

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад № 176 «Карандаш»**

## **Методическое пособие**

**Развитие двигательной активности в подвижных  
играх с детьми среднего и старшего  
дошкольного возраста**



**Старший воспитатель Мальцева Ирина Владимировна  
Воспитатель Оганян Милана Завеновна**

**г. Краснодар  
2020 год**

## Пояснительная записка

В Концепции дошкольного воспитания ключевую позицию занимает охрана и укрепление здоровья детей: «Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Поскольку физическое здоровье ребенка образует неразрывное единство с его психическим здоровьем, с его эмоциональным благополучием, то пути достижения физического и психического здоровья ребенка не сводятся к узкопедагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они пронизывают всю организацию жизни детей в дошкольном учреждении, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и их индивидуальных особенностей». Как известно, ведущим видом деятельности ребенка-дошкольника является игра. Игра, несомненно, является ведущим видом деятельности дошкольников. Именно через игру ребёнок познаёт мир, готовится к новой жизни, игра выступает в роли своеобразного мостика от мира детей к миру взрослых, где всё переплетено и взаимосвязано: мир взрослых на мир детей и наоборот. Игры часто подразумевают «исполнение детьми определённых социальных ролей взрослых, взрослые часто используют игры для того, чтобы лучше познать (деловые игры), повысить уровень «внутреннего я» (спортивные игры) и др..Игра основана на восприятии определённых правил взрослой жизни. Игра в силу своих характеристик – лучший способ добиться развития творческих, развитых способностей ребёнка без использования методов принуждения. Из всего выше сказанного ясно какую роль должна занимать игровая активизация в современном воспитательном процессе и насколько важно стремиться активизировать игровую деятельность дошкольника. Для развития двигательной деятельности детей мы проводим: утреннюю зарядку, гимнастику после сна, физминутки на занятиях и физкультурные паузы, психологические игры с движениями и речёвками, новое введение релаксации, основные самые активные и интересные для детей подвижные игры на прогулке, малоподвижные игры. Их можно проводить в группах, спортивные праздники с сюжетно – подвижными играми, с крупными гимнастическими пособиями, игры-упражнения для детских выступлений, которые хорошо помогают нам в воспитании целого ряда положительных двигательных и морально-волевых качеств детей и главное, чтобы они нравились им. При правильной организации и содержании п/и у детей воспитывается внимание и наблюдательность. Дисциплина, умение владеть чувствами и движениями, а, следовательно, развивается и вырабатывается характер. Поэтому важно подбирать упражнения, соответствующие возрасту и развитию ребёнка. Поэтому в младшем дошкольном возрасте правил для детей в подвижных играх не должно быть, их знает и выполняет педагог, руководит игрой, поэтому игра принимает подражательный характер ( в среднем возраст). Но к концу среднего возраста дети должны знать правила игры и выполнять их. В старшем возрасте играем по правилам, а в подготовительном ведущими выступают дети, педагог играет как участник игры. Знания физических и умственных возможностей детей поможет воспитателю правильно подобрать для них ту или иную игру, несколько

усложнить или упростить её. В практической работе с детьми используются все игры, указанные в программе. Но их недостаточно даже для проведения специальных занятий по развитию двигательной активности детей, а между тем надо, чтобы дети играли ежедневно как на воздухе, так и в помещении в свободное от занятий время. При проведении подвижных организованных игр очень важна роль воспитателя, которому необходимо не только знать правила игры, но и умело руководить её процессом, чтобы осуществить цели, поставленные в игре. Очень важно пользоваться так называемыми сигнальными словами, диктующими то или иное действие. Их надо произносить чётко, требовательно, несколько громче остальных и выделять предварительной паузой. Игра как деятельность способствует качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребенка, оказывает разностороннее влияние на формирование его личностных качеств. В игре находят выражение основные потребности ребенка-дошкольника. Ребенок – существо растущее и развивающееся. Одним из условий его полноценного роста и развития являются движения. Ребенку полезны и необходимы не только ходьба, но и игры с беганием, прыганием, лазанием; необходимо всякое напряжение сил. Двигательная активность является важным фактором здоровья, обеспечивает человеку выживание. В каждом возрасте она наполняется разным содержанием, но должна быть всегда. Одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей дошкольного возраста являются подвижные игры.

#### Классификация подвижных игр

Подвижные игры классифицируются по: 1).степени подвижности (игры малой, средней, большой подвижности); 2).преобладающим движениям (игры с прыжками, с перебежками и др.); 3). предметам, которые используются в игре (игры с мячом, с лентами, с обручами и др.). В подвижных играх (или играх с правилами) ребенка привлекает игровой процесс, желание выполнять игровые действия, добиваться результата, выигрывать. Но, этот игровой процесс опосредован какой-то задачей, например, не просто бегать, а убежать от лисы. Это делает поведение ребенка произвольным, подчиненным игровым условиям в виде правил. Как справедливо отмечал А.Н.Леонтьев, овладеть правилом игры – значит овладеть своим поведением. Именно тот факт, что в играх с правилами ребенок учится управлять своим поведением, определяет их воспитательное значение. Л.В.Выготский назвал игру школой произвольности, так как в игре у ребенка к 5-ти годам формируется произвольность поведения, произвольность памяти. Наиболее интенсивно в игре развивается воображение, которое составляет основу формирования творческой личности. В игре развивается символическая функция (предметы-заместители). Несформированность этих функций вызывает трудности обучения в школе. В плане морального развития Д.Б.Эльконин особо выделил в играх с правилами те, в которых имеется двойная задача. Так в игре в лапту, ребенок может, поймав мяч, вернуть в круг игрока, “засаленного” ранее. Значит, поведение в игре направляется двойной задачей: самому бегать, увертываясь от мяча, и поймать мяч, чтобы помочь товарищу, в которого попали мячом. Действия ребенка могут ограничиться

лишь ловким бегом, но он ставит перед собой и другую цель – помочь товарищу, хотя это связано с риском: если попытка поймать мяч окажется неудачной, придется покинуть круг играющих. Таким образом, в играх с двойной задачей ребенок по собственной инициативе оказывает помощь товарищу и радуется, когда это удается. В реальной жизни подобные ситуации складываются нечасто, и поведение детей чаще направляется словесными указаниями педагога: “Помоги Артему завязать шарф; “Помоги Маше убрать кубики”. Товарищескую солидарность такими указаниями воспитать трудно. Другое дело – игры с правилами, требующие от участников взаимопомощи, особенно если действуют и соревнуются команды (“Чье звено скорее построит дом?”, игры – эстафеты). Игры с правилами дают возможность каждому участнику сравнивать свои действия и их результаты с действиями и результатами других (Сергея – очень ловкий. – Ловишке трудно поймать его). Ценно и то, что ребенок пытается самостоятельно оценить свои действия и действия других играющих (в отличие от иных видов деятельности, где это делают взрослые). Таким образом, игры с правилами благоприятны для развития у дошкольников способности к самооценке и оценке. То, что ребенок в конкретной ситуации игры, которая ему интересна и ярко, эмоционально окрашена, видит свои промахи, несоответствие требованиям и осознает это в сравнении, вызывает у него желание стать лучше, то есть рождает стремление к самосовершенствованию. Также и успех в игре (был ловким, сообразительным) поднимает его в собственных глазах и глазах других детей, побуждает к новым усилиям и достижениям. Воспитание морально-волевых качеств и активизация мыслительной деятельности ребенка в играх протекает успешно при условии систематической, хорошо организованной педагогической работы, при условии грамотного целенаправленного руководства взрослого. “Руководя игрой... нужно развивать инициативу, самостоятельность детей, сохранять их непосредственность, радость игры. Из приемов руководства следует исключить всякого рода принуждение... нужно очень деликатно влиять на чувства детей, направлять работу их мысли и воображение. Только при таком руководстве развивается игровое творчество” (Д.В.Менджерицкая). И к пяти годам дети проявляют творческую активность, которая выражается в их способности придумывать новые варианты игр, вносить усложнение в их содержание, дополнять правила. В игре создаются благоприятные условия для формирования движений. По мнению А.В.Запорожца, это первая доступная для дошкольников форма деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование новых движений; моторное развитие, совершаемое ребенком в игре – пролог сознательных физических упражнений. В подвижной игре дошкольник многократно самостоятельно повторяет движения, заданные темой и правилами, что чрезвычайно благоприятно влияет на их усвоение и является важной составной частью процесса обучения. В младшем дошкольном возрасте дети только знакомятся с движениями и учатся выполнять их в общих чертах. На данном возрастном этапе игра выступает как важное средство обучения. Наиболее успешно происходит формирование навыков в беге и прыжках. Лазание, метание,

