

## Прыгать, бегать на полянке

игровые упражнения для детей старшего дошкольного возраста  
во время прогулок, экскурсий, походов

### Задачи:

закреплять умения и двигательные навыки детей;  
развивать выдержку, дисциплину, выносливость;  
воспитывать чувство взаимовыручки и товарищества.

### Упражнения в ходьбе и беге

- Ходить по лужайке, высоко поднимая ноги, стараясь перешагивать через траву, не задевая ее.
- Ходить и бегать между кустами и деревьями, меняя направление.
- Входить на горку и сходиться с нее.
- Ходить и бегать по рыхлому песку, по щебенке, по опилкам.
- Пройти по мягкому грунту след в след за взрослым.
- Пройти по корням дерева, выступающим над поверхностью земли, близко приставляя пятку одной ноги к носку другой. Пройти, перешагивая с корня на корень, широким шагом.
- Пройти по тропинке, усыпанной щебенкой с закрытыми глазами.
- Взойти на пенек или лежащее на земле бревно, сойти с него или спрыгнуть.
- Пройти по бревну прямо или боком, спрыгнуть с него.
- Перейти через ручеек, перешагивая с камня на камень.
- Пройти по мостику, положенному через ручеек.
- Идя широким шагом, измерить расстояние между двумя деревьями – в шагах.
- Бегать по лужайке, перепрыгивая через божьих коровок, ползущих по тропинке.
- Вбежать на невысокую горку и сбежать с нее. Вбежать на горку и медленно сойти с нее.
- Бегать по тропинке в лесу, стараясь, не наступать на выпуклые корни деревьев.
- Пробежать по тропинке малюсенькими шажочками, сделав как можно меньше шагов.
- Пробежать или пройти, пригнувшись, стараясь не задеть за крышу тоннеля «лесных лиан»

Во время этих упражнений особенно тщательно следить за сохранением правильной осанки. Старших дошкольников приучать смотреть себе под ноги.

### Упражнения в лазании

- Вползти на горку на четвереньках, опираясь на колени и помогая руками.
- Взойти на крутую горку наискось, помогая руками.
- Подлезть под низко наклоненные ветки дерева прямо и боком, не касаясь земли руками.
- Переползти через поваленное дерево, лежащее на земле.
- Перелезть через бревно.
- Плотнo обхватить дерево руками, обойти его кругом, не отпуская рук.
- Перебираться по изогнутому дереву, зацепившись за него руками и ногами.

### Упражнения в прыжках

- Подпрыгивать на двух ногах выше травы.
- Подпрыгивать на двух ногах, стараясь достать одной или обеими руками до склоненной ветки дерева.
- Прыгать с места через ямку, неширокую канавку, лужу.
- Подпрыгивая на двух ногах, продвигаться вперед – на расстояние трех-четырёх метров.
- Тем же способом прыгать вокруг дерева или какого-либо предмета.
- Прыгать на одной ноге на месте; прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед. Ноги чередовать.
- Прыгать с разбега через канавку, неглубокую ямку, узкий ручеек.
- Прыгать с разбега через невысокие кустики, кочки, стволы деревьев и другие препятствия.
- Спрыгивать с невысоких пеньков, кочек, лежащих на земле бревен.
- Спрыгивать в канавку или под горку на мягкий песок.

### Упражнения в метании

Дети успешно справляются с заданиями, бросая предметы на дальность и в цель. В естественных условиях для бросания наиболее удобны шишки, камушки, палочки. Их дети бросают правой и левой рукой, стараясь попасть в указанное дерево, перебросить через куст и т.д. очень нравится детям бросать небольшие камушки в воду как можно дальше, чтобы пошли круги.

Старшие дошкольники любят бросать в воду плоские камушки так, чтобы они легко коснулись воды, «прыгнули» на ее поверхность несколько раз. При метании камней и шишек следить за тем, чтобы дети бросали предметы в одну сторону, а не навстречу друг другу.

Так развивающие игры на участке детского сада позволяют повысить двигательную активность, подтолкнуть дошкольника к самопроизвольному движению, совершаемому по собственной воле, желанию, без принуждения.