

Динамический час
на прогулке
(развитие движений)

Подвижная игра «Кот и мыши»

Цель: Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции.

Описание игры: Взрослый изображает кота. Ребенок - мышку. Ребенок («мышка») сидит в «норке». «Кот» ходит, говоря при этом:

Котик по двору идет,
Ищет мышек Васька-кот,
Ищет мышек кот.
Тихо мышка сидит,
На кота она глядит,
На кота глядит.

Взрослый закрывает глаза - «спит». Ребенок - «мышка» - подходит к нему, бегают, играет. «Кот» потягивается, открывает глаза, «мяукает» и бросается ловить «мышку». Ребенок - «мышка» - убегает в «норку».

Подвижная игра «Полетаем».

Цель: Учить ребенка бегать, меняя направление. Приучать внимательно слушать и начинать движение по словесному сигналу.

Описание игры: Взрослый предлагает ребенку поиграть в игру «Самолеты» и подготовиться к полету, показав, как «заводить мотор» и как «летать». («К полету подготовиться! Завести мотор!») Ребенок вместе с взрослым производит вращательные движения руками перед грудью и произносит звук: «р-р-р». После сигнала «Полетели!» ребенок и взрослый разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и «летят» - бегают. По сигналу «На посадку!» останавливаются.

Игровое упражнение «Пружишка»