бросание и ловля слабо представлены в содержании подвижных игр младших дошкольников, поэтому необходимо сочетать прямое (физические упражнения) и косвенное обучение движениям (игра). Начиная со среднего дошкольного возраста, характер движений становится все более произвольным, преднамеренным. У детей появляется способность выделять направление движения, изменять его скорость. Перед ними ставятся более сложные задачи – овладеть определенными способами движений, их техникой, стремиться к достижению результатов. В работе со старшими дошкольниками важно предусмотреть не только обучение движениям в обобщенном виде, но и разучивание составных элементов, отдельных поз и их сочетаний. Правильность выполнения движений и прочность их усвоения выдвигаются в качестве первоочередной образовательной задачи. Однако учебные мотивы все еще тесно переплетаются с игровыми. Этим объясняется многоплановое применение игры на разных этапах обучения старших дошкольников. Возросшие возможности организма и требования к качеству движений накладывают отпечаток на содержание и характер игр старших дошкольников. Все чаще встречаются элементы единоборства и коллективного соревнования, требующие напряжения внимания и проявления физических и морально– волевых качеств. Дети начинают заботиться об общекомандном результате, проявлять доброжелательное отношение друг к другу. Подвижные игры находят широкое применение не только при обучении основным движениям, но и при совершенствовании навыков спортивных упражнений. Так, предварительно разученные способы ходьбы на лыжах, катания на коньках, езды на велосипеде, плавания с интересом воспроизводятся детьми в специально подобранных играх и игровых заданиях. Повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности. Таким образом, подвижная игра, как и дидактическая игра, направлена на достижение определенных целей воспитания и обучения. Подвижная игра – основная форма работы с дошкольниками по физической культуре. Подвижная игра всегда находит в ребенке бодрую готовность и радостный отклик. Ей принадлежит ведущая роль в совершенствовании системы физического воспитания. В живой увлекательной форме у детей закрепляются навыки основных движений, воспитываются важнейшие физические и морально-волевые качества. “Игра-это сама детская жизнь, инстинктивная, добровольная, спонтанная и естественная, связанная с исследованиями, общением и выражением себя, сочетающая действие и мысль, приносящая удовлетворение и ощущение успеха”. (Из “Декларации прав ребенка на игру”, принятой Международной Ассоциацией игр на воздухе в 1977 году). Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Согласно исследованиям специалистов 75% болезней взрослых заложены в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Среди отстающих детей 85-90% отстают не из-за лени или недоразвитости, а вследствие плохого состояния здоровья. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социальных гигиенических, а также от характера педагогических

воздействий. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность (ДА) – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно-сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребенка. Именно в раннем возрасте у ребенка формируются нервная и костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат, закладываются основы хорошего здоровья и полноценного физического развития, одним из непереносимых условий этого является формирование двигательной активности детей, прежде всего произвольности движения, речи, контактов с окружающими людьми, вещами. Действуя с вещами, ребенок осваивает их физические свойства, учится управлять их перемещением в пространстве, начинает координировать свои движения; на основе овладения речью появляются начала управления собственным поведением. Современные условия жизни (транспорт, комфорт в квартирах и т.д.) способствуют уменьшению двигательной активности детей, а такие явления, как гиподинамия, двигательное «голодание», наблюдаются как в семье, так и в дошкольных учреждениях. Характерна эта проблема и для нашего детского сада.

#### Значение подвижных игр и упражнений

Современные дети закомплексованы и эмоционально, и физически. А ведь игра – основной вид деятельности ребенка. Только в играх дети раскрепощаются полностью, и только в играх можно достичь наилучших результатов в освоении ими физических навыков и умений, обеспечить естественную потребность в движении. Через игры легче всего приобщить ребенка к занятиям физической культурой. На мой взгляд, данная тема достаточно актуальна и своевременна. Основываясь на личном опыте, могу сказать, что игры наиболее доступны, понятны детям дошкольного возраста. Ребенку близки игровые образы и сюжеты игр. Загадки и ценность игры имеют глубокие внутренние корни, так как стремление человека играть, зарождающаяся еще в раннем детском возрасте, сопровождает его всю жизнь до глубокой старости: от погремушки и куклы до азартных игр. Пожалуй, именно игра является лучшим средством воспитания личности ребенка. Игра ставит ребенка в такое положение, когда его ум работает живо, энергично, чувства напряжены, действия организованы. На мой взгляд, широкое использование в своей практике подвижных игр в совокупности с целостной системой мер по физическому воспитанию поможет добиться желаемого результата. Главная цель подвижных игр активизировать все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух, игра приносит ребенку

положительные эмоции. Все это вместе взятое и позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр. Воспитание умения правильно ходить, быстро бегать, легко и смело прыгать осуществляется на занятиях с помощью физических упражнений и подвижных игр. Эти игры, в основе которых лежат разнообразные движения, наиболее удовлетворяют потребность растущего организма в активных действиях. Большая ценность подвижных игр заключается в общей подвижности детей, в одновременной работе и равномерном развитии различных групп мышц. Но значение подвижных игр не только в этом – они играют большую роль во всестороннем развитии детей. Подвижные игры способствуют воспитанию сообразительности, наблюдательности, внимания, воображения, развитию положительных чувств. Активные действия в игре помогают детям устранить неуверенность в своих силах, застенчивость, робость. Для того, чтобы игра ладилась и была интересной для всех, ребятам приходится действовать согласованно, подчиняться установленным правилам, уступать один другому. Это способствует формированию навыков поведения в коллективе, развивает активность, укрепляет волю. Для ребенка самая большая радость в игре – это удовлетворение естественной потребности в общении, эмоционального контакта с другими детьми, возможность проявления своих чувств. Обстановка доброжелательности, доверия, взаимопомощи, одобрение действий, уважение и признание в группе сверстников, - все это является постоянно действующим стимулом и огромной ценностью подвижной игры, как средства повышения ДА. Сам процесс игры всегда связан с новыми ощущениями и эмоциями. Игры привлекают детей своим познавательным содержанием, эмоциональной окрашенностью, теплотой отношений, неповторимыми переживаниями.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

### **Игры с бегом:**

- «Ловишки»
- «Ловишка, бери ленту!»
- «Уголки»
- «Парный бег»
- «Третий лишний»
- «Мышеловка»
- «Мы веселые ребята»
- «Гуси-лебеди»
- «Сделай фигуру»
- «Караси и щука»
- «Перебежки»
- «Встречные перебежки»
- «Хитрая лиса»
- «Пустое место»
- «Затейники»
- «Бездомный заяц»
- «Два мороза»

### **Игры с прыжками:**

- «Не оставайся на полу»
- «Кто лучше прыгнет?»
- «Удочка»
- «С кочки на кочку»
- «Кто сделает меньше прыжков?»
- «Классы»

### **Игры с подлезанием, ползанием, лазанием:**

- «Кто скорее до флажка?»
- «Медведи и пчелы»
- «Пожарные на ученье»
- «Перелет птиц»
- «Кролики»

## **ИГРЫ С БЕГОМ**

### **«Ловишки»**

*Цель:* развивать увертливость, ловкость, быстроту.

*Ход игры:* Дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до противоположной стороны так, чтобы ловишка, стоящий посередине, их не поймал. Кого осалят, считается пойменным. После 2-3 пробежек пойманные подсчитываются. Выбирают нового ловишку.

### **«Ловишка, бери ленту»**

*Цель:* развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

### **Народные игры:**

- «Гори, гори ясно»
- «Солнце»
- «Ворон»
- «Баба-Яга»
- «Сороконожка»
- «Чурилки»
- «Угадай, кто зовет?»
- «Колечко»

### **Игры с метанием и ловлей:**

- «Охотники и зайцы»
- «Брось до флажка»
- «Попади в обруч»
- «Сбей кеглю»
- «Мяч водящему»
- «Школа мяча»
- «Серсо»
- «Сбей мяч»

### **Эстафеты:**

- «Эстафета парами»
- «Пронеси мяч, не задев кеглю»
- «Забрось мяч в кольцо»
- «Дорожка препятствий»
- «Быстрая команда»

### **Игры с элементами соревнования:**

- «Кто скорее проползет через обруч к флажку?»
- «Кто быстрее?»
- «Кто выше?»
- «Кольцебросы»



*Ход игры:* Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга - ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой.

