Мезенова Светлана Владимировна, воспитатель.

МБДОУ – детский сад компенсирующего вида №452, г. Екатеринбург.

Оборудование для двигательной деятельности.

Дуги спортивные для подлезания.

Возрастная группа – средняя (4-5 лет).

**Двигательные упражнения** с использованием дуг для подлезания:

- подлезания, когда дуги стоят по мере возрастания;

- подлезания, когда дуги стоят по мере убывания;

- подлезания на спине;

- задание для детей: под высокими «воротиками» – подлезаем, а через низкие «воротики» – перешагиваем;

- прокатываем мяч через «воротики», подбегаем и ловим мяч;

- прокатывание мяча друг другу при работе в парах;

- задание для детей: проползти на четвереньках через «воротики», толкая мяч головой;

- закатывать мяч в «воротики» ногой;

- задания для детей, связанные с различным цветом дуг. Например, под красными «воротиками» - проползти, жёлтые – оббежать, зелёные – перешагнуть.

- использовать «воротики» при изучении сигналов светофора: у красных – остановиться, жёлтые – обойти, под зелёными – проползти;

- сделать «туннель» из дуг и прокатывать мячи через него;

- задание для детей: прокати синий мяч через зелёные «воротики» (либо через высокие «воротики»), а жёлтый мяч – через красные (низкие);

- использование дуг на полосе препятствий для «военных разведчиков»;

- использование дуг в качестве ворот для мини-хоккея, либо хоккея с воздушым шариком вместо шайбы;

- использование дуг для ограничения какого-либо пространства.

**Использование дуг в подвижных играх.**

Игра «Лохматый пёс».

В начале игры с помощью считалочки выбирается «пес». Если дети играют в первый раз, то роль «пса» берет на себя взрослый. Затем необходимо выбрать место для «конуры». Там наш «пес» будет отдыхать. Можно для «конуры» использовать спортивные дуги. Также необходимо обозначить место, где дети будут прятаться от «пса» и куда ему нельзя забегать. Это также можно сделать с помощью дуг.

После всех приготовлений «пес» садится или ложится в «конуру», закрывает глаза и делает вид, что спит. Дети берутся за руки и цепочкой идут к псу, громко рассказывая такой стишок:

Вот лежит лохматый пес,

В лапы свой уткнувши нос.

Тихо, смирно он лежит,

То ли дремлет, то ли спит.

Подойдем к нему, разбудим и посмотрим, что-то будет?

На последних словах стишка дети должны дотронуться рукой до спящего «пса». После этого «пес» просыпается, начинает громко лаять и гонится за ребятами. Дети убегают и прячутся в свой домик.

Игра «Медведь и пчёлы».

Ульи (спортивные дуги) находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне - луг. В стороне - медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12-15 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи - в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из ульев, летят на луг за медом и жужжат. Как улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в ульи (подлезают под дуги) и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться медведей, пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

Игра «Волк во рву».

Поперек зала с помощью спортивных дуг обозначен ров. В нем находится водящий - волк. Остальные дети - козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перелезают по дороге через ров. Волк бегает во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Oсаленный уходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перелезая по пути через ров. После 2-3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

Игра «Кто скорее добежит».

Все играющие сидят на стульях. На расстоянии 5-6 шагов от края площадки проводится черта, за которую становятся 4-5 детей. На противоположной стороне площадки на расстоянии 18-20 шагов от черты против каждого ставят стул, на который кладут флажок. Стулья стоят на одной линии.

По сигналу воспитателя (удар в бубен или хлопок или при словах «раз, два, три – беги!») дети бегут к флажкам, берут их, поднимают вверх, потом кладут обратно.

Воспитатель отмечает, какие дети раньше других подняли флажок. Затем все бежавшие садятся на стулья, а на их место становятся за черту следующие 4-5 человек.

Игра заканчивается, когда все дети пробегут по одному разу за флажками.

Примечание: Когда дети хорошо освоят этот вариант игры, рекомендуется внести усложнение: на пути к флажку ставятся спортивные дуги. Дети подлезают под них, не касаясь пола руками, выпрямляются и бегут дальше к флажку.

Игра «Кот и мыши».

Из числа играющих выбирается водящий – «Кот» или «Кошка». Он изображает, будто дремлет. Остальные дети – «Мыши». Мыши сидят в норках (используются спортивные дуги).

По сигналу мышки выбегают из норки, подлезая под дуги, и направляются в сторону кошки. При этом они приговаривают:

Кошка мышек сторожит,

Притворилась, будто спит.

Не боятся мыши кошки,

И шагают по дорожке.

Взрослый предостерегает мышек:

Тише – тише, не шумите,

Кошку вы не разбудите,

Раз, два, три – лови!

После этих слов кошка просыпается, громко мяукает и начинает ловить мышей. Мыши убегают в свои норки. Пойманные дети пропускают один кон игры. Игра повторяется несколько раз со сменой водящего.

Игра «Доползи до погремушки».

Подлезть под дугу, доползти до погремушки, встать, взять погремушку и погреметь ею. После показа и объяснения, воспитатель предлагает детям занять исходное положение и по сигналу приступить к выполнению задания. Упражнение повторяется 3 раза.

Правила: не толкаться, выполнять задание по сигналу воспитателя

Игра «Найди свой цвет».

В трех местах площади поставлены дуги разных цветов. Дети делятся на три группы, и каждая группа занимает место вокруг дуги определённого цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своей дуги, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. Воспитатель переставляет дуги на новые места. На сигнал: «Найди свой цвет» - дети стараются занять свое место около дуги, возле которой они занимали место первоначально.

Игра «Птичка и птенчики».

«Я буду птица, а вы – мои птенчики», - говорит воспитатель (можно с помощью спортивных дуг сделать «гнездо»). «Вот какое большое гнездо у птицы! Заходите в него!». Дети подползают через дуги в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели, птенчики, зернышки искать», - говорит воспитатель. Птенчики подползают – «вылетают» из гнезда и летают по всей комнате, птица-мама летает вместе с ними. По сигналу «полетели, птенчики, домой» дети бегут, подползают под дугами и присаживаются на корточки в круг. Игра повторяется несколько раз.