Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»

имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика

муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

**Картотека подвижных игр и игровых упражнений**

**для развития основного вида движения: прыжок в длину с места**

**Подвижные игры**

«Зайки» (младший возраст)

Зайцы – дети, Волк – воспитатель.

Все произносят:

На лесной лужайке

Веселились зайки.

Волка испугались,

Быстро разбежались.

Дети прыгаю, потом дотрагиваются до волка и убегают.

«Бельчата» (младший возраст)

Дети стоят в кругу, в середине круга грибы (имитация). Вместе с воспитателем дети произносят:

Мы – бельчата быстрые,

Хвостики пушистые.

На полянке мы играем

И грибочки собираем.

После этого дети прыжками приближаются к грибам.

«Зайчики» (младший возраст)

Воспитатель с помощью считалки выбирает волка, остальные дети – зайчики. Они сидят в норке (в обруче). Воспитатель произносит:

Зайки любят грызть морковку,

Любят и капусту грызть.

Ну – ка прыгай, зайка, ловко,

Только волка берегись.

Зайчики выпрыгивают из норок и резвятся. При появлении волка (он старается поймать зайчат) они должны успеть быстро прыгнуть обратно в обруч.

«Удочка»

Дети стоят по кругу в центре воспитатель. Он держит в руках веревку (скакалку), на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга делается пауза и подсчитываются пойманные. 2 вариант. Тех детей кого поймали выходят из игры, так пока не останутся самые ловкие.

«Не попадись»

Дети стоят по кругу. Перед каждым ребенком на полу небольшой предмет (мешочек). Внутри круга 2 водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают в круг и из круга на двух ногах через предмет. Водящие стараются их осалить, но по мере их приближения играющие стараются быстро прыгнуть обратно. Проигравшие отходят от круга на 2-3 шага. Через некоторое время игра останавливается, и выбираются другие водящие.

«Попрыгунчики – воробышки»

Воспитатель выкладывает круг из веревки. Выбирается водящий – коршун. Он становится на середину круга. Остальные дети – воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг и из круга. Коршун бегает в круге и не дает воробышкам долго там находиться. Воробышек, до которого водящий дотронулся, останавливается, поднимает руку, но из игры не выбывает. Воспитатель отмечает тех, кого коршун ни разу не поймал. Игра повторяется.

«Лягушки и цапли»

Воспитатель выкладывает круг из веревки. Играющие идут по кругу. На сигнал педагога «Цапли!» прыгнуть в круг, принять стойку на одной ноге, подняв согнутую в колене ногу, руки в стороны или на пояс. Затем продолжение ходьбы, на сигнал «Лягушки!» прыгнуть на двух ногах в круг и присесть (руки на колени). Педагог подает сигнал в разной очередности.

«Зайцы и волк»

Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места (обручи, косички, на улице круги мелом). В начале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит:

«Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок.

Травку щиплют, слушают, не идет ли волк»

Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются. Прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют травку и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит: «Волк!». Волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать. Зайцы убегают каждый на свое место. Пойманных зайцев волк отводит в овраг. После того, как волк поймал 2 - 3 зайцев выбирается другой волк.

«Хищник в море» (на улице)

Один из играющих выбирается хищником, остальные рыбки. Для игры берется веревка 2-3 м. На одном конце ее делают петлю и надевают на столбик или колышек. Игрок, выполняющий роль хищника, берется за свободный конец веревки и бежит по кругу так, чтобы веревка была натянута, а рука с веревкой была на уровне коленей или чуть ниже. При приближении веревки детям – рыбкам нужно прыгать через нее. Задетые веревкой рыбки выходят из игры. Ребенок, выполняющий роль хищника, начинает бег по сигналу.

**Игровые упражнения**

«С кочки на кочку»

На земле чертят две линии – два берега, между которыми болото. Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки (плоские кольца) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 см. двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочками, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполнят задание, воспитатель назначает - кому выводить детей из болота. Тот подает увязшему ребенку руку и показывает прыжками путь выхода из - болота.

*Вариант*: Соревнование: «Кто быстрее переберется через болото».

«Кто сделает меньше прыжков»

На площадке обозначают две линии на расстоянии 5 - 6 метров. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь ее за меньшее число прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги. 2 вариант. Увеличить дистанцию до 10 м. (это в среднем 8-10 прыжков)

«Через ручеек»

На площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5 — 2метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определенном расстоянии друг от друга.

Играющие стоят у черты — на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился — намочил ноги, идут сушить их на солнышко — садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру.