

Деца в движение

Карти с упражнения за развиване на двигателни
умения на деца на възраст от 2
до 6 години



ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Състезание с кутии

Умение: Баланс

Оборудване: Кутии, кашони, найлонови пликчета

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Децата поставят оборудването върху краката си.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата започват от началото на полето като застават един до друг на две ръце разстояние.

СТЪПКИ

- Целта на играта е децата да се придвижат до средата на игрището, без да падат предметите от краката им, и след това да се върнат. Всеки път последното дете отпада, и така докато не се стигне до победител.
- Играта продължава 3-4 пъти докато не се излъчи победител.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Животински стъпки

Умение: Баланс

Оборудване: Нарисувани крачета на различни животни (може изрязани, може и на пътечка)

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Децата застават един зад друг и в зависимост от това на какви стъпки са стъпили, трябва да правят като животното, чиито стъпки са изобразени.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Строени в колона един зад друг.

СТЪПКИ

- Треньор демонстрира първи като казва, че преминава през различните клетки в зоологическата градина и там вижда различните животни като ги имитира.
- Накарайте децата да издават звуците на животните и да кажат кое им е любимото животно

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Станции

Умение: Баланс

Оборудване: Конуси, стълбичка, препятствия,

Баланс пътека

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Станциите (конуси, стълбичка, препятствия, обръчи) са наредени на поне 5 метра разстояние една от друга, най-добре в кръг.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават по средата между всички станции

СТЪПКИ

- Децата се разпределят в групички по 5 на всяка станция за по 2 минути
- Тренорът свирва със свирката и децата започват с упражнението на тяхната станция (да заобикалят конусите, да скачат на стълбичката, да прескачат препятствието, да вървят по пътеката)
- След 2 минути треньорът пак свирва със свирката и децата сменят станцията си въртейки се



Kids in motion

Let's Play!

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Балансираща пътека

Умение: , Баланс

Оборудване: Стълби, конуси

Времетраене на упражнението: 3-5 минути

ПОДРЕДБА

- Поставете конуси във всеки втори квадрат на стълба в първата стълба. След това същото във втората стълба точно до нея, изместено с един квадрат.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават в колона един зад друг, и когато първото дете стигне до половината, тръгва второто, и така до края.

СТЪПКИ

- По команда на треньора децата правят следните дейности:
- Преминават през стълбата в пролуките, като редуват стъпване с левия след това десния крак.
- Пристъпвайт само с един крак във всеки квадрат на стълбата, без да дърпат втория след себе си и да поставят двата крака в един квадрат.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Разходки като животни

Умение: Баланс

Времетраене: 3-5 минути

ПОДРЕДБА

- Да се обособи територия, в която могат да се движат свободно
- Да се огради малка част от игрището
- Да се използват готови очертания на игрището



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се разпръскват по полето..

СТЪПКИ

- Децата трябва да се движат наоколо като животното, което треньорът казва / показва.
- Кенгуру – скачай като кенгуру
- Жаба – скачай като жаба
- Мечка – пълзи като мечка
- Жираф – ходи високо (издължено) като жираф
- Гепард – тичай бързо като гепард
- Рак – ходи като рак

Имате свобода в избора на животни

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Балансиране със зар

Умение: Баланс

Оборудване: Зар с картинки

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Да се обособи територия, в която могат да се движат свободно:
- Да се ограда малка част от игрището.
- Да се използват готови очертания на игрището.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се подреждат в полукръг в обграденото поле.

СТЪПКИ

- Хвърля се зарчето
- Фигурата, която се падне се повтаря от всички в продължение на 10 секунди
- Зарчето се хвърля отново и се повтаря следващата фигура

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Баланс с обръчи

Умение: Баланс

Оборудване: Обръчи

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Разположете обръчите в ред, като оставите свободно пространство между тях.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата стоят на една страна на реда с обръчи.

СТЪПКИ

- Децата трябва да преминават от единия край на реда към другия, като стъпват върху обръчите.
- Основната цел е децата да поддържат Баланс, докато преминават през обръчите.
- Треньорът може да добави предизвикателства, като поставяне на обръчите на различни разстояния един от друг.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Запазване на Баланс

Умение: Баланс

Оборудване: Перца за федербал и хилки

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Децата се подреждат в редица в единия край на игрището/залата върху хилка



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Всяко дете хваща едно перце и една хилка и застават едно до друго

СТЪПКИ

- Треньорът показва какво се прави на упражнението – всяко дете трябва да стигне от единия до другия край и обратно на игрището/залата, пазейки Баланс с перцето върху хилката, ако перцето падне, детето се връща от началото.
- Така трябва да се премине 3 пъти

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Бадминтон

Умение: Ръка-око координация, реакции

Оборудване: Тенис ракети/ хилки за бадминтон/ ракети за пинг понг/ балони

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Децата застават в произволна, разпръсната формация из помещението. Треньорът подготвя надути балони, които да хвърли във въздуха. Те трябва да са минимум колкото на брой са децата.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Разпръснати из помещението.

СТЪПКИ

- Треньорът обявява начало и край на играта със свирка. Когато свирне за начало, треньорът започва да хвърля балони във въздуха. Целта на играта е децата да пазят координацията като целят балоните с тенис ракетите, без да паднат на земята. Целта е, децата да реагират достатъчно бързо че да не паднат балоните на земята.
- Целта е, децата да реагират достатъчно бързо че да не паднат балоните на земята. Ако някой балон падне на земята, се изкарва от игра.



Kids in motion

Let's Play!

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Хващане

Умение: Хващане

Оборудване: Топки

Времетраене: 5-7 минути

ПОДРЕДБА

- Децата застават в права линия срещу треньора, на разстояние поне една ръка едно от друго. Треньорът винаги показва упражнението и го прави заедно с децата



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

В права линия един до друг.

СТЪПКИ

- Подскачаща топка – колко пъти може да я тупне и хване детето без да я изпусне
- Топка – от изправено положение колко пъти може да я хвърли и хване
- Топка – от седнало положение колко пъти може да я хвърли и хване
- Топката може да се подава между децата – насърчава се следенето ѝ;
- Повече предизвикателства – да хвърлят топката по-високо, да се завъртат и да хващат топката, да я хвърлят и да пляскат с ръце преди да я хванат;

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Улиците на Мумбай

Умение: Баланс

Оборудване: Обръчи

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Две групи от деца, които държат обръчи (кормило).



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Всяко дете взима обръч и го държи на височината на кръста си.

СТЪПКИ

- Разделете децата на 2 групи (колкото повече деца, толкова по-добре).
- Нека всяка група да се подреди в противоположни краища.
- По команда те започват да тичат към противоположния край, без да докосват или да се блъскат в други „коли“ (деца с обръчи).

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Състезание с номера

Умение: Ориентация, реакции.

Оборудване: Листове А4 с номера

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Децата са пръснати по игралното поле. Треньорът нарежда цифри с числа от 1 до 7 на различни позиции из стаята;



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата са пръснати из игралното поле..

СТЪПКИ

- Треньорът казва число от 1 до 7, и целта да играта е децата да се строят в редица зад числото, което треньорът е казал.
- (По желание) Дават се точки на децата, които са оцелили числото, а на тези, които са последни или не са уцелили числото, им се отнема по 1 точка. Първият стигнал до 8 точки печели играта.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Прескочи топките

Умение: Баланс

Оборудване: Топки /конуси, стълби

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Въжената стълбичка се поставя на земята. През едно квадратче/място за стъпване се поставя по една топка/конус. Едно празно квадратче, едно с топка, и така до края на стълбата.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата започват подредени в колонка по един пред стълбата.

