановиться в обруче и затем повторить упражнение.