*Правила:* Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

*Варианты:* выбрать двух ловишек. У присевшего играющего нельзя брать ленту. Играющие пробегают по «дорожке», «мостику», перепрыгивая через «кочки».

#### **«Уголки»**

*Цель:* учить детей перебегать с места на место быстро, незаметно для ведущего. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

*Ход игры:* Дети становятся возле деревьев или в кружочках, начерченных на земле. Один из играющих, оставшийся в середине, подходит к кому – либо и говорит: «Мышка, мышка, продай мне свой уголок». Та отказывается. Водящий идёт с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а водящий в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удастся, оставшийся без уголка становится на середину.

*Варианты:* если водящему долго не удаётся занять место, воспитатель говорит: «Кошка!». Все дети одновременно меняются местами, водящий успевает занять уголок. Нельзя долго стоять в своём уголке.

#### **«Парный бег»**

*Цель:* учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.

*Ход игры:* Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т. д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей, взявшись за руки, бегут до предметов, огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.

*Варианты:* бежать с захлестом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

#### **«Третий лишний»**

*Цель:* учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега.

*Ход игры:* Игроки встают парами друг за другом, лицом в центр круга. Водящий, выбранный считалкой, оббегает круг и встает впереди одной из пар. Игрок, стоящий в этой паре третьим, оказывается лишним и убегает, чтобы занять место в другой паре. Во время игры нельзя пробегать через круг. Игрок в паре может стать впереди этой же пары и водящему придется занимать другое место.

*Варианты:* В игру ввести второго водящего, который ловит третьих, лишних игроков.

### **«Мышеловка»**

*Цель:* учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

*Ход игры:* Игроки делятся на две неравные группы, меньшая группа образует круг – мышеловку, остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и идут по кругу и говорят:

«Ах, как мыши надоели,  
Развелось их просто страсть.  
Всё погрызли, всё поели,  
Всюду лезут - вот напасть.  
Берегитесь же плутовки,  
Доберёмся мы до вас.  
Вот поставим мышеловки,  
Переловим всех зараз!»

По окончании слов, дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя «хлоп!» дети, стоявшие в кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными, они становятся в круг.

### **«Мы весёлые ребята»**

*Цель:* учить детей действовать по сигналу, перебегать с одной стороны площадки на другую быстро с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

*Ход игры:* Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится вторая черта. В центре площадки находится ловишка. Игроки хором произносят:

«Мы весёлые ребята,  
Любим бегать и скакать,  
Ну, попробуй нас догнать.  
Раз, два, три, лови!»

После слова «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка их ловит. Тот, кого ловишка успеет осалить, прежде чем тот пересечёт черту, считается пойманным, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

*Варианты:* дети идут по кругу и проговаривают текст. Ловишка в центре. Разбегаются разными видами бега.

### **«Гуси - лебеди»**

*Цель:* учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятали. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.

*Ход игры:* На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Выбираются дети на роль волка,

пастуха, остальные дети изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

*Пастух: гуси, гуси!*

*Гуси: останавливаются и отвечают хором: га-га-га.*

*Пастух: есть хотите!*

*Гуси: да, да, да!*

*Пастух: так летите же домой.*

*Гуси: нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой, зубы точит съест нас хочет.*

*Пастух: так летите, как хотите только крылья берегите!*

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается поймать гусей. Затем после 2-3 перебежек выбирается новый пастух и волк.

### **«Сделай фигуру»**

*Цель:* учить детей бегать врассыпную по залу, участку. Приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие, умение сохранять неподвижную прозу.

*Ход игры:* По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу. На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры получились интереснее, наиболее удачными.

### **«Караси и щука»**

*Цель:* учить детей ходить и бегать врассыпную, по сигналу прятаться за камешки, приседая на корточки. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

*Ход игры:* Один ребёнок выбирается щукой, остальные делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя – щука – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих и присесть за камешки. Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

*Варианты:* караси плавают не только в кругу, но и между камней, щука находится в стороне. Можно выбрать две щуки.

### **«Перебежки»**

*Цель:* развитие выносливости детей, тренировка дыхательной системы (чем медленнее бег, тем лучше), тренировка мышечно-суставного аппарата.

*Ход игры:* На расстоянии в 40-50 м. друг от друга чертятся две линии (или выбираются два дерева/столба). Игроки начинают бег в среднем темпе от одной линии (дерева). Добежав до другой линии, игроки разворачиваются и бегут обратно до первой линии. Так бегают от линии до линии до тех пор, пока не останется самый выносливый игрок - он и является победителем. Постепенно из игры будут выбывать самые слабые участники.

*Примечание:* так как никому не хочется считаться слабым или в числе самых слабых - игроки будут «выжиматься» полностью, каждый в меру своих возможностей, чего трудно достичь при беге на определенные дистанции на время.

### **«Встречные перебежки»**

*Цель:* учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений.

*Ход игры:* Две группы детей, с равным количеством играющих, становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренги (расстояние между детьми не менее 1 метра). У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив - протягивают вперёд ладоши и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.

*Варианты:* можно добавить ещё два цвета – красный, зелёный.

### **«Хитрая лиса»**

*Цель:* учить детей бегать, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, ориентироваться на площадке. Развивать ловкость, быстроту.

*Ход игры:* Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесу хитрую и рыжую лису!», - дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие три раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

*Правила:* лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в третий раз хором спросят, и лиса скажет: «Я здесь!»

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

*Варианты:* выбираются 2 лисы.

### **«Пустое место»**

*Цель:* учить детей быстро бегать наперегонки в противоположные стороны. Развивать быстроту реакции, внимание.

*Ход игры:* Играющие становятся в круг, положив руки на пояс, - получаются окошки. Выбирается водящий. Он ходит вне круга и говорит:

*«Вокруг домика хожу*

*И в окошечки гляжу,*

*К одному я подойду*

*И тихонько постучу».*

После слов «постучу», водящий останавливается, заглядывает в окошко и говорит: «Тук, тук, тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?», - водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?», - водящий отвечает: «Бежим наперегонки», - и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

*Варианты:* водящий просто ходит за кругом и кладёт руку на плечо кому-нибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место.

### **«Затейники»**

*Цель:* учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево. Повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.

*Ход игры:*

Выбирается водящий-затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:

*«Ровным кругом друг за другом*

*Мы идём за шагом шаг.*

*Стойте на месте дружно вместе*

*Сделаем вот так...»*

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим затейником.

### **«Бездомный заяц»**

*Цель:* учить детей бегать быстро, стараясь занять домик. Развивать внимание, быстроту реакции на сигнал.

*Ход игры:* Выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные зайцы чертят себе кружочки и каждый встаёт в свой. Бездомный заяц убегает от охотника, он может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда стоявший в кружке заяц должен сейчас же убегать, потому что он теперь бездомный заяц и охотник будет его ловить. Как только охотник осалил зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

*Варианты:* дети образуют круг, взявшись за руки по 3-4 ребёнка, а в центре такого круга стоят зайцы.

Дети стоят в кругах, нарисованных на земле. По сигналу воспитателя зайцы меняются домиками – перебегают из одного в другой, а охотник занимает любой освободившийся домик, кто остался без домика становится охотником.

### **«Два Мороза»**

*Цель:* учить детей перебегать врассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп.

*Ход игры:* На противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящие – Мороз- красный нос, он говорит:

*«Я Мороз – Красный нос.*

*Кто из вас решится*

*В путь дороженьку пуститься?»*

*Дети отвечают хором:*

*«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»*

После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз

подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить. Учитывается, что играющие, выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

## **ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ**

### **«Не оставайся на полу»**

*Цель:* учить детей бегать по залу врассыпную, запрыгивать на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки, полусогнутые ноги. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

*Ход игры:* Выбирается ловишка, который бегаёт по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт: «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы – скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся ловишка, отходят в условленное место.

*Варианты:* выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.

### **«Кто лучше прыгнет?»**

*Цель:* развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.

*Ход игры:* Дети подходят к начерченной на земле линии и прыгают как можно дальше. Кто прыгнул дальше, тот выиграл.

*Правила:* прыгать следует на двух ногах, приземляться на носочки.

### **«Удочка»**

*Цель:* учить детей подпрыгивать на двух ногах, стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.

*Ход игры:* Дети стоят по кругу, в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга, делается пауза, и подсчитываются пойманные.

*Варианты:* те дети, которых поймали, выходят из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся самые ловкие.

### **«С кочки на кочку»**

*Цель:* учить детей перебираться с одной стороны площадки на другую прыжками с кочки на кочку на двух или одной ноге. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие на кочке, ловкость.