СТЪПКИ

- След сигнал от треньора, тръгва първото дете на един крак, като целта е да преминат през триъгълното трасе.
- По сигнал на треньорът тръгва първото дете, като преминава през стълбата, внимателно без да бутне топките, след като стигне до края, тръгва второто дете, и така докато минат всички деца.
- Ако някой бутне топка/конус се връща отначало.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Прескочи въжето

Умение: Реакции, концентрация.

Оборудване: Въже, двама треньори

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

Двамата треньори, опъват въжето от двете му страни. Децата се нареждат в средата на въжето.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се нареждат в средата на въжето..

СТЪПКИ

- Децата застават до въжето, след като всички деца са се наредили, треньорите тръгват и започват да влачат въжето по пода, като целта на играта е децата, да прескочат въжето без да ги докосне или спъне.
- Треньорите вървят с въжето и го обръщат в различни посоки. За-по голяма трудност на упражнението, може да се вдигне въжето леко от земята.



Kids in motion

Let's Play!

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Баскетболна щафета

Умение: Хващане, Дриблиране, Избягване

Оборудване: Топки, Конуси – 6 бр. (варират според брой деца)

Маркери

Времетраене: 10 минути

ПОДРЕДБА

- Децата застават зад конусите – поне по 2 деца зад конус



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Поставете 6 конуса в права линия

На 10 метра от тях поставете маркери

На още 10 метра поставете още маркери.

СТЪПКИ

- Детето, което е веднага след конуса държи топка.
- От конуса до първия маркер детето тупка топката да отскочи и я хваща 5 пъти. От първия до втория маркер трябва да върти топката около себе си. След това тича обратно и дава топката на следващото дете.
- Дриблира до втория маркер и тича обратно
- По двойки хвърлят топката едни към други докато се движат към крайния маркер
- Ако има твърде много деца, за да не чакат, следващото може да тръгва когато предното е вече на първия маркер
- Може да се превърне в щафета
- Накрая на маркерите може да има кош, в който децата да вкарват



Kids in motion

Let's Play!

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Обръчи в движение

Умение: Баланс

Оборудване: Големи обръчи

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Треньорът застава в края на стаята и демонстрира.
- Децата застават в групи по трима и държат обръчите си.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се разделят на групи от по трима с три обръча

СТЪПКИ

- Всяко дете завърта обръча пред себе си и тича по часовниковата стрелка към вече завъртения обръч от другото дете. Хваща го и го завърта отново.
- Тръгва към другия обръч и така всички деца са в постоянно движение хващайки и завъртайки отново обръчите на другите.



Kids in motion

Let's Play!

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Бойни кораби

Умение: Ритане, дриблиране

Оборудване: Топки (по една за дете), маркери, конуси

Времетраене: 10 минути

ПОДРЕДБА

- Поставя се редица от конуси по средата на площадката. От двете страни на конусите, паралелно, на разстояние 5м. подреждаме редица от маркери с топка върху всеки..
- Разделяме групата на два отбора, които са на разстояние 10м с редица от конуси между тях. Всяко дете има топка.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Пред всяко дете трябва да има маркер с топка в/у него – половината от децата от едната страна на конуса, другата половина от другата

СТЪПКИ

- Треньорът дава следните команди:
- Унищожете бойните кораби – децата хвърлят топките и се опитват да съборят конусите
- Презаредете ракетите – децата отиват и си взимат топките обратно
- Ремонтирайте бойните кораби – децата се втурват и подреждат конусите
- Идват вражески самолети – децата трябва да пазят своята топка от треньора, който се опитва да я открадне
- Унищожете вражеските самолети- децата се опитват да нацелят треньора с топките



Kids in motion

Let's Play!

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Бобчета

Умение: Загрявка

Оборудване: -

Времетраене: 5 мин.

ПОДРЕДБА

- Отбелязваме голяма площ с помощта на конуси, а децата са разпръснати в нея. Променяйте командите много бързо напр. децата бързо да преминат от бягане към замръзване към бягане към замръзване



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават свободно
из стаята..

СТЪПКИ

По команда на треньора децата правят следните дейности:

- Бягащо бобче – бягайте бързо из ограденото пространство
- Желирано бобче – движете се все едно сте направени от желе
- Замразено бобче – спрете да се движите и замръзнете
- Лудо бобче – лудо бягане на място
- Гигантско бобче- правете гигантски стъпки
- Дълго бобче - ходете на пръсти с ръце протегнати нагоре във въздуха
- Скачащо бобче- скачайте на място
- Балансиращо бобче- балансирайте на един крак
- Помолете децата да създадат свое „движение на бобче“



Kids in motion

Let's Play!

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име:Закачане на щипки за пране

Умение: Баланс

Оборудване: Въже, щипки за дрехи

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Въжето се връзва някъде на игралното поле.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се нареждат под въжето.

СТЪПКИ

- След като всички деца са се наредили, те трябва да закачат своите щипки върху въжето, като треньорът го вдига и сваля, за да накара децата да се повдигнат на пръсти, и да усложни максимално тяхното закачане за въжето.
- Играта приключва, когато всички щипки са закачени за въжето.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Усмивнат и тъжен

Умение: Умение за изпълняване на инструкциите и за съсредоточаване.

Оборудване: -

Времетраене: 3-5 минути

ПОДРЕДБА

- Треньорът показва табелка (или прави муцунка) с усмивнато и намръщено лице. Когато е усмивнато, дечицата трябва да започнат да танцуват, когато е намръщено, трябва да се наведат надолу и да докоснат крачета с ръчички



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават едно до друго

СТЪПКИ

- Треньорът дава сигнал/знак за начало
- Може да се измислят най-различни вариации на упражнения с човечетата – ако има усмивнато и намръщено лице, децата могат да се редуват те да застават отпред и да показват различните лица. Може да се показват и плодове, зеленчуци или опаковани храни, когато треньорът покаже плод или зеленчук, телата ни са щастливи и започват да



Kids in motion

Let's Play!

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Тропане с пръчица/лъжица

Умение: Координация, изпълняване на инструкции

Оборудване: Дървена пръчица (неподострен молив), лъжица

Времетраене: 3-5 минути

ПОДРЕДБА

- Може пластмасови чашки (твърда пластмаса за многократна употреба), може и само с ръчички върху някакъв предмет, който издава шум при тропане.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата сядат на земята.

СТЪПКИ

- Децата трябва да изпълняват тропанията, които им показва треньорът в определен ритъм – започва се с нещо много простичко и те повтарят – примерно 5 ритмични тропания по земята, след това се правят 3 по бързи и децата повтарят 5+3, след това 2 много бавни и децата повтарят всички накуп (примерно), може и да е в ритъм на някаква песен.
- Може да се тропа върху чашка, върху обръч, върху всичко твърдо наоколо. Ако няма нужната екипировка това може да се направи и с пляскане, или с тропане с крачета, или с тропане с ръчички по земята.



Kids in motion

Let's Play!

