

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
МБДОУ «Детский сад №251»
протокол от 31.08.2015 №3

УТВЕРЖДАЮ
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №251»
_____ М.М. Лихманова
От 30.09. 2015 № _____

Рабочая программа
«Здоровье через игру»
(подвижные игры в дошкольном возрасте)
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад №251»

Автор разработки программы
Инструктор по физической культуре
Логунова Елена Валерьевна

г. Барнаул 2015

Содержание

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации программы	3
1.3.	Связь с другими образовательными областями	4
1.4.	Характеристика особенностей развития воспитанников	5
1.5.	Организация и проведение подвижных игр в разных возрастных группах	8
1.6.	1.6. Планируемые результаты освоения программы (в виде целевых ориентиров)	11
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	12
2.1.	Формы работы по реализации основных задач программы	12
2.2.	Перспективное планирование подвижных игр	14
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	44
3.1.	Программно-методическое обеспечение	44
3.2.	Литература	44

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена в соответствии с современными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» (вступил в силу 01.09.2013)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г., № 28564).

Согласно ФГОС ДО одной из важнейших задач МБДОУ является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя «приобретение ребенком опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами».

Рабочая программа «Здоровье через игру» разработана с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста, интересов и потребностей воспитанников и родителей (законных представителей), приоритетного направления Учреждения и климатических условий.

Для полноценного роста и развития ребенка необходимо двигаться. Одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей дошкольного возраста являются подвижные игры.

В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Характерная особенность подвижной игры — комплексное воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель: формирование интереса детей к занятиям физической культурой и повышение двигательной активности через организацию подвижных игр.

Задачи программы:

- прививать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
- способствовать развитию и совершенствованию двигательных навыков, их использование в изменяющихся игровых ситуациях;
- способствовать гармоническому развитию функциональных систем организма ребенка, повышения жизненного тонуса;
- создавать условия для самореализации и самовыражения воспитанников, стимулировать развитие фантазии, воображения, познавательной инициативы ребенка посредством активного вовлечения в игру.

При решении поставленных задач учтены основные принципы:

1. Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет проводить двигательную и творческую деятельность с детьми на основе личностно-ориентированного подхода, предоставляет свободу выбора детьми форм, средств и методов.

2. Принцип оздоровительной направленности, согласно которому педагог несет ответственность за жизнь и здоровье детей, создает оптимальные условия для чередования двигательной и творческой деятельности.

3. Принцип индивидуальности позволяет создавать гибкий и охраняемый режим в процессе двигательной деятельности, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка.

4. Принцип доступности определяет возможности и способности детей. В процессе обучения и воспитания следует придерживаться правил: от известного - к неизвестному, от простого - к более сложному, от освоенного – к неосвоенному.

5. Принцип всестороннего и гармонического развития личности содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка.

1.3. Связь с другими образовательными областями.

«Социально-коммуникативное развитие» «Социализация» «Безопасность»	Взаимодействие и помощь друг другу во время эстафет, в оценивании результатов игр и соревнований, где формируются первичные представления о себе, собственных возможностях; формирования навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем;
--	---

«Познавательное развитие»	Активизация мышления детей, усвоение нового материала, закрепление знаний об окружающем мире через подвижные игры
«Речевое развитие»	В процессе занимательной двигательной активности происходит развитие свободного общения со взрослыми и детьми через проговаривание действий; разучивание считалок, словесных действий
«Художественно-эстетическое развитие» Художественное творчество	Развития воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме используются художественные произведения, музыкально-ритмическая деятельность
«Физическое развитие»	Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.4. Характеристика особенностей развития детей

Характеристика особенностей развития детей младшего дошкольного возраста с 3 до 4 лет

Возрастные особенности	Способен к эмоциональной отзывчивости . Высокая потребность ребенка в движении. Ведущая деятельность – предметно-практическая. Поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, последствия их ребенок не представляет. Сформированы основные сенсорные эталоны
Особенности психического развития	Речь – главное средство общения со сверстниками и взрослыми, овладевает грамматическим строем речи. Внимание непроизвольное. Память непроизвольная и имеет яркую эмоциональную окраску. Мышление наглядно-действенное: ребенок решает задачу путем непосредственного действия с предметами.

Новообразования возраста	Начинает развиваться воображение в игре. Ребенок учится действовать предметами-заместителями.
Главные целевые ориентиры	Создание необходимых условий для саморазвития. Обеспечение развивающей среды, направленной на развитие речи, воображения и двигательной активности. Активизация интереса к познанию. Формирование ценностных ориентаций у ребенка на образцах позитивного социального поведения человека и нормах, правилах поведения, сложившихся в обществе («Что такое хорошо, что такое плохо.»). Организация совместной со сверстниками деятельности, позволяющей ребенку увидеть в ровеснике личность, учитывающей его желания, считающейся с его интересами, и помогающей переносить в ситуации общения со сверстниками образцы деятельности и поведения взрослых.