*Ход игры:* На земле чертят две линии – два берега, между которыми болото. Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки (плоские кольца) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90см. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочками, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остаётся в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

*Варианты:* соревнование: «Кто быстрее переберётся через болото».

### **«Кто сделает меньше прыжков?»**

*Цель:* учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.

*Ход игры:* На площадке обозначают две линии на расстоянии 5-6 метров. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь её за меньшее число прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги.

*Варианты:* увеличить дистанцию до 10м. (это в среднем 8-10 прыжков).

### **«Классы»**

*Цель:* развивать умение прыгать на одной (правой или левой) ноге, толкая перед собой предмет; ориентироваться на ограниченной площадке, соразмерять свои прыжки с размером клеток. Развивать глазомер, меткость.

*Ход игры:* На земле чертят обычные «классы» из 6—8 клеток (в 2 ряда по 3—4 клетки), у последней клетки рисуется полукруг — «огонь». Ребенок бросает плоский камешек, плиточку в первую клетку, а затем прыгает в нее на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до конца. Затем прыжки начинают, забрасывая камешек во вторую клетку, и т. д. Играют в классы по несколько человек, по очереди.

Если ребенку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во время прыжков он наступил на линию, то игру продолжает следующий игрок. Если же камешек упадет в «огонь» или ребенок наступит ногой на линию «огня», то он должен начать игру сначала — бросать камешек, начиная с первой клетки.

Первый вариант игры «Классы» можно усложнить за счет того, что дети не берут в руки брошенный ими камешек (или плитку), а передвигают ногой из клетки в клетку. Если ребенку не удалось передвинуть камешек через линию, то игру продолжает другой. Игра заканчивается, когда ребенок попадет камешком во все клетки удачно.

Клетки-«классы» могут быть расположены и по-другому, например, в чередовании по одному и по два или по кругу «улиткой». Принцип игры остается тот же.

## **ИГРЫ С ПОДЛЕЗАНИЕМ, ПОЛЗАНИЕМ И ЛАЗАНИЕМ**

### **«Кто скорее до флажка?»**

*Цель:* учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

*Ход игры:* Дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

*Варианты:* вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте — 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

### **«Медведи и пчёлы»**

*Цель:* учить детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, прыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать враспынную. Развивать ловкость, смелость, быстроту.

*Ход игры:* Дети делятся на две равные группы: одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне - берлога медведей. По условному сигналу пчёлы вылетают из улья, жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!». Пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

#### **«Пожарные на ученье»**

*Цель:* учить детей лазить по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не прыгивая. Развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость.

*Ход игры:* Дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные.

На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова: «Марш!», - дети, стоящие в колонне первыми, бегут к стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем, чтобы дети не пропускали реек, не прыгивали.

#### **«Перелет птиц»**

*Цель:* совершенствовать навыки детей лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская переключин, используя чередующийся шаг.

*Ход игры:*

Дети стоят свободно на одной стороне площадки напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу «птицы полетели» - бегают по площадке, по сигналу «буря» - влезают на лестницу. Если пролетов мало, число играющих детей ограничивается, чтобы всем хватило места па лестницах (3—4 ребенка на пролете). Правила: бегать по всей площадке, не стоять у стенки; влезать на свободное место, уступая друг другу; слезать до конца, не прыгивая.

#### **«Кролики»**

*Цель:* закреплять умение детей пролезать в обруч, приподнятый от пола на 10см, развивать ловкость.

*Ход игры:*

Дети – кролики. По трое-четверо они встают в круг, нарисованный на земле (в большой обруч), - это клетка. Перед каждой клеткой обруч на подставке или привязанный к двум стульчикам (высота нижнего края над землей 10 см) или большой стул. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов – они пролезают в обруч или под стулом бегают и прыгают. На сигнал: «Кролики в клетки!» - возвращаются, пролезая в обруч.



Правила: кролики вылезают только тогда, когда к ним подходит воспитатель; пролезая в обруч, должны уступать друг другу, не толкаться.

## НАРОДНЫЕ ИГРЫ

### «Гори, гори ясно»

Цель: упражнять детей в умении самостоятельно менять направление движения со сменой тембровой окраски музыки. Воспитывать организованность, развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Дети выстраиваются пара за парой. Водящий становится впереди. Ему не разрешается оглядываться. Все поют:

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.

Глянь на небо –

Птички летят, колокольчики звенят!

Когда песня заканчивается, дети, стоявшие в последней паре, разъединяются и оббегают стоящих в парах (один слева, другой справа). Они стараются впереди схватиться за руки. Водящий, в свою очередь, старается поймать кого-нибудь из бегущих. Пойманный становится с водящим в первой паре, а оставшийся без пары становится новым водящим. Если же пара бегущих успевает соединиться раньше, чем водящий успеет кого-либо поймать, то эта пара становится впереди, игра продолжается с прежним водящим.

### «Солнце»

Цель: учить действовать в соответствии с текстом песни. Ходить по кругу, взявшись за руки, спокойным, хороводным шагом. Уметь расширять и сужать круг. Учить стремительному бегу.

Ход игры:

Дети стоят по кругу. В центре «солнце» - ребёнок.

Гори солнце ярче, Дети ходят

Лето будет жарче. по кругу.

Я зима теплее, Идут в центр.

А весна милее, Из центра обратно.

А зима теплее, В центр.

А весна милее. Обратно.

После слов «солнце» (ловишка) ловит детей.

### «Ворон»

Цель: учить двигаться в соответствии с плясовым характером музыки и передавать содержание текста песни. Уметь расширять и сужать круг. Отрабатывать дробный шаг и разнообразные знакомые плясовые движения.

Ход игры:

Дети стоят по кругу. Выбирается заранее один ребенок – ворон (он стоит в кругу вместе со всеми).

Ой, ребята, та-ра-ра!

На горе стоит гора,

(дети идут к центру круга дробным шагом)

А на той горе дубок,

А на дубе воронок.

(тем же шагом дети идут назад, расширяя круг, и оставляют в центре «ворона»)

Ворон в красных сапогах,

В позолоченных серьгах.

(ворон пляшет, дети повторяют его движения)

Черный ворон на дубу,

Он играет во трубу.

Труба точеная,

Позолоченная,

Труба ладная,

Песня складная.

С окончанием песни «ворон» выбегает из круга, все закрывают глаза. Ворон обегает круг, дотрагивается до чьей-нибудь спины, а сам становится в круг. С началом песни ребенок, до которого дотронулись, становится вороном.

### **«Баба - Яга»**

Цель: продолжать учить стремительному бегу, развивать творчество, передавая игровой образ.

Ход игры:

Играющие выбирают Бабу – Ягу. Она находится в центре круга. Дети ходят по кругу и поют:

Баба-Яга, костяная нога, - Дети ходят

С печки упала, ногу сломала. - по кругу.

Пошла в огород, испугала народ. - Идут в центр.

Побежала в баньку, - Из круга обратно.

Испугала зайку.

После песни дети разбегаются, Баба-Яга ловит детей.

### **«Сороконожка»**

Цель: совершенствовать умение детей ходить пружинным шагом, высоко поднимая ноги, легко бегать, ходить топающим шагом. Движения передавать в характере музыки

Ход игры:

Дети встают друг с другом и поют:

Шла сороконожка

По сухой дорожке.

Вдруг закапал дождик: кап!

- Ой, промокнут сорок лап!

- Идут «паровозиком» пружинным шагом.

- лёгкий бег.

Насморк мне не нужен,

Обойду я лужи.

Грязи в дом не принесу,

Каждой лапкой потрясу.

Идут, высоко поднимая ноги

- стоя, трясут правой ногой

- левой ногой

Шла сороконожка

По сухой дорожке  
И затопала потом,  
- Ой, какой от лапок гром!  
- Идут «паровозиком» пружинным шагом.  
- Идут топающим шагом

### **«Чурилки»**

Цель: воспитывать организованность, развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Играющие выбирают двоих детей. Одному завязывают платком глаза, другому дают бубен (или колокольчик); затем ведут вокруг них хоровод и поют:

Колокольцы, бубенцы,  
Раззвонились удалцы.  
Диги-диги-диги-дон,  
Отгадай, откуда звон?

После этих слов игрок с бубном начинает звонить и ходить в круге, а жмурка старается его поймать.

Как только жмурка поймает его, их меняют другие игроки. Игра продолжается.