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Лош цар

Умение: Ориентация

Оборудване: Конуси, препятствия, пръчка

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Треньорът застава в края на стаята с шапка на главата и пръчка в ръка.
- Конусите и препятствията са подредени на земята (кръг, квадрат) все едно са ограждения на замък.
- Децата застават вътре.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата са в препятствията подредени като замък, треньорът е с шапка и пръчка в ръка представящ се за лош цар

СТЪПКИ

- Децата излизат от замъка и уж под влиянието на лошия цар започват да изпълняват командите, които той им дава
- Скачане на един крак, Балансиране, подаване с топка, тичане и т.н.
- В момента, в който лошия цар насочи пръчката надолу децата трябва да тичат до „замъка“, за да се скрият в него. След това отново излизат и всичко се повтаря.



Kids in motion

Let's Play!

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Торнадо

Умение: Ориентация

Оборудване: Плажна топка

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Определете зоната за игра и границите ѝ.
- Определете едно дете за първоначално торнадо.
- Разпределете плажната(ите) топка(и) между участниците.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Торнадото (Дете 1) започва в центъра или в определената начална точка.

СТЪПКИ

- Целта на Торнадото е да повали другите деца, като ги докосне с плажната топка.
- Плажната топка е мека за безопасност, а бавният ѝ полет дава време на другите деца да избягат.
- Когато някое дете бъде докоснато от плажната топка, то се превръща в следващото торнадо.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Камионче

Умение: Ориентация

Оборудване: Връвчица и накрая на всяка връвчица има завързано нещо, което да се тегли(камионче или друга играчка, конуси

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Наредени са конуси на разстояние 1 метър един от друг.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават едно зад друго (може да са в два отбора)

СТЪПКИ

- Треньорът показва и децата тръгват едно по едно.
- Трябва да преминат заедно с въженцето и играчката между конусите като не трябва да удрят играчката (камиончето в конусите).
- Камиончето трябва да премине през предизвикателствата.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Стрелящи куршуми

Умение: Ориентация

Оборудване: Меки топки - 20

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Меките топки са при трениъора.

СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават пред трениъора - ако може в оградено пространство, от което не трябва да излизат (примерно ако е на футболно игрище, пространството пред вратата)



СТЪПКИ

- Трениъорът трябва да мята меките топки към децата като те не трябва да ги уцелят. Децата застават на стартова позиция и бягат на различни посоки, за да не ги уцели топката.
- След като топките свършат децата събират топките и ги връщат обратно при трениъора.
- Може вариация на упражнението да бъде следното: Ако някое от децата бъде оцелено, то трябва да застане отстрани и така до последното детенце.



Kids in motion

Let's Play!

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Подскоци в обръчи

Умение: Ориентация

Оборудване: По 2 обръча за всяко дете

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Двата обръча са един до друг.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Детенцето застава в единия обръч и кляка

СТЪПКИ

- Треньорът казва старт и децата започват да се придвижват.
- Треньорът показва какво се прави на упражнението - детенцето е клекнало и скача от обръч на обръч, като то самото мести обръчите при всеки скок, тоест кляка в обръч 1, мести обръч 2 пред него, скача в обръч 2, после мести обръч пред него, и така трябва да стигнат до определена точка.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Танц в ритъм

Умение: Координация на различните части на тялото

Оборудване: -

Времетраене: 3-4 минути

ПОДРЕДБА

- Децата са разположени в редичка, гледайки към тренъора.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават прави
един до друг..

СТЪПКИ

- Децата дават ръчички настрани, след това напред, след това върху крачетата. Това се случва няколко пъти докато свикнат и след това темпото се засилва като тренъорът казва по-бързо. През цялото време тренъорът брои 1,2,3,4, след това малко забавя темпото и казва По-вано и започва да брои по-бавно.
- Може с броене да се направи в най-различни вариации, така че децата да свикнат да спазват комбинация от движения



Kids in motion

Let's Play!

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Г -н Разхвърлян

Умение: Ориентация

Оборудване: Всички материали налични за провеждане на упражненията

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Поставете няколко кофи, пълни с учебни пособия, като топки или пръстени в единия край на вашето пространство за игра. Г-н Разхвърлян е треньорът.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Няма конкретна подредба, децата трябва да са пръснати из пространството за игра.

СТЪПКИ

По команда на треньора децата правят следните дейности:

-Идва г -н Разхвърлян и изпразва всички кофи, правейки голяма бъркотия в стаята.

-След това г -н Разхвърлян отива на разходка и децата се опитват да изчистят всички предмети в кофите, преди г -н Разхвърлян да се върне от разходката си и отново да направи бъркотия.

Децата печелят или играта спира, ако успеят да изчистят всички предмети, преди г -н разхвърлян да се върне.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Моят нов треньор

Умение: Координация на различните части на тялото, замявка

Оборудване: Плюшена играчка, която има крачета и ръчички, за да се виждат упражненията

Времетраене: 3 минути

ПОДРЕДБА

- Треньорът държи играчката и застава пред децата.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават срещу треньора, може в линия, може и разбъркано.

СТЪПКИ

- Треньорът започва да показва различни упражнения с плюшената играчка, примерно: вдигане на краче (дясно краче, ляво краче), ножица, леки скоци напред, назад, обръщания с подскок на едната и на другата страна.
- Може да правят по този начин най-различни упражнения, включително бягане в кръгче, сядане, ставане, клякане.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Дриблиране

Умение: Ориентация

Оборудване: По една баскетболна и една малка топка за всяко дете

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- На децата се дават двете топки и са на разстояние едно от друго.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се нареждат в два отбора един до друг на разстояние две ръце един от друг.

СТЪПКИ

- Когато треньорът даде сигнал тръгват първите две деца, с една малка топка на земята, и една голяма в ръце.
- Целта на всяко дете е да тупка баскетболната топка и да ритя по-малката топка едновременно движейки се

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Щафетно състезание с чувалче

Умение: Ориентация

Оборудване: По чувалче за всяко дете

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Децата се нареждат в два отбора, като след сигнал от треньора, тръгват заедно.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата стъпват с двата крака в чувалчето за обувки.

СТЪПКИ

- Децата получават по чувалче и се състезават помежду си, като скачат напред, стъпили в чувалчето.
- Накарайте ги да се опитат, да скачат назад, настрани, да се състезават по двойки, да направят щафета, за да увеличите предизвикателството или обратно - за да го улесните.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Скок-подскок

Умение: Ориентация

Оборудване: Конуси

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Всяко дете се подрежда пред колона с конуси пред него/нея



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се разделят на два отбора, в началото на трасето от конуси.

СТЪПКИ

- Целта на децата е да преминат през колоната, като подкачат през всеки от изправените през тях конуси.
- Може да се направи като щафета или състезание за време, на две колони от конуси или пък под някаква различна форма на разположение на конусите.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Нареди цветните листчета

Умение: Ориентация

Оборудване: Цветни листчета

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Наредват се цветните листчета на стената като цветовете са разбъркани.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Деца се разпръсват по игралното поле.

СТЪПКИ

- Целта на играта е децата да съберат всички цветове, на едно място, според това къде са разположени цветовете.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Вълкът

Умение: Ориентация

Оборудване: Ленти за очертаване на поле

Времетраене: 3-5 минути

ПОДРЕДБА

- Рогозки на пода / греди / лента, за да маркира правоъгълник, който е "плевнята".



