

Игры по физическому развитию для детей дошкольного возраста

«Попрыгун»

Возраст: 3-5 лет

Цель: развитие ловкости, умение подпрыгивать и приземляться на обе ноги.

Ход игры:

Подвесьте воздушные шары к потолку на таком расстоянии, чтобы ребенок мог дотянуться до них, только подпрыгнув. Предварительно положите в них пенопластовые шарики, крупные конфетты или другие легкие наполнители. Задача малыша подпрыгнуть, ударив рукой по шару, дотянуться до него. Можно разнообразить игру, взяв разноцветные шары и разместив их на разной высоте, а затем, называя цвет, просить допрыгнуть до каждого из них.

«Гулливер и лилипуты»

Возраст: 4-5 лет

Цель: развитие внимания, быстроты реакции.

Ход игры:

Эта активность подойдет для компании детей. Попросите их стать в круг и расскажите, что каждый сможет представить себя и очень маленьким, и очень большим, главное – быть внимательным. По команде «Лилипуты!» (как вариант для детей: карлики, малыши) дети должны присесть, по команде «Гулливер!» (или «Великаны») – встать.

«Сними перья»

Возраст: 5-7 лет

Цель: развитие ловкости, быстроты.

Ход игры:

Объедините детей в две команды. Одним прикрепите на одежду по несколько прищепок. Задача – избавиться от «перьев», прикрепив их на одежду участников второй команды. Победит тот, кто первым снимет с себя все «перья».

«Кто быстрее?»

Возраст: 5-7 лет

Цель: развитие быстроты, ловкости, внимания, быстроты реакции.

Ход игры:

Если вам нужно занять компанию детей в домашних условиях, предложите им что-то вроде небольшой эстафеты. Из вариантов прохождения дистанции используйте: ходьбу на корточках; прогулку по комнате с воздушным шаром без касания его руками; ходьбу с мешочком фасоли (или книгой) на голове; пробежку с преодолением препятствий (например, не наступая на разложенные подушки или, наоборот, пробежку по листам бумаги) и т.д.