### **«Угадай, кто зовёт?»**

Цель: развивать у детей тембровый слух. Упражнять в умении самостоятельно начинать движение и заканчивать его.

Ход игры:

Дети стоят в кругу. В центре водящий – «медведь». Дети идут по кругу и поют:

Медведь, медведь,  
Мы к тебе пришли,  
Мы к тебе пришли,  
Медку принесли.

«Медведь» ходит вперевалочку.

Дети протягивают руки вперед, ладошками вверх, предлагают медведю мёду.

Медведь, медведь,  
Получай-ка мёд,  
Получай-ка мёд,  
Угадай, кто зовёт?

**«Медведь» кушает мед.**

Медведь закрывает глаза. Взрослый предлагает (показывая на ребенка) позвать медведя. Ребенок, кого выбрали, говорит: «Медведь!». «Медведь» старается угадать того, кто его позвал.

### **«Колечко»**

Цель: воспитывать любовь к фольклору, развивать саморегуляцию и произвольность поведения.

Ход игры:

Ведущий берет в руки кольцо. Все остальные участники садятся на лавку,

складывают ладошки лодочкой и кладут на колени. Ведущий обходит детей и каждому вкладывает в ладошки свои ладони, при этом он приговаривает: «Я по горенке иду, колечко несусь! Угадайте-ка, ребята, где золото упало?». Одному из игроков ведущий незаметно кладет в руки кольцо. Потом отходит на несколько шагов от лавки и произносит нараспев слова:

Колечко, колечко,  
Выйди на крылечко!  
Кто с крылечка сойдет,  
Тот колечко найдет!

Задача игрока, у которого в руках колечко – вскочить с лавки и убежать, а дети, сидящие рядом, должны догадаться, у кого оно спрятано, и постараться, придерживая руками, не пустить этого игрока. Если игроку с кольцом не удастся убежать, он возвращает кольцо ведущему. А если сумеет убежать, то становится новым ведущим и продолжает игру.

### **ИГРЫ С МЕТАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ**

#### **«Охотники и зайцы»**

*Цель:* учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед враспынную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч, стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.

*Ход игры:*

Выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид, что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на правой, на левой поочередно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те, в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

*Варианты:* охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет, они просто увёртываются от мяча.

#### **«Брось за флажок»**

*Цель:* учить детей метать мешочки вдаль правой, левой рукой из-за головы, стараться, чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.

*Ход игры:*

Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5 м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.

*Варианты:* можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.

#### **«Попади в обруч»**

*Цель:* учить детей метать мешочки с песком в горизонтальную цель, правой и левой рукой прицеливаясь. Развивать глазомер, точность броска.

*Ход игры:*

Дети стоят по кругу диаметром 8-10 м. через одного, в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети, у которых

в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева по договорённости. Получив мешочки, дети бросают их, стараясь попасть в обруч. Затем дети поднимают мешочки, и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д.

*Варианты:* забрасывать мешочки двумя, одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях.

#### **«Сбей кеглю»**

*Цель:* учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу броска.

*Ход игры:*

На одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м. от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

*Варианты:* бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

#### **«Мяч водящему»**

*Цель:* учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками, не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.

*Ход игры:*

Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!».

*Варианты:* мяч водящий бросает не по порядку, а в разную сторону, выигрывает группа, у которой ни разу не упадёт мяч.

#### **«Школа мяча»**

*Цель:* закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.

*Ход игры:*

Подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой. Ударить мяч о землю и поймать одной рукой. Подбросить вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его двумя руками. Ударить о стену и поймать его одной рукой. Ударить о стену, поймать его одной рукой, после того как он ударится о землю. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и поймать одной рукой. Ударить мяч о стену так, чтобы он отскочил под углом в сторону партнёра, который должен поймать его. Ударить мяч о стену, бросив его из-за спины, из-за головы, из-под ноги и поймать его.

#### **«Серсо»**

*Цель:* учить детей бросать деревянные кольца, стараясь их забросить на «кий» (деревянная палка), развивать ловкость, глазомер.

*Ход игры:*

Играют двое. Один при помощи кия бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку, а затем использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает колец.

*Варианты:* при большом количестве игроков дети делятся на пары и становятся друг против друга на расстоянии 3-4м.

#### **«Сбей мяч»**

*Цель:* закреплять умение детей метать мешочек в горизонтальную цель правой и левой рукой, соблюдая технику броска.

На одной стороне площадки проводится черта, на нее ставят 3—4 табуретки (или ящики) на расстоянии 1 м друг от друга. На каждую табуретку кладут кольцо от серсо, а на него — большой мяч. На расстоянии 2 м проводится одна черта, на расстоянии 3 м—вторая черта. Играющие распределяются на 3-4 подгруппы и строятся у второй черты в колонны лицом к мячу. Каждой колонне даются два мешочка одного цвета (играющие должны запомнить цвет своих мешочков). По сигналу: «Сбей мяч!» - стоящие в колоннах первыми бросают правой рукой мешочек в свой мяч, а затем с ближней черты—второй мешочек левой рукой. После этого бегут за мешочками и передают их следующим, а сами встают в конец колонны. За каждый удачный бросок (попадание а мяч) играющий получает флажок того же цвета, что и мешочки. Выигрывает та колонна, которая получит больше флажков.

### **ЭСТАФЕТЫ**

#### **«Эстафета парами»**

*Цель:* учить детей бегать в парах, держась за руки, стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.

*Ход игры:*

Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, обегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполнят задание и не разъединят руки во время бега.

*Варианты:* дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями.

#### **«Пронеси мяч, не задев кеглю»**

*Цель:* продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.

*Ход игры:*

Участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 - 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли. Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками, огибая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

*Правила:* если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

### **«Забрось мяч в кольцо»**

*Цель:* продолжать учить детей бросать мяч в вертикальную цель (кольцо). Развивать глазомер, точность броска.

*Ход игры:*

Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

### **«Дорожка препятствий»**

*Цель:* продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки пролезания под дугами; совершенствовать координацию движений.

*Ход игры:*

Дети стоят в две колонны и выполняют задания воспитателя по очереди. Когда будет выполнено задание до конца, игрок передает эстафету следующему, хлопнув его по ладони.

- 1) Пройти по бревну.
- 2) Пролезть под дугами.
- 3) Прыжки из обруча в обруч.

*Правила:* следующему игроку необходимо дождаться, когда предыдущий игрок выполнит эстафету до конца.

### **«Быстрая команда»**

*Цель:* развитие ловкости и быстроты, умения двигаться разными способами по ограниченной извилистой дорожке, сохраняя равновесие и скорость движения, формирование навыков игры в команде, обогащение двигательного опыта.

*Ход игры:*

Две равные по количеству участников команды строятся на старте. Забег начинает участник под № 1. Как только он достигает финиша, стартует следующий игрок и т.д. Эстафета заканчивается, когда вся команда окажется на другом конце дорожки.

## **ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СОРЕВНОВАНИЯ**

### **«Кто скорее проползет через обруч к флажку?»**

*Цель:* учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

*Ход игры:*

Дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

*Варианты:* вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

### **«Кто быстрее?»**

*Цель:* развитие ловкости, быстроты, координации движений, умения действовать в команде; упражнять в выполнении прыжков разными способами.

*Ход игры:*

В эстафете участвуют 2 – 4 команды. Все выстраиваются с одной стороны шарика, каждая команда – напротив определенной геометрической фигуры. По сигналу ведущего первые участники команды прыжками начинают передвигаться по своим фигурам по порядку – от цифры 1 до цифры 5; выполнив задание, выпрыгивают из шарика с противоположной стороны. В это время в соревнование включается следующий участник команды и т.д. Закончив эстафету, команды выстраиваются на противоположной стороне шарика. Эстафета повторяется – дети выполняют прыжки в обратном порядке.

*Варианты:* прыжки на одной ноге; прыжки на 2-х ногах с мячом (мешочком) между колен.

### **«Кто выше?»**

*Цель:* обучение подскокам, укрепление опорно-двигательного аппарата.

*Ход игры:*

Играющие дети становятся в круг, в центре которого стоит воспитатель, или в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга перед воспитателем. По сигналу или команде воспитателя дети по очереди, отталкиваясь двумя ногами, стараются выпрыгнуть как можно выше. Победитель определяется по нескольким прыжкам.

### **«Кольцебросы»**

*Цель:* учить детей набрасывать кольца на колышки, стараясь набросить как можно больше колец. Развивать глазомер, ловкость, выдержку.

*Ход игры:*

Дети договариваются, по сколько колец будет бросать каждый, становятся в порядке очередности за первую линию, набрасывают кольца на колышки. После того как все игроки выполнят задание подсчитывают, кто больше колец забросил на колышки.

*Варианты:* дети встают у второй линии и бросают кольца оттуда. Кольцебросы могут быть настольными, маленьких размеров.



## Рекомендации родителям

### "Играем в семье. Народные подвижные игры"

Народная игра - естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Постепенно исчезают такие народные игры, как «Салки», «Лапта», «Казачки-разбойники», «Золотые ворота». Все они вместе со считалками, песенками, закличками - величайшее богатство нашей культуры, потому что в них заложена народная мудрость.

Вспомните, пожалуйста, в какие народные подвижные игры Вы любите играть в детстве?

В какие народные игры любят играть ваши дети?

А в какие народные игры Вы любите играть вместе со своим ребёнком?

Одним из средств создания положительной эмоциональной атмосферы в семье, установления более тесных контактов между взрослыми и детьми являются народные игры.

В народной подвижной игре развивается сила вашего ребёнка, твёрже делается рука, гибче тело, вернее глаз, развивается сообразительность, находчивость, инициатива. Одни игры развивают у детей ловкость, выносливость, меткость, координацию, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу. Народные игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, воли, настойчивости в преодолении трудностей. Приучают детей быть честными и правдивыми.

Народные игры для дошкольников - способ познания окружающего. В них много юмора, шуток, соревновательного задора.

Такие игры доставляют ребёнку много положительных эмоций, особенно дети любят, когда с ними играют родители. Не лишайте его такой радости, помните, что вы и сами были детьми. Родители-первые участники игр своих детей. И чем активнее ваше общение с ребёнком, тем быстрее он развивается. Дети очень подвижны, неутомимы в своём желании бегать, прыгать, скакать, устраивать себе препятствия, и они получают от всего этого мышечное удовольствие. Взрослые не всегда понимают детей часто не позволяют шалить и резвиться, закладывая установку на малоподвижный образ жизни.

#### **В чём преимущество использования народных игр в практике семейного воспитания?**

Преимущество в том, что игры просты и доступны в организации. Они не требуют специального оборудования, специального отведённого для этого времени. С ребёнком вы можете играть по дороге в детский сад, во время прогулки, во время путешествия в поезде, на даче, в походах.

Предлагаю вашему вниманию несколько русских народных игр, которые могут быть с успехом использованы в семье.

#### **«Узнай, кто»**

Описание игры. Один из играющих подкрадывается к водящему (выбирается с помощью считалки) и закрывает ему глаза. Водящий должен по одежде (на ощупь) узнать, кто это и назвать по имени.

#### **«Молчаливое собрание»**

Описание игры. Играющие рассаживаются рядом и поочередно шепчут на ухо соседу какое-либо слово. Затем каждый встает и изображает мимикой и действиями сказанное ему слово. остальные должны угадать. Игра проходит очень весело, но по правилам смеяться нельзя - за это платят фант.

Указания к проведению. Каждый играющий до тех пор изображает сказанное слово, пока все не догадаются.

#### **«Король в плену»**

Описание игры. Двое играющих поочередно кладут друг другу руку на руку, считая до девяти. Наиболее быстрая рука схватывает медлительную, говоря: "Король в плену".

Указания к проведению. Необходимо соблюдать следующие правило: нельзя задерживать руку партнера; одному игроку нельзя класть две руки подряд.

#### **Советы родителям по организации народных игр в семье.**

- И для ребёнка и для родителей так важно играть вместе! Так дорого ощущение любви и то особенное понимание ребёнка, которое можно обрести в игре с ним.

- Народная игра не должна включать даже малейшую возможность риска, угрожающего здоровью детей.

- Ваше участие в детской игре –введение туда новых, развивающих и обучающих элементов-должны быть естественным и желанным.

- Не ждите от ребёнка быстрых и замечательных результатов, проявляйте своё терпение.

- Поддерживайте активный, творческий подход ребёнка, поощряйте индивидуальное самовыражение ребёнка в игре.

- Если ребёнок умеет играть, если его радует собственная ловкость и вдохновляет победа над трудностями, ему никогда не будет скучно.

- Заканчивайте игру ярко, эмоционально, результативно: победа, поражение, ничья.

- Используйте народные игры при организации семейных праздников, дней рождений ребёнка.

Ребёнок очень рад минутам подаренным ему родителями в игровой деятельности. Общение в игре не бывает бесплодно для малыша. Чем больше выпадает дорогих минут в обществе близких, тем больше взаимопонимания, общих интересов, любви между ними в дальнейшем.

## Мастер класс для родителей

### «Поиграем в русские народные подвижные игры.»

**Задачи:** - познакомить родителей с русскими народными играми в их начальной интерпретации. Вызвать желание играть с детьми дома в русские народные игры.

Уважаемые родители и дорогие ребята! Сегодня в этот погожий осенний денёк мы хотим познакомить вас с играми, в которые играли наши предки много лет назад. Некоторые игры дошли до нас несколько в другой форме и вы продолжаете играть в них.

- Скажите, в какие игры вы играете с друзьями во дворе?

Летние праздники на Руси сопровождались веселыми играми, забавами, в которых принимали участие и дети, и взрослые. На Семик, Троицу, заводили хороводы с плясками, устраивали качание на качелях.

Качели были одним из самых любимых развлечений детворы. На праздники общие качели ставили на возвышенных местах, на площадках, которые были как бы центром игр и забав для всей деревни или села.

Рядом с качелями устраивали веселые игры, пели песни под гармонь, иногда гармониста усаживали в центре между качелями.

Для ребятешек качели устраивали так: либо подвешивали доску на веревке, перекинутой через балку, либо ставили качели на треногах («козлах»). Для самых маленьких детишек качели устраивали в доме.

В весенне-летней обрядности взлеты на качелях - обязательное ритуальное действие, призванное ускорить рост посевов.

Однако игры и забавы являлись не только составной частью разнообразной обрядности, они использовались при самых различных обстоятельствах в повседневной жизни.

Детские летние народные игры отличаются большим разнообразием. Проводятся они, как правило, на улице, в лесу, в роще, в поле, на озере или реке, очень подвижны, требуют находчивости, смекалки, дают массу навыков и умений. Подвижные летние игры закаляют не только тело, но и душу, приучают переносить боль от возможных падений, ушибов. Нет такого качества личности, развить которое нельзя было бы с помощью народной игры, особенно летом.

Мне бы очень хотелось, чтобы вы заинтересовались и почаще играли со своими детьми в русские народные игры!

Давайте все вместе поиграем в веселые, задорные игры!

**Змейка.** *(все вместе)*

Дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи играющих выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия; водит цепь змейкой, закручивая её вокруг крайнего игрока, затем её развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

**Челночек.** *(все вместе)*

Из последней пары пробегают или проходят под воротами и встают впереди колонны, за нами бежит следующая пара, игра заканчивается, когда все

играющие пройдут под воротами. (ворота по высоте могут быть разными: дети могут поднимать руки и держать их на уровне плеч или на уровне пояса. Чем ниже ворота, тем труднее пробегать под ними.)

**Пустое место.** *(сначала дети, затем родители)*

Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать по кругу дальше. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

Пятнашки обыкновенные.

Начинают игру с выбора водящего, его называют пятнашкой. Все участники игры разбегаются по площадке, пятнашка их догоняет. Кого он коснулся рукой, тот становится пятнашкой.

**Пятнашки с домом.** *(сначала дети, затем родители)*

По краям площадки рисуют два круга- это дома. Дети, убегая от водящего, могут забегать в дом, где пятнашка салить их не может. Если он рукой касается игроков на поле, то осаленный становится пятнашкой.

**Салка.** *(дети)*

Водящий бегаёт за детьми, стараясь кого-то осалить, приговаривает: «Я осалил тебя, ты осаль другого!» Новый водящий, догоняя одного из играющих, повторяет эти же слова.

**Платок.** *(все вместе)*

Все участники игры встают в круг. Водящий с платочком идёт за кругом, кладёт его на плечо одному из играющих и быстро бежит по кругу, а тот, кому положили платок, берёт его в руку и бежит за водящим. И тот и другой стараются занять свободное место в круге.

Если игрок с платком догонит водящего и сможет положить ему платок на плечо, прежде, чем тот займёт свободное место в круге, тот вновь становится водящим, а игрок, отдавший платок, занимает свободное место. Если же убегающий первым встанет в круг, то водящим останется игрок с платком. Он идёт по кругу, кому-то кладёт платочек на плечо, игра продолжается.

**Много троих, хватит двоих.** *(все вместе)*

Дети встают парами друг за другом, лицом в центр круга. Игру начинают двое, один из них- водящий, он стоит на 3-4 шага сзади того, кто убегает от него.

Убегающий хлопает три раза в ладоши, после третьего хлопка бежит от водящего. Чтобы не быть осаленным, он встаёт впереди какой-нибудь пары. Прежде чем встать, на бегу кричит: «Много троих, хватит двоих.» Тот, кто в этой игре стоит последним, убегает от водящего. Если водящему удалось осалить убегающего, то они меняются ролями.

Подводятся итоги мероприятия, награждаются самые активные участники.

## **Сценарии спортивных развлечений** **«Зимняя олимпиада» - для детей средней группы**

### **Цель:**

- формировать у детей представление об Олимпийских играх;
- познакомить детей с символом и талисманом Олимпийских игр;
- способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом;

**Оборудование:** костюм медведя, олимпийский огонь- один большой и два маленьких макета, ориентиры, клюшки-2 шт., мячики- 2 шт., ворота- 2 шт.,

Санки-2 шт., куклы-2 шт., снежинки- по количеству участников, музыкальное сопровождение, медали- по количеству участников.

**Предварительная работа:** знакомство с историей Олимпийских игр, с символикой Олимпийских игр, с видами зимних спортивных соревнований, со звездами российского спорта; с загадками о спорте, с пословицами о здоровье;

продуктивная деятельность (раскрашивание контурных изображений олимпийской символики, лепка олимпийских колец; коллективная аппликация по теме; обучение скольжению на лыжах).

### **Действующие лица:**

Медведь

### **Ход праздника:**

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята! Я вижу, вы уже одеты. Я очень тороплюсь вам сообщить, что скоро-скоро наступит прекрасный спортивный праздник - Зимние Олимпийские игры, который с нетерпением ждут многие люди. К этим играм все и давно готовятся. Вот и мы сегодня с вами, постараемся подготовиться к этому замечательному событию. Ну, как? Согласны? Тогда вперед за мной на улицу гурьбой.

На участке (спорт площадке) детей встречает Медведь (символ олимпийских игр)

**Медведь:** Здравствуйте, ребята! Я - Белый Медведь, живу я на северном полюсе, где очень холодно! Я являюсь талисманом Олимпийских игр, потому что я большой и сильный.

А вы, ребята, сильные? (ответы детей)

**Медведь:** Я узнал, что у вас сегодня будут проходить зимние малые Олимпийские игры, я принес вам олимпийский огонь. Огонь- это главный символ Олимпиады! Он будет воодушевлять всех участников на протяжении всех игр (передает огонь воспитателю) Но прежде чем приступить к олимпийским играм я хочу проверить вашу спортивную подготовку и для этого я предлагаю всем встать на веселую зарядку.

**Дети встают в круг для выполнения ОРУ (повторяют за Медведем)**

Раз – присядка, (Приседают.)

Два – прыжок. (Подпрыгивают на двух ногах на месте.)

Это заячья зарядка. (Кладут ладошки на голову – «ушки на макушке».)

А лисята как проснутся, (Кулачками «трут глаза».)

Любят долго потянуться, (**Потягиваются с отведением рук.**)

Обязательно зевнуть, (**Зевают, прикрывая рот ладонью.**)

Ну и хвостиком вильнуть. (**Выполняют движения бедрами из стороны в сторону.**)

А волчата – спинку выгнуть (**Наклоняются вперед.**)

И легонечко подпрыгнуть. (**Прыгают на двух ногах.**)

Ну а мишка косолапый, (**Руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса.**)

Широко расставив лапы (**Ноги на ширине плеч.**)

То одну, то обе вместе, (**Переступают с ноги на ногу.**)

Долго топчется на месте. (**Раскачивают туловище из стороны в сторону.**)

А кому зарядки мало - начинайте все сначала! (**Разводят руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх.**)- повтор 2-3 раза.

**Медведь:** Молодцы ребята, разминку сделали, а теперь давайте приступим к Олимпийским играм!

**Медведь:** Ребятки вы все готовы к настоящим спортивным соревнованиям? (ответ детей)

- А кто из вас вспомнит, с чего начинаются Олимпийские игры?

Правильно с эстафеты и зажжения Олимпийского огня. Давайте и мы проведем свою эстафету Олимпийского огня.

**Эстафета «Олимпийский огонь»**

**Ход эстафеты:** бег змейкой с факелом (его макетом) между кубиками. Последний ребенок оставляет факел у воспитателя.

**Медведь:** Молодцы ребята, огонь доставили и теперь можно приступить к следующему заданию.

**Эстафета «Самый меткий».**

**Ход эстафеты:** Я для вас приготовил снежки - белые, круглые. Давайте-ка самые смелые подходите к корзиночке - берите снежки и постарайтесь попасть в цель. А я посмотрю, кто самый ловкий (бросание в течение 3-4 мин. - перед началом метания медведь первым выполняет бросок).

**Медведь:** Ой, ребята, вы просто все замечательные спортсмены, так хорошо метаете в цель. Ребята, но у меня для вас есть еще один сюрприз. Я принес вам клюшки. Вот они! Видите, какие.

- Кто из вас знает, в какую игру играют с клюшками?

- Правильно, в хоккей.

- Ну, а мы, так как еще маленькие - просто попробуем забить мячик с помощью клюшки в ворота. Разбирайте свои мячики и клюшки. Начинайте играть, мячик в ворота отправлять вот так (показ действия медведем).

**Игра «Хоккей»**

Игра длится 3-5 мин.

**Медведь:** Молодцы ребята, и с этой игрой вы справились. Но у меня для вас еще есть задания!

**Эстафета «Саный спорт».**

Участник везет по прямой до ориентира на санях куклу и обратно.

**Медведь:** Молодцы ребята, и с этой эстафетой вы быстро справились. А теперь я предлагаю отдохнуть и поиграть в игру.

## **Подвижная игра «Снежинка».**

### **Ход игры:**

Дети под музыку бегают по участку, по которому разложены снежинки, музыка останавливается, дети берут снежинку в руки, кому не хватило, тот выходит из **игры**. Игра проводится до выявления победителя.

**Медведь:** Ну вот ребята, настала пора мне с вами прощаться. Наши Олимпийские игры подошли к концу. Вы все показали мне свою ловкость и за это я награждаю вас всех настоящими олимпийскими медалями. А мы с вами теперь встретимся на летних олимпийских играх! До новых встреч.

## **"Рота подъем" - для детей старшей и подготовительной группы.**

### **Задачи:**

1. Приобщение семьи к здоровому образу жизни и необходимости заниматься физкультурой и спортом.
2. Закрепление двигательных умений и навыков у дошкольников и привлечение родителей к развитию физических качеств детей.
3. Воспитание чувства патриотизма, любви к Родине.
4. Создание положительного эмоционального настроения в процессе совместной деятельности.

**Оборудование:**гим. скамейка-2шт,кегли-6шт,кочки-6шт,ограничители-2шт,конусы-2шт,обручи-2шт,столик-2шт,стул-2шт,тарелочки-2шт,ингредиенты для бутерброда(батон,колбаса,масло,сыр),чайник-2шт,чай,уружки-2шт,канат,мешки для метания-10шт,мешки.

**Предварительная работа:** разучить комплекс общеразвивающих упражнений.

### **Ход праздника:**

*Дети входят в зал под музыку ( Л. Агутин «Рота подъем») и строятся полукругом.*

**Инструктор.** Ребята, сегодня мы собрались в этом зале, чтобы отметить День защитника Отечества вместе со всей страной.

Празднуют свой день моряки!

**Дети.** Салют им!

**Инструктор.** Празднуют свой день танкисты!

**Дети.** Салют им!

**Инструктор.** Празднуют свой день лётчики!

**Дети.** Салют им!

**Инструктор.** Празднуют свой день артиллеристы!

**Дети.** Салют им!

**Инструктор.** А в день защитника Отечества самый главный салют всем солдатам, офицерам и генералам, всем храбрым защитникам Нашей Родины!

### **1-й ребёнок.**

Мимо сада, мимо дома  
Он шагает раз-два, три!

### **2-й ребёнок.**

На российского солдата  
С уважением смотри!

### **3-й ребёнок.**

Российский воин бережёт  
Родной страны покой и славу.

**4-й ребёнок.**

Он на посту, и наш народ  
Гордится армией по праву.

**5-й ребенок.**

Спокойно дети пусть растут  
В Российской солнечной Отчизне.

**6-й ребенок.**

Он охраняет мир и труд,  
Спокойный труд во имя жизни.

**7-й ребёнок.**

Наша армия родная  
И отважна, и сильна.

**8-й ребёнок.**

Никому не угрожая,  
Охраняет нас она.

**9-й ребёнок.**

Жаль, что мы пока не можем  
На параде выступать.

**10-й ребёнок.**

Но сегодня будем тоже  
Славный праздник отмечать.

**11-й ребёнок.**

Очень любим все мы с детства  
Этот праздник в феврале.

**12-й ребёнок.**

Слава армии Российской!  
Самой мирной на земле!

**Все.** Слава! Слава! Слава!

**Инструктор.** Чтобы стать защитником Отечества, нужно быть очень сильным, смелым, ловким! Наши ребята тоже хотят стать защитниками Родины, да? И уже сейчас тренируют свою силу, ловкость и выносливость! В колонны по три, шагом марш!

**Разминка «Спецназ»** (под музыку из кинофильма «Улицы разбитых фонарей»),

**1.** И. п. - ноги на ширине плеч, руки у пояса сжаты в кулаки.

1 - полуприсед, правая рука в ударе вперед - «Ха!»;

2 - и. п.;

3 - полуприсед, левая рука в ударе вперёд - «Ха!»;

4 - и. п. (6 раз).

**2.** И. п. - ноги на ширине плеч, руки сжаты у пояса в кулаки.

1 - полуприсед, правая рука в ударе вправо;

2 - и. п.;

3 - полуприсед, левая рука в ударе влево;

4 - и. п. (6 раз).

**3.** И. п. - ноги вместе, руки сжаты в кулаки у пояса.



1 — поднять правую ногу, согнуть ее в колене, разбить о колено воображаемый кирпич;

2 - и. п.

То же левой ногой (6 раз).

**4.** И. п. - ноги на ширине плеч, руки внизу.

1-2 - перенести вес туловища вправо, руки на колени;

3-4 - и. п.;

5-6 - перенести вес туловища влево, спина прямая, руки на колени;

7-8 - и. п. (6 раз).

**5.** И. п. - ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки на уровне пояса.

1-2 - выпад вперед правой ногой, правую руку - в кулаке вперед;

3-4 - и. п.;

5-6 - выпад вперед левой ногой, левую руку в кулаке вперед,

7-8 - и. п. (6 раз).

**6.** Упражнение на дыхание.

Вдох через нос-руки к себе («тянем» воздух на себя).

Выдох через рот - руки от себя, ладони раскрыты («отталкиваем» от себя) (2 раза).

**Перестроение в одну колонну.**

Дети рассаживаются по стульчикам.

Инструктор: Внимание! Внимание! Внимание! Начинаем наше соревнование.

А по сколько мы не просто спортсмены, а военные, то и первое наше задание будет не простое. Сейчас мы проверим вашу военную подготовку в задании «Полоса препятствий». Для этого соревнования нам нужно две команды. Мы приглашаем двух пап- это будут капитаны наших команд. И ребята, в каждую команду по 4 ребенка.

### **1. «Полоса препятствий»**

(Все участники: и взрослые, и дети - преодолевают препятствия: тоннель, кегли.

которые

надо

перешагнуть. гимнастическую скамейку. по которой нужно проползти на животе, подтягиваясь руками).

Молодцы с этим заданием все справились на отлично!

Инструктор: Ребята, а какие военные профессии вы знаете? (ответы детей) а.

У меня для вас есть загадка. Отгадайте какую военную профессию я вам загадала?

Бескозырка и тельняшка,

Вьются ленты за спиной.

По пол года ходит в море,

Вы узнали кто такой?

(моряк)

Правильно ребята, это моряк. Давайте сейчас мы представим что мы тоже с вами находимся в море и нам надо попасть с одного корабля на другой. Наше следующее задание называется

### **«Переправа»**

Для участия мы приглашаем двух пап и 4 ребенка в команду.

(Необходимо в обруче переправить ребенка с одного корабля на другой)

Молодцы команды и с этим заданием вы справились.

Знает точно детвора :Кормят вкусно ... (повара).

Повар — профессия в армии очень нужная. Ведь голодному бойцу и воевать трудно, и охранять тяжело. Покажем теперь, какие мы повара.

### **Эстафета « Полевая кухня»**

Приглашаются папы. И девочки по количеству пап

1. Накрыть стол
2. Сделать бутерброд
3. Папам – съесть.

### **Музыкальная пауза:**

Песня «Благородство»-подготовительная группа

Песня «Катюша»- старшая группа.

**Инструктор:** Ну вот и закончилась наша музыкальная пауза и мы продолжаем наши соревнования.

Мышцы крепкие нужны,

Руки сильные должны!

В строй скорее становись

Да крепче за канат держись!

### **Эстафета: «Перетягивание каната»**

(2 папа и по 4 ребенка в каждую команду)

Молодцы и с этим.

А теперь приглашаю посоревноваться саперов. Сапер — солдат, который может разминировать путь для других бойцов.

### **Следующая эстафета «Саперы»**

Участвуют 2 папы, потом 2 ребенка. Посередине зала ставят кегли. По сигналу участники по очереди метают мяч в стоящие кегли.

И последнее наше соревнование **«Бег в мешках»**

(2 папы и по 4 ребенка в команде)

Инструктор: вот и подошли к концу наши соревнования. Сегодня на нашем празднике не было жюри. Мы не считали баллы потому что у нас победила дружба. Надеемся, все получили удовольствие от общения друг с другом и показали ловкость и находчивость. И в заключение мы хотим подарить нашим папам танец: «Яблочко»

## **Заключение**

Двигательная активность является врожденной, жизненно важной потребностью человека. Повышение двигательной активности посредством подвижных игр (особенно на свежем воздухе) обеспечивает оздоровительный, общеукрепляющий эффект. Тщательное планирование и использование подвижных игр и игровых упражнений, направленных на повышение двигательной активности детей, в дальнейшем позволит: избежать гиподинамии, обогатить детей знаниями о многообразии физических упражнений и подвижных игр, сформировать привычку к здоровому образу жизни, создать оптимальные условия для обеспечения детей в детском саду и семье. Главная цель подвижных игр активизировать все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух, игра приносит ребенку положительные эмоции. Все это вместе взятое и позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр. Большая ценность подвижных игр заключается в общей подвижности детей, в одновременной работе и равномерном развитии различных групп мышц. Но значение подвижных игр не только в этом – они играют большую роль во всестороннем развитии детей. Подвижные игры способствуют воспитанию сообразительности, наблюдательности, внимания, воображения, развитию положительных чувств.

### Используемая литература

1. Былеева Л.В., Коротков И.М. – Подвижные игры, М: 1982 г.
2. Коротков И. М. Подвижные игры детей. - М. Советская Россия, 1987.
3. Коротков И, М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М. Физкультура и спорт, 1971.
4. Яковлев В.Г., Ратников В.П. –Подвижные игры, Пр.: 1977г.
5. Методические рекомендации к программе воспитания и обучения в Д\С Бондаренко А.К. и Воронова В.Я Дидактические игры в Д\С А.И. Сорокина
6. Метод. Рекомендации к программе обучения в Д/С Комарова Т.С. Губанова Н.Ф.
7. Конструирование в детском саду. В.Г.Нечаева М 1961г
8. Былеева Л. В., Коротков И М. Подвижные игры. Учебное пособие. - М., ФИС, 1982.
9. Васильков Г. А., Васильков В. Г. От игры к спорту. Сборник эстафет н игровых заданий.-М,, ФИС, 1985.
10. Жуков МЛ. Подвижные игры. - М.: Издательский центр "Академия", 2000.
11. Кенеман А.В., Кистяковская М.Ю., Осокина Т.И. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе.М.: Просвещение. 1980.
12. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры/ Авт.-сост. И. М. Коротков, Л. В. Былеева, Р.В. Климкова, Е. В. Кузьмичева и др., - М.: СпортАкадемПресс, 2002.-229 с.
13. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры/Авт. - сост. Й.М. Коротков; Л.В. Былееваа, Р.В. Климкова, Е.В.: СпортАкадемПресс, 2002,-279 с.
1. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов - Ярославль: Академия развития: Академия, К<sup>0</sup>; Академия Холдинг, 2000.
14. П.Черемисин В.П. Теоретико - методические основы спортивных и подвижных игр (сборник лекций). - М.: МГАФК, 2000.