

Катим обруч

ФОР

Физическое
образование
детей
5-6 лет

Катится, катится обруч к тебе –
Поймай его быстро в своей руке!



Описание игры: Дети становятся в парах напротив друг друга на расстоянии 3–4 метров. По сигналу первый участник катит обруч своему партнёру. Задача – поймать обруч, не давая ему упасть. Затем игроки меняются ролями.

Цель: Развивать ловкость, координацию движений.

Ориентиры ФОР: Владевает основными движениями. Проявляет активность и интерес к подвижным играм.

Рекомендации для педагога: Следите, чтобы дети держали обруч двумя руками и раскатывали плавно. Играйте на ровной поверхности.

Прыгаем в обруч

ФОП

Физическое
образование
от 5 до 6 лет



Описание игры: На площадке раскладываются обручи (на полу или земле). По сигналу дети прыгают из одного обруча в другой, стараясь не задевать края.

Цель: Развивать прыжковые умения, чувство равновесия.

Ориентиры ФОП: Проявляет интерес к двигательным заданиям. Самостоятельно выполняет разнообразные движения.

Рекомендации для педагога: Подбирайте расстояние между обручами по силам детей. Следите за аккуратностью приземления. Используйте музыку для динамичного темпа.

Бежим через обручи

ФОП
Физическое
образование
подготовки
5-6 лет



Описание игры: На площадке выкладываются обручи в линию или с небольшим зигзагом. По сигналу ребёнок пробегает, наступая внутрь каждого обруча, стараясь не задевать их края. Можно выполнить задание на скорость или в форме эстафеты.

Цель: Развивать ловкость, координацию движений, ориентацию в пространстве.

Ориентиры ФОП: Умеет ориентироваться в пространстве при движении. Проявляет активность в подвижных играх.

Рекомендации для педагога: Р Начиная с простой, прямой линии обручей. Для усложнения задания увеличивайте расстояние между обручами или делайте маршрут более извилистым.

Катим мяч в обруч

ФОР
Физическое
образование
ребенка
5-6 лет



Описание игры: На земле лежит обруч. Дети становятся на расстоянии 2-3 метра. По сигналу ребенок прокатывает мяч по полу так, чтобы он попал в центр обруча и остановился внутри него. Если мяч пролетел мимо или выкатился за обруч, ребенок забирает его и пробует снова.

Цель: Развивать точность движений, глазомер, координацию рук.

Ориентиры ФОР: Умеет управлять движением предметов. Стремится к успешному выполнению задания.

Рекомендации для педагога: Р. Начинать с ближнего расстояния и постепенно увеличивать дистанцию. Для усложнения используйте обручи разного диаметра или мячи разного размера.

Крутим обруч на талии

ФОП
Физическое
образование
подготовки
5-6 лет



Описание игры: Дети по очереди берут обруч и пробуют крутить его вокруг талии. Задача - как можно дольше удержать обруч в движении, не уронив на землю. Если обруч упал - ребенок может снова начать попытку.

Цель: Развивать координацию движений, чувство ритма, умение владеть своим телом.

Ориентиры ФОП: Осладевает координационными движениями. Проявляет настойчивость в освоении новых навыков.

Рекомендации для педагога: Покажите детям правильное движение: круговые покачивания бёдрами. Предлагайте попробовать сначала несколько раз "раскрутить" обруч руками, затем перейти к движению без рук.