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Деца трябва да са вътре в очертаванията, като не бива да напускат до края на упражнението

СТЪПКИ

- Деца са в ролята на овце, стоят на постелката и не трябва не да бъдат изядени от вълка.
- Едно дете или треньорът е вълкът, който тича от външната страна на рогозките, опитвайки се да атакува овцете, като ги докосне.
- Вълкът няма право да стъпва върху рогозките.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име:Разходка с пляскане

Умение: Ориентация

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Децата се подреждат едно до друго.
- Теньорът застава пред тях.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата тръгват заедно с треньора

СТЪПКИ

- Целта на играта е,докато ходят с треньора,децата да пляскат в синхрон.
- На крачка с десен крак - едно пляскане.
- На крачка с ляв крак - две пляскания.
- При желание, треньорът може да измисли и друго движение в ръце, като целта отново е да се извършва в синхрон от всички деца.



Kids in motion

Let's Play!

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Азбуката

Умение: Ориентация

Оборудване: Буквите нарисувани на листчета

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Подредете предварително листчетата с буквите.
- Подредете децата по отбори с лице към вас.
- Демонстрирайте как ще направите буква с физическо движение.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават по групи с лице към треньора.

СТЪПКИ

- Треньорът казва "Сега ще трябва да направим азбуката."
- Показва им лесни за правене букви първо – Л, А, Р
- Децата имат една минута по отбори да направят буквата.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Огледални движения

Умение: Ориентация

Оборудване -:

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Едно дете в ролята на огледало.
- Едно дете срещу него в ролята на имитатор.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават по двойки
един срещу друг

СТЪПКИ

- Треньорът определя едното дете да е огледало, като каже старт, другото детенце започва да прави движения и огледалото започва да го имитира (може да скача, да пада, да прави физиономии).
- След това се сменят.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Гоненица - комар

Умение: Ориентация

Оборудване: Макарони

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Децата трябва да са разположени на случаен принцип из пространството за игра.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

На случаен принцип.

СТЪПКИ

- По команда на треньора децата правят следните дейности:
- Треньорът с макарон, комарът, гони другите деца.
- Децата, които са маркирани, трябва да седнат с изправени крака.
- Децата, които все още са свободни, могат да ги освободят, като прескачат краката им.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Цветове

Умение: Ориентация

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Децата ще бъдат избирани от треньора на случаен принцип и след като приключи първото, треньора избира следващото дете.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Няма задължителна стартова позиция, децата може да са разпръснати из пространството за игра.

СТЪПКИ

- Питаме детето да ни каже къде в стаята вижда червени предмети. То трябва да ни посочи такива. След това променяме цветовете съобразно предметите, които се намират около нас.
- За по-голяма трудност може детето да се пита за втори червен предмет или да бъде приканено да отиде и да си хване предмета

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Слалом състезание 1

Умение: Ориентация

Оборудване: Конуси, топки

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Конусите се подреждат в 2 равни редици на зиг-заг с разстояние между тях.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Деца се нареждат в 2 отбора в равни редици, един зад друг.

СТЪПКИ

- По сигнал на треньора, тръгват първите две деца, като целта е чрез бутане на топката с ръце, между конусите, те да минат по най-бързия начин. Печели този отбор, който първи мине 5 пъти по трасето.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Слалом състезание 2

Умение: Ориентация

Оборудване: Конуси, топки

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Конусите се подреждат в 2 равни редици на зиг-заг с разстояние между тях.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се нареждат в 2 отбора в равни редици, един зад друг.

СТЪПКИ

- По сигнал на треньора, тръгват първите две деца, като целта е чрез бутане на топката с ръце, между конусите, те да минат по най-бързия начин. Печели този отбор, който първи мине 5 пъти по трасето.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Скачане в кашони

Умение: Ориентация

Оборудване: Кашони/Картонени кутии/Кошове от плат

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Поставете кашоните под формата на трасе, което децата трябва да преминат.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Всички деца са строени в колона
един зад друг.

СТЪПКИ

- По команда на треньора децата правят следните дейности:
- Тръгва първото дете като се стреми, да скочи вътре в кашона, а не да го прескочи.
- Когато детето е в кашона, следващия скок трябва да е на земята, после пак в кашона, и така до края на трасето

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Миши дупки

Умение: Ориентация

Оборудване: Макарони, конуси, тиксо

Времетраене: 3-5 минути

ПОДРЕДБА

- Макароните се огъват и се поставят в конусите, като идеята е да образуват проходчета.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата тръгват от случайна позиция.

СТЪПКИ

- По сигнал на треньора, децата тръгват, като целта на играта е да се пазят от треньора, който играе роля на мишка, която ги гони.
- Те трябва да се пазят от него, като преминават през проходчетата, без да бъдат докоснати от треньора.
- Играта приключва, когато всяко едно от децата е преминало успешно през проходчетата, или ако всички деца са били докоснати от треньора.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Обръч и балон

Умение: Координация

Оборудване: обръчи, балони, макарони (алтернатива)

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Всяко дете получава обръч или макарон. Треньорът надува по един балон за всяко дете.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават едно до друго като всяко дете държи по един обръч или макарон.

СТЪПКИ

- Треньорът хвърля към всяко дете по един балон като детето трябва да удрия с краищата на обръча балона, за да не падне

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Тичане със завъртане

Умение: Ориентация

Оборудване: Обръчи

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Обръчите се нареждат под децата



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават в обръчите

СТЪПКИ

- След сигнал от треньора децата се завъртат в обръчите, след което тръгват на спринт, и пак се връщат обратно в обръчите и чакат следващия сигнал от треньора.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Придвижване по килимчета

Умение: Координация на различните части на тялото

Оборудване: Килимчета (меки пъзел-парчета, листове) за всяко дете по 2

Времетраене: 3 - 5 минути

ПОДРЕДБА

- Треньорът дава на всяко дете по 2 килимчета. Наредват се в редичка като за състезание. Треньорът избира по колко деца да се състезават. Може да се изиграят няколко примерни игри, за да се упражнят.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Деца застават в една линия и тръгват или да се състезават или всеки със собствено темпо от единия край към игрището/залата към другия.

СТЪПКИ

- Деца трябва да се придвижват само по килимчетата като си ги местят едно след друго.
- Стъпват на едното, местят другото пред тях и така от т.А до т.Б и обратно.
- Може да се състезават.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Скокове

Умение: Реакции

Оборудване: Пръчка

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Децата се нареждат зад пръчката, която е поставена на земята, а треньорът я държи от единия край.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Деца се нареждат един зад друг,
зад треньора.

СТЪПКИ

- Целта на играта е, докато треньора мести пръчката децата да скачат над нея, без да я настъпват.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Хвани хамстера

Умение: Реакция

Оборудване: Конуси/Въже/Балони(топка,която да играе ролята на хамстер)

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- 2 Конуса се нареждат за да маркират крайната точка, преди която децата трябва да са настъпили хамстера.
- Балона се връзва с въженце.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата са в единия край на игралното поле.

СТЪПКИ

- Децата трябва да минават по двойки, като целта е да настъпят хамстера(балона) преди треньорът да е достигнал двата конуса.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Махалото

Умение: Реакция

Оборудване: Въже

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Въжето се държи от двата края от треньорите



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Максимум 5 деца се нареждат върху
въжето.

СТЪПКИ

- Когато треньорите вдигнат въжето, децата трябва да скочат преди да е закачило краката им.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Ритъм

Умение: Реакция

Оборудване: Стълби

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Стълбата се изпъва на полето за игри



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се нареждат в колона един зад друг

СТЪПКИ

- Когато тренъорите дадат начален знак, първото дете тръгва като влиза първо с едното краче после с другото, на всяко квадратче.
- Следващото минаване е с две крачета във всяко квадратче.
- На третото минаване, децата трябва да скачат като зайчета, а на последното минаване, скачат като жаби.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: В капан

Умение: Реакция

Оборудване: Гимнастическа топка

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Децата са в средата на игралното поле.
- Има възрастен от двете им страни.
- Една топка при единия възрастен.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се подреждат в средата на игралното поле и от двете страни има по 1 възрастен, който рита гимнастическа топка към другия възрастен.

СТЪПКИ

- Докато топката преминава през полето, търкаляйки се, децата трябва да се опитат да я избегнат (да не бъдат уцелени).
- След като избегнат топката, децата трябва да изтичат възможно най-бързо до противоположната страна на полето, за да бъдат по-далеч от хвърлящия.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Ляв-десен подскок

Умение: Реакция

Оборудване: Баскетболни/футболни топки

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Треньорът застава отпред на игралното поле
- Децата са в редица на разстояние едно от друго
- Пред всяко дете има топка



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата на са разстояние едно от друго и пред всяко от тях има по една топка

СТЪПКИ

- Задачата на всяко дете е за известно време да подскача от ляв на десен крак върху топката пред себе си.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Дама с обръчи

Умение: Координация

Оборудване: 10 обръча (ако са две дами, 20 обръча)

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Обръчите се подреждат под формата на дама (може и две дами една до друга)



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават едно зад друго и трябва да преминават през дамата скачайки без да бутат обръчите

СТЪПКИ

и

- Треньорът показва какво се прави на упражнението – всяко дете трябва да скочи с един или с два крака в дамата, както са наредени обръчите.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Преследването на Снежния Човек

Умение: Координация

Оборудване: Гимнастическа топка

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Треньорът застава по средата на игралното поле.
- Треньорът поставя голяма гимнастическа топка пред себе си.
- Децата са около него.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се разпръскват из игралното поле около „снежния човек“

СТЪПКИ

- Преследващият – „снежният човек“, търкаля голяма топка към останалите деца, опитвайки се да ги уцели.
- Децата трябва да избягват да се сблъскват със „снежния човек“. Който бъде уцелен от „снежна топка“ (гимнастическа топка), е новият снежен човек.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Движещ се обръч

Умение: Координация

Оборудване: обръч

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Треньора застава с обръча срещу децата

СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се нареждат срещу треньора и чакат сигнал, за да стартират.



СТЪПКИ

- Завъртете обръч възможно в най-права линия и накарайте едно по едно дете да тича след обръча и да хвърли топка през движещия се обръч, преди да се удари в стена или да пресече определена линия на пода
- Накарайте децата да стартират на няколко метра или ярда отзад, където обръчът се търкаля напред, за да увеличи допълнително предизвикателството
- Увеличаване на дължината на пътя, за да бягате и настигате обръча.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Магьосникът

Умение: Координация

Оборудване: Макарон, ограждение

Времетраене: 3-5 минути

ПОДРЕДБА

- Трябва да има ограждения, в които Магьосникът да гони децата (огражденията за игрището).



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават мирно
около треньора

СТЪПКИ

- При сигнал, магьосникът започва да гони децата с макарона
- Когато докосне детенце то започва да брои на глас до 5 и когато преброи започва пак да бяга
- Когато свърши всичко всички пляскат колко е било трудно на магьосника да залови всички дечица

Обща информация

Име: Топка в клопка

Умение: Координация, ориентиране

Оборудване: Обръчи, леки топки

Времетраене: 3-5 мин

ПОДРЕДБА

- Треньорът дава по една топка и един обръч на всяко дете. Ако са много може първо 3-4 да се състезават, после следващите;



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават в редичка и всяко държи обръч в ръце. Единият край на обръча докосва земята и топката..

СТЪПКИ

- Разделете децата на 2 или повече групи.
- При сигнал от треньора, група 1 тръгва на състезание, като всяко дете трябва да избута топката си до другия край на игрището, да се завърти и да я върне обратно до стартовата позиция. Играта е подходяща за щафета.
- След това тръгва следващата група.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Право в целта

Умение: Точност, координация, състезателен дух, концентрация

Оборудване: мишена/кош и няколко топчета/хекчета

Времетраене: 3-5 минути

ПОДРЕДБА

- Поставете мишената на едно място. Може да е кош, може да е обикновена кутия. При възможност - баскетболен кош на стената;



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се подреждат в колонка по един. На детето, което е наред се дават 3 топчета за 3 опита..

СТЪПКИ

- Един по един участниците в играта опитват да уцелят мишената.
- Играта придобива състезателен характер, ако се броят успешните опити на децата.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Промуши топчето

Умение: Точност, съобразителност, работа в екип, координация

Оборудване: Малки топчета

Времетраене: 10 минути

ПОДРЕДБА

- Децата се разделят на разстояние и по групи от по трима. Двама от страни и един, който им пречи да си подават топчето по средата.
- Треньорът дава на всяка група о 3-ма по едно топче.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Дечицата застават на групи из пространството за игра.

СТЪПКИ

- Целта на двете деца от страни е да успеят да си подават топчето по земя или въздух въпреки опитите на детето по средата да им пречи. Когато детето по средата хване топче, то отива на мястото на подавача.
- Може да се направи на брой подадени топки и смяна на човека в средата.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Балони на луната

Умение: Координация

Оборудване: Цветни балони (с броя на децата)

Времетраене: 3-5 минути

ПОДРЕДБА

- Всяко дете взима по един балон в ръка и чака сигнал от треньора.

СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават на желаното от тях място, като няма специфично подреждане при изпълнението на упражнението.



СТЪПКИ

- Всяко детенце получава един балон, който да държи в себе си.
- Като се свирне децата трябва да изстрелят балоните в луната, колкото се може по-силно.
- Всеки трябва да хване различен от своя цвят балон.
- Повтаря се колкото пъти прецени треньорът.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Клек на стена

Умение: Координация

Оборудване: Топки (тенис топки, пинг-понг)

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Децата взимат по една топчица и се нареждат до стената и чакат инструкции от треньора



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават до
стена/ограда

СТЪПКИ

- Всяко дете получава една малка топка и я задържа в ръчичките си
- Трябва да застане седнало, облегнато на стената на мускулчетата на краката
- Детенцето започва да си подава топката под крачетата от едната на другата ръчичка първо под крачетата след това над крачетата

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Докосванка

Умение: Координация

Оборудване: Конуси в два цвята

Времетраене: 3-5 минути

ПОДРЕДБА

- Конуси наредени един до друг, до които първоначално застават дечицата и срещу тях на около 5 метра е наредена още една редичка конуси в друг цвят.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават от едната страна всеки до един конус

СТЪПКИ

- Дечицата тичат от едните до другите конуси като трябва да се навеждат и да ги докосват всеки път, когато стигнат до тях
- Всяко дете трябва да преброи до 10 докосвания и треньора обикаля и брои с тях при всяко докосване
- На 10 всички пляскат заедно

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Обръчно скачане

Умение: Координация

Оборудване: 20 обръча

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Децата застават в две колонки един зад друг пред обръчите
- Обръчите се нареждат по най-различни начини, примерно на криво един зад друг, на малко по-големи разстояния



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се нареждат с лице към тренъора и чакат сигнал, за да стартират

СТЪПКИ

- Тренъорът свирка със свирката и децата започват състезание да скачат на един крак от един обръч в друг или на два крака, ако разстоянията са по-големи.
- Може обръчите да се наредят по най-различни начини. Може децата да са само в една колонка.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Дузпи

Умение: Координация

Оборудване: 10 топки (по 1 топка за всяка двойка дете) – по-добре меки топки

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Треньорът обяснява как трябва да си бият дузпи един на друг и да се пази все едно си на врата.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават едно срещу друго на разстояние 5-6 метра

СТЪПКИ

- След команда от треньора, децата се засилват и стрелят топката към вратичката, като целта им е да вкарат топката в мрежата.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Дистанционно управление

Умение: Координация

Оборудване: Нещо, което прилича на дистанционно управление – може истинско дистанционно

Времетраене: 3-5 минути

ПОДРЕДБА

- Треньорът обяснява, че децата трябва да правят това, което има казва дистанционното.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават пред
треньора

СТЪПКИ

- Тръгни – обикалят из стаята,
- Пауза – замръзват на място и задържат баланс,
- Превъртане напред – вървят възможно най-бързо,
- Забавяне – вървят възможно най-бавно,
- Запис – правят смешни физиономии,
- Увеличаване на звука – скачат на високо,
- Намаляване на звука – клякат долу,
- Смяна на канала – ново движение – крачка в страни, падане или каквото друго се реши.



Kids in motion

Let's Play!

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Обиколки в обръчите

Умение: Координация, Баланс

Оборудване: Обръчи

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Обръчите се нареждат в кръг. Минимум колкото са децата, може и повече.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Всяко дете е влязло и застанало в един обръч..

СТЪПКИ

- Децата се нареждат един зад друг, като тръгват в една посока заедно, като не трябва да спират. На половината време се сменя посоката на движение.
- Може да се смени дейността с подскоци, подскоци на един крак, обърнати настрани, бавно, бързо.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Букви

Умение: Креативност, следване на инструкции

Оборудване: На лист с флумастер написана буквата, която ще се пише с тяло

Времетраене: 3 мин

ПОДРЕДБА

- Децата се нареждат в редичка пред треньора. Той има предварително написани букви на листи, формат А4.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата, в редица, обърнати към треньора..

СТЪПКИ

- Треньорът обяснява, че сега ще пишат буквички с тяло и той ще им показва Буква..... този път.
- Треньорът показва листче с буквата, за да видят как се изписва.
- Започват да “изписват” буквата всички заедно с двете ръчички събрани напред.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Хващане

Умение: , Координация

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Няма конкретна подредба, за упражнението, треньорът дава указания на децата , за изпълнение на упражнението.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се нареждат в права линия срещу треньорът.

СТЪПКИ

- Треньорът винаги показва упражнението и го прави заедно с децата
- Подскачаща топка – колко пъти може да я тупне и хване детето без да я изпусне
- Топка – от изправено положение колко пъти може да я хвърли и хване
- Топка – от седнало положение колко пъти може да я хвърли и хване

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Маркиране / огледало

Умение: Координация,

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Да се обособи територия, в която могат да се движат свободно:
- Да се ограда малка част от игрището
- Да се използват готови очертания на игрището



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Деца се нареждат в полукръг, в очертаното от треньора поле.

СТЪПКИ

Треньорът избира няколко деца, които отбелязват останалите (пр. 3 в зависимост от броя на децата)

- Деца тичат в очертаното поле с цел да избегнат маркирането
- Ако бъде маркирано дете, трябва да застане в определена фигура (да повтаря едно определено движение) по негово желание
- Фигурата може да е на животно, поза за Балансиране, забавен танц и т.н.

За да бъде спасено, друго дете трябва да застане срещу него и като огледало да повтори това, което първото дете прави (пр. ако стои на един крак и другото дете да застане на един крак)

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Баскетболна щафета

Нужно оборудване: Конуси, маркери

Умение: Координация

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Поставете 6 конуса в права линия
- На 10 метра от тях поставете маркери
- На още 10 метра поставете още маркери



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават за конусите – поне по 2 деца зад конус

СТЪПКИ

- Детето, което е веднага след конуса държи топка.
- От конуса до първия маркер детето тупка топката да отскочи и я хваща 5 пъти. От първия до втория маркер трябва да върти топката около себе си. След това тича обратно и дава топката на следващото дете.
- Тупка топката да отскача и я хваща до втория маркер и тича обратно
- Дриблира до втория маркер и тича обратно
- По двойки хвърлят топката едни към други докато се движат към крайния маркер

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Змия от конуси

Умение: Координация

Оборудване: Конуси, обръчи

Времетраене: 3-5 минути

ПОДРЕДБА

- Конусите се нареждат под формата на змия като в средните празни полета се поставят обръчите.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се нареждат в началото на змията от конуси, като са един зад друг.

СТЪПКИ

По команда на треньора децата тръгват един по един като:

- Се изчаква първото дете да стигне до средата, след което тръгва другото дете, и така докато не преминат всички деца по трасето
- Децата трябва да минават в страни от конусите без да ги докосват целта за децата е да тичат като са фокусирани да преминат бързо по трасето без да настъпват конусите, и след като го преминат да скочат от първият обръч във втория, и след това да се върнат на стартова позиция

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Щипките на рака

Умение: Координация

Оборудване:

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Едно дете с щипки и другите деца разпръснати из стаята



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Прикрепете 2 макарона
заедно ! вече имате
щипките на рака

СТЪПКИ

- Детето с макароните се опитва да „залови“ останалите деца, като затваря „щипките на рака“ около тях.
- Идеята на упражнението е , децата да успеят да избягат от детето с макарона и да не бъдат заловени.
- Тези, които бъдат заловени отиват на мястото на детето с макароните.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Колички

Умение: Ориентация, координация,

Оборудване: Обръч за всяко дете

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Треньорът дава на всяко дете по един обръч. Застава в средата на пространството за игра.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Всяко дете си взема обръча и си го държи около кръста с ръчички (както и треньорът).

СТЪПКИ

- Треньорът обяснява, че всеки от тях ще е кола и ще трябва да спазва правилата по пътя
- Когато каже зелено всички колички тръгват, когато каже жълто тичат на едно място, когато каже червено всички спират
- Може да се спуска гума и децата започват да подскачат на един крак.
- Може да вали навън и рамената на децата са чистачките и те трябва да ги мърдат, за да изчистят дъжда.
- Може да се кара по-бързо на магистралата, а по-бавно в града

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Градинска лейка

Умение: Координация

Оборудване: Градинска лейка, пълна с малко вода

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Треньор с лейка и децата разпръстнати по терена.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

За да започнете, покажете на децата лейка, пълна с малко вода.

СТЪПКИ

- Изпразнете я почти напълно пред очите им, кажете им, че имат нужда от душ след толкова много спорт, и започнете да ги преследвате.
- Не позволявайте на водата да излиза от лейката освен ако не сте навън. Просто се престорете, че ще намокрите децата.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Хвърляне през движещ се обръч

Умение: Координация

Оборудване: Обръч и топче(та)

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Треньорът застава по средата на игралното поле.
- Децата се разделят на групи по двама, като едно има обръч, а друго топче и застават един до друг.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

В идеалния случай децата да се групират по двойки, като едното дете търкаля обръча, а другото го преследва и хвърля топка през него.

СТЪПКИ

- Завъртете обръч във възможно най-права линия и накарайте едно по едно децата да тичат след него и да хвърлят топчета през движещия се обръч, преди той да се удари в стена или да пресече определена линия на пода.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Обръчи и кофи

Умение: Координация

Оборудване: По кофа и малък обръч за всяко дете, което играе

Времетраене: 5-7 минути

ПОДРЕДБА

- Треньорът застава отпред на игралното поле.
- Кофите се подреждат отпред на 5 метра от предварително начертана линия за игра.
- Децата се разделят на групи или играят самостоятелно и застават зад линията за игра.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Поставете по кофа на около 5 метра от линия за стрелба, която е червената линия

СТЪПКИ

- Децата се опитват да уцелят кофите, хвърляйки ринговете по тях, и след като рингът им удари кофата, отиват и изваждат кофата от играта.
- Можете или да играете като отбор и да целите всички кофи, докато не остане нито една, или всяко дете да преброи кофите, които е успяло да уцели с ринга си.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Игра със свирка

Умение: координация, следване на инструкции

Оборудване: свирка

Времетраене: 3 минути

ПОДРЕДБА

- Треньорът застава пред децата, а те са разпръснати из пространството за игра.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават както искат

СТЪПКИ

- Треньорът обяснява, че всички си обикаляме, а когато свирне със свирката всички трябва да седнат на земята възможно най-бързо (състезават се)
- След това треньорът обяснява, че всички обикаляме, а когато свирне със свирката два пъти всички скачат два пъти
- Вървят на 4 крака, на 1 крак
- Махат с ръце като правят кръгове
- Ходят на пръсти, ходят на пети
- Всякакви други дейности, които хрумнат на треньора.



Kids in motion

Let's Play!

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Право в целта

Умение: Координация

Оборудване: Мишена за стена (на хартия) и няколко топчета

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Треньорът застава отпред на игралното поле.
- Децата застават в редица пред мишената и с топче в ръка.

СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Участниците се подреждат в колонка по един.



СТЪПКИ

- Един по един участниците в играта опитват да уцелят мишената.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Мини под моста

Умение: Координация

Оборудване: Две пейки/стола, мека топка, въже

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Треньорът стъпва на две пейки или два достатъчно стабилни стола държи и мека топка, за която е прикачено въженце.
- Децата са в колонка пред него.

СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Инструкторът стъпва с по крак на стол, като оставя достатъчно място, през което децата да могат да минават. Децата се нареждат в колонка по един. Инструкторът започва да върти въженцето с топката.



СТЪПКИ

- Целта на децата е да преминат „под моста“, без да бъдат докоснати от топката.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Ябълки и кошници

Умение: Координация

Оборудване: По кофа за всеки участник и 20-30 топчета от пяна.

Времетраене: 3-5 минути

ПОДРЕДБА

- Треньорът застава отпред на игралното поле с топчетата пред себе си.
- Децата са в колонка, дръжейки кофите си, на 9-10 метра от инструктора.

СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се подреждат в колонка, а инструкторът застава срещу тях на разстояние от 9-10 метра.



СТЪПКИ

- Децата започват да тичат към инструктора с кофите си в ръце.
- Когато го наближат, инструкторът хвърля към тях по едно меко топче („ябълка“) на участник.
- Когато всички деца се изредят, играта се повтаря.
- Целта на децата е да успеят да напълнят „кошницата“ (кофата) си с „ябълки“ (топчета).

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Клякане с топка

Умение: Координация

Оборудване: Малки топки

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Треньорът застава отпред на игралното поле.
- Децата са в редица едно до друго с топка, която вдигат с две ръце над главата си



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се подреждат едно до друго с топка с две ръце изправени нагоре

СТЪПКИ

- Когато треньорът даде сигнал децата клякат с топката в ръце, без да я изпускат или сгъват ръцете си.
- Правят се няколко повторения за добиване на увереност.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Огнени камъни

Умение: Координация

Оборудване: Големи топки

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Треньорът застава встрани на игралното поле на 5 метра от децата.
- Всички топки са пред треньора.
- Децата са в редица едно до друго.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се подреждат в редица едно до друго. Треньорът е на около 5 метра от тях встрани с топки в ръце

СТЪПКИ

- По даден сигнал децата тичат напред, а треньорът пуска топки по пътя им.
- Целта на децата е да прескачат топките и никоя да не ги уцели, докато тичат.
- Като стигнат до края се връщат обратно и продължават да тичат още веднъж.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Прескочи ме

Умение: Координация

Оборудване: Пластично въже

Времетраене: 3-5 минути

ПОДРЕДБА

- Треньорът застава в клекнало положение до закрепеното пластично въже (или го държи)
- Децата застават в редица пред него.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се намират пред закрепеното от една страна въже

СТЪПКИ

- Треньорът започва ниско да клати с вълнообразни движения въжето, а децата преминават над него, прескачайки го.
- След това обикалят и се връщат обратно, за да го прескочат отново и отново.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Другарчета

Умение: Координация

Оборудване: Кутии с топки за тенис на корт

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Треньорът застава в края на стаята и демонстрира.
- Децата застават в редица по двойки зад стартова линия.
- В другия край на стаята има кутия с топчета.

СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ



Децата се подреждат по двойки на разстояние
едни от други.

Всяка двойка се хваща за ръце и вдига
съответно едното дете левия, а
другото дете десния си крак.

Стъпки

- По даден сигнал от треньора всички двойки деца тръгват да тичат на един крак и с хванати ръце, като целта е да достигнат до кутията с топки пред тях, всяко дете да вземе по една топка и тичайки на обратно да ги оставят във втората кутия на изходна позиция.
- Печели двойката, която първа остави топките във втората кутия на стартова позиция. Повтаря се колкото пъти прецени треньорът.



Kids in motion

Let's Play!

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Докосванка

Умение: Броене

Оборудване: Конуси в два цвята

Времетраене: 3-5 минути

ПОДРЕДБА

- Конуси наредени един до друг, до който първоначално застават децицата и срещу тях на около 5 метра наредена още една редица конуси в друг цвят.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децицата застават от едната страна всеки до един конус.

СТЪПКИ

- Децицата тичат от едните до другите конуси като трябва да се навеждат и да ги докосват всеки път, когато стигнат до тях
- Всяко дете трябва да преброи до 10 докосвания и треньор обикаля и брои с тях при всяко докосване
- На 10 всички пляскат заедно за "Браво"
- На мястото на конусите могат да се сложат други неща – пъзелът, играчка, пътечка

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Хокей с балон

Умение: Координация

Оборудване: Пръчки и балони

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Треньорът застава в края на стаята с балон и пръчка и демонстрира.
- Децата застават на разстояние едно от друго с пръчка и балон в ръка.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се разполагат на разстояние едно от друго, като всяко от тях има балон и пръчка

СТЪПКИ

- По даден сигнал започват да придвижват балона по определена линия на движение използвайки само пръчката, като хокеен стик. Когато балонът се издигне те продължават да го удрят и придвижват напред

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Замръзващото Чудовище

Умение: броене

Оборудване: макарон, ограждения

Времетраене: 3-5 минути

ПОДРЕДБА

- Трябва да има ограждения, в които чудовището да гони децата (огражденията за игрището)



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават мирно около
треньора

СТЪПКИ

- По даден сигнал със свирката, чудовището (треньорът) започва да гони децата с макарона.
- Когато докосне детенце, то започва да брои на глас до 10 и когато преброи започва пак да бяга.
- Когато свърши всичко всички пляскат колко е било трудно на чудовището да излови всички дечица.
- Когато чудовището докосне детенцето, то може да започне да скача 5/10 пъти, да сяде на земята докато брои до 10, да пляска с ръчички 5/10 пъти.



Kids in motion

Let's Play!

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Ледена пързалка

Умение: Координация

Оборудване: Листове/Хартия

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Децата се нареждат на старта, като са стъпили върху две листчета



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Всички деца са строени в редица, на разстояние от 2 ръце един от друг.

СТЪПКИ

- След начален сигнал със свирка от треньора, децата тръгват от едната врата или стена, като целта е максимално бързо да се придвижат до другия край на стаята, като плъзгат краката си по листчетата, без да стъпват на земята.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Ножични скокове

Умение: Координация

Оборудване: -

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Треньорът сяда с разтворени крака.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се нареждат в колона един зад друг.

СТЪПКИ

- Първото дете тръгва, като прескача краката на треньора, както напред така и назад, след това ходом се връща в колоната и изчаква децата пред него да минат.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Координация ръка-око

Умение: Координация

Оборудване: Топки

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Децата са разпръснати из стаята и трябва бързо да формират тунел от крачета, така че топката да мине през тунела, когато треньорът я търкулне.

СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата са разпръснати на случаен принцип по игралното поле.



СТЪПКИ

- Децата са разпръснати из залата. Треньорът застава в единия край и търкулва топката към другия. Целта на упражнението е децата да формират тунел с крачета по най-бързият начин, така че топката да мине между крачетата на всяко дете, когато треньорът търкулне топката към тях.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Какофония

Умение: Баланс, координация, внимание

Оборудване: Обръчи, макарони, въжета, всичко за игра, с което разполагате.

Времетраене: 3 минути

ПОДРЕДБА

- На земята са наредени на едно място нахвърляни обръчи, след това нахвърляни макарони и след това нахвърляни въжета и други играчки, които имате.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Деца застават едно зад друго и тръгват един по един.

СТЪПКИ

- Треньорът казва: "Не трябва да докосваш нищо по земята, защото можеш да се превърнеш в.....".
- Треньорът показва и ходи внимателно по дупките между всички неща, за да не ги докосне
- Треньорът застава накрая и чака децата едно по едно и пляска на всяко преминало какофонията
- Децата трябва бавно да преминават без да докосват нищо от нещата по земята
- Може да се комбинира с игра за подреждане за време.



Kids in motion

Let's Play!

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Обиколки в обръчите

Умение: Координация

Оборудване: Обръчи, свирка.

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Обръчите се нареждат в кръг.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се нареждат един зад друг
вътре в обръчите.

СТЪПКИ

- Децата се нареждат един зад друг, като тръгват в една посока заедно, като не трябва да спират. Треньорът разполага със свирка и когато свирне, децата трябва да сменят посоката. На половината време се сменя посоката на движение.
- Първо подскачат с два крака.
- След това подскачат на 1 крак (първо ляв).
- След това подскачат на другия крак (десен).



Kids in motion

Let's Play!

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Сигурната къща

Умение: Координация

Оборудване: Обръчи, макарон

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Обръчите са колиби.
- Децата се подреждат в единия край на фитнеса, а колибите за игра, сигурните къщи, в другия край.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се нареждат един до друг в единия край на стаята.

СТЪПКИ

- Чудовището (треньорът) с макарон се опитва да маркира деца, които се опитват да влязат в безопасната къща, без да бъдат маркирани.
- Целта е всички деца да влязат в колибите без да бъдат маркирани. Ако някой бъде маркиран, той замръзва на място и може да бъде "освободен" само ако някой от другите играчи го докосне.



Kids in motion

Let's Play!

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Балончета

Умение: Координация

Оборудване: Обръчи, играчка за правене на сапунени балони

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Обръчите се поставят под всяко дете. При начало на играта децата хващат обръчите и тръгват с тях към балоните.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата влизат в обръчите и насочват погледи към треньора.

СТЪПКИ

- Треньорът прави балончета от сапун, и в този момент децата тръгват към балончетата, като целта е да ги спукат преди те да докоснат земята.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Търкаляне на топка

Умение: игра с партньор

Оборудване: 1 топка на 2 деца

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Треньорът разделя децата на двойки. Те сядат едно срещу друго на земята и си докосват стъпалата.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата са седнали по двойки на земята.

СТЪПКИ

- Започват да си подават топката напред-назад.
- След това правим туп и хващане. Туп и хващане.
- Подаване на топката – детето хваща топката с две ръце и я прегръща към гърдичките си.
- Може да се раздалечат и да си подават топката на по-голямо разстояние.
- Ако топките са по-малки (например тенис топки), може да се включи допълнителна топка.



Kids in motion

Let's Play!

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Свали мишените

Умение: Координация

Оборудване: Конуси, топки

Времетраене: 5 минути

ПОДРЕДБА

- Конусите се нареждат в средата на полето

СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават от двете страни на конусите на разстояние от тях.



СТЪПКИ

- След сигнал от треньора, децата се опитват да съборят конусите, след като ритат топките към тях.
- Този, който събори всички конуси първи печели играта.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Хвани перцето

Умение: Координация

Оборудване: Бадминтон ракета, перца, кошчета, мрежи

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Децата застават срещу тренъора, със своите мрежички.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата се нареждат срещу тренъора.

СТЪПКИ

- Тренъорът започва да изстрелва перца срещу децата, като те се опитват да ги хванат със своите мрежи.
- Целта на играта е децата, да хванат перцетата преди да са паднали на земята.

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Игра с краче и топка

Умение: Координация

Оборудване: Топки

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Децата се нареждат в редичка пред тренъора.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата са прави и пред всяко има
топка..

СТЪПКИ

- Тренъорът дава инструкции:
- Слагаме единия крак върху топката. След това с подскок сменяме крака. Ляв-десен.
- След това качваме едното краче и търкаляме топката напред-назад. От пръсти до пета. Сменяме крака. Повтаряме.
- Търкаляме топката настрани, първо наляво, после надясно. Сменяме крака и повтаряме.
- След това поставяме топката между двата крака.
- Използваме вътрешната страна на стъпалата. Разперваме ръце за баланс. И ритаме от единия крак към другия като броим до 3 - на всяка цифра ритаме топката и на 4 спираме топката с краче.



Kids in motion

Let's Play!

ОБЩА ИНФОРМАЦИЯ

Име: Хвани балона

Умение: Координация

Оборудване: Балони, кашони, мрежи

Времетраене: 3- 5 минути

ПОДРЕДБА

- Треньорът раздава на всяко дете по един кашон или мрежа.



СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ

Децата застават срещу треньора.

СТЪПКИ

- Треньора започва да хвърля балони във въздуха, като целта на децата е да ги уловят преди да са паднали на земята.
- Изоползвайки мрежата или кашона, те трябва да хванат балоните преди да паднат на земята