Характеристика особенностей развития детей среднего дошкольного возраста с 4 до 5 лет

Возрастные особенности	Активное освоение окружающего мира предметов и вещей, мира человеческих отношений через игру . Переход от «игры рядом» к игре в группах, появление групповых традиций . Общение носит внеситуативно - деловой характер. Наращивание осознанности и произвольности поведения . В деятельности и поведении детей преобладают личные мотивы.
Особенности психического развития	Речь. Ребенок учится использовать средства интонационной речевой выразительности. Внимание. Становление произвольности. Память интенсивно развивается. Воображение: развитие фантазии. Мышление наглядно-образное
Новообразования возраста	В деятельности ребенка появляется действие по <i>правилу</i> . Возраст «почемучек».
Главные целевые ориентиры	Создание необходимых условий для саморазвития, самоактуализации внутренних движущих сил, способностей ребенка. Активизация интереса к познанию и стимулирование любопытства («Копилка вопросов», «Сундучок неизвестного» и пр.). Создание условий для сюжетно-ролевых игр, способствующих развитию адекватной (соответствующей нормам общества) совместной деятельности детей.

Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста с 5 до 6 лет

Возрастные особенности	Существенные изменения происходят в этом возрасте в детской <i>игре</i>, а именно, в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым или сверстником в игре, конфликтность в игровой деятельности. Развиваются выносливость и силовые качества. Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени. Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве и во времени. Активность продуктивной деятельности.
Особенности психического развития	Внимание. Становится более устойчивым и произвольным. Память. Улучшается устойчивость. Речь. Норма – правильное произношение всех звуков. Мышление. Развивается функция планирования и прогнозирования
Новообразования возраста	Формируется саморегуляция поведения. Развивается творчество. Активизируются исследовательский навыки. «Книга – источник знания». Происходит развитие эмпатии.
Главные целевые ориентиры	Создание условий, формирующих самостоятельность (опорные схемы, модели, пооперационные карты); способствующих проявлению творческой и познавательной активности. Развитие инициативности, мыслительной деятельности, произвольности, способности к творческому самовыражению; Воспитание важнейших социально-эмоциональных компетенций ребенка – устойчиво хорошее настроение, уверенность в себе. Развитие умения устанавливать дружеские отношения со сверстниками, стремление к исследованию, интерес к новым ситуациям.

Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста с 6 до 7 лет

Возрастные особенности	В целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Становление детской дружбы. В играх дети 6-7 лет способны отражать сложные социальные события, сюжетосложение, вступают во
------------------------	--

	взаимодействия с несколькими партнерами по игре, исполняя как главную, так и подчиненную роли. Владение социальными нормами общения и поведения.
Особенности психического развития	Внимание. Увеличивается устойчивость внимания — 20—25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов. Возникает произвольное внимание. Память. Увеличение объема памяти. Появление элементов произвольной памяти. Речь. Овладение морфологической системой языка, активное развитие монологической речи (речь-рассуждение). Мышление. Наглядно-образное, обобщение и классификация предметов, действий
Новообразования возраста	Расширяется мотивационная сфера. Формирование самоконтроля, самооценки. Развитие предпосылок учебной деятельности (умение работать по образцу, инструкции). Складываются интеллектуальные предпосылки для начала систематического школьного обучения. Это проявляется в возросших возможностях умственной деятельности.
Главные целевые ориентиры	Создание условий для личностной, интеллектуальной и физической и социально-психической готовности к школе. <u>Личностная готовность</u> - формирование новой социальной позиции – положение школьника, имеющего круг прав и обязанностей. <u>Интеллектуальная готовность</u> - наличие у ребенка кругозора, запаса конкретных знаний, развитие психических процессов (память, внимание, мышление, речь). <u>Социально-психологическая готовность</u> - формирование умения общаться с другими детьми, взрослыми, действовать совместно с другими, уметь подчиняться интересам и обычаям детской группы.

1.5. Организация и проведение подвижных игр в разных возрастных группах

Особенности подвижных игр детей младшей группы.

Сюжеты подвижных игр в связи с расширением кругозора и двигательного опыта детей становятся более разнообразными. Основным содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспорта различных видов, предметной деятельности людей.

В данном возрасте в играх появляются задания, связанные с запоминанием предметов, форм, с различением основных цветов, звуков. Большинство игр имеют развёрнутые сюжеты и обусловленные роли. Название игры, как правило, определяет игровое поведение.

В этом возрасте ребёнок уже может принимать на себя главную роль. Воспитательная и образовательная сторона подвижных игр усиливается, если при повторении они немного видоизменяются (не пройти, а пробежать) или усложняются. В данном возрасте объяснение игры сопровождается показом игровых действий, в дальнейшем объяснение сюжета и правил предшествуют игре.

В этом возрасте уже нужно добиваться точного выполнения правил и условий игры.

Особенности подвижных игр детей средней группы.

Двигательная активность детей средней группы во многом обусловлена большим запасом навыков и умений, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно, проявляя выдержку, сообразительность. Ребёнку уже интересны более сложные движения, требующие ловкости, скорости, точности. Они с удовольствием соревнуются, кто дальше прыгнет или кто больше соберёт. Усложняются взаимодействия в игре, где результат зависит от согласованности действий в игре, от умения быстро и организованно построиться в звенья, считаясь с интересом товарищей.

Большинство игр имеют развернутые сюжеты, определяющие содержание движений, во многих играх есть роль водящего, как правило, она одна, но при усложнении игры можно вводить второго водящего.

Объяснение игры должно быть кратким, касаться только самого важного, стихотворный текст игры заучивается детьми прямо во время игры. В средней группе воспитатель уже редко выполняет роль ведущего, в течении года нужно привлекать выполнять ведущие роли всех детей. В данном возрасте на роль водящего дети выбирают сами.

Нельзя по ходу игры давать указания, добиваться точности выполнения - это снижает эмоциональный настрой игры их активность, замечания по нарушению правил делаются по окончании игры н. тебя бы не поймал медведь, если бы ты не толкал ребят.

Правила в играх для средних детей усложняются; ловить, только прикоснувшись, пойманным отходить в сторону. Внимание воспитателя должно быть направлено не на увеличение количества игр, а на повторение и усложнение уже знакомых, для того чтобы дети к концу года могли сами организовать игру с небольшой группой сверстников.

Особенности подвижных игр детей старшей группы.

В этой возрастной группе содержание подвижных игр еще более усложняется в связи с расширением кругозора детей. В них включаются новые сюжеты и образы, которые знакомы детям.

В играх дети могут делиться на группы, а также выполнять уже несколько разных ролей.

Большое место в старших группах начинают занимать бессюжетные игры типа «Ловишки», а также игры с элементами соревнований («Кто скорее до флажка?», «Попади в обруч» и т. п.). Сначала имеет место индивидуальное соревнование, а потом и коллективное.

Правила в играх становятся сложнее и требуют большей точности в их выполнении, большего внимания детей, выдержки, умения быстро реагировать на сигналы, произвольно ограничивать свои действия (убегать в определенном направлении, пойманным отходить в сторону и т. д.). Правила игры способствуют формированию умения управлять своим поведением.

Продолжается процесс создания определенных группировок детей для участия в подвижных играх. Часто более сильные дети стремятся группироваться с более сильными, мальчики с мальчиками, а девочки только с девочками. Там, где такие группировки могут повлиять на ход и результат игры, например в играх с соревнованием коллективного характера, воспитатель при распределении детей в звенья соединяет подготовленных детей с более слабыми, мальчиков с девочками.

У детей формируются положительные привычки поведения, развивается инициатива в самостоятельной реализации игрового замысла сообразно с интересами других играющих. Дети привыкают договариваться между собой об игре. Воспитатель приучает их справедливо оценивать действия товарищей и свои.

Особенности подвижных игр детей подготовительной к школе группы.

В подготовительной группе дети более самостоятельны в организации подвижных игр. Ребёнку известно большое количество игр их содержание и правила, он представляет себе и возможную двигательную и эмоциональную их насыщенность. Это позволяет выбирать игры в соответствии со своими интересами и желаниями.

В этой группе особенно велико значение игр и упражнений для закрепления и совершенствования у детей навыков в основных видах движений, развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости. Дети начинают действовать наиболее эффективными способами с максимальной мобилизацией усилий для достижения результата, проявляя положительные морально - волевые качества.

Проявление физических и морально – волевых качеств более всего способствует участие ребёнка в таких играх, где важен общий результат, который зависит от взаимодействия участников игры. Особенно это проявляется в эстафетах.

В подвижных играх для детей 7-го года занимательность сюжета уже не имеет большого значения, поведение детей теперь уже регулируют игровые правила, которыми ребёнок сознательно руководствуется.

Требования точного выполнения правил способствуют воспитанию выдержки, дисциплинированности, чувства ответственности.

Эмоциональность подвижных игр, заинтересованность детей приводят к тому, что старшие дошкольники всё чаще организуют их сами, по собственной инициативе.

Объясняя новую игру, педагог добивается, чтобы дети представляли весь её ход, характер и способы действий персонажей, осознали правила. Первичное объяснение трудных моментов игры может сопровождаться показом. Распределение ролей должно быть равным по силам, дети уже сами начинают понимать разумное распределение сил.

Очень важно подведение итогов. Воспитатель помогает детям осознать, как важно достижение положительного результата по правилам, а не результат любыми способами. Это предупреждает возможные негативные проявления, снижает излишнюю возбудимость, азарт.

В подготовительной группе все дети должны научиться самостоятельно, организовывать и проводить подвижные игры, очень важно поощрять игровое творчество детей.

1.6. Планируемые результаты освоения программы (в виде целевых ориентиров)

В соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования планируемые результаты освоения детьми рабочей программы «Здоровье через игру» представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования.

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогом в рамках педагогической диагностики, связана с оценкой собственных педагогических действий, приемов и является основой для их дальнейшего планирования. Педагогическая диагностика направлена на выявление степени эффективности взаимодействия педагога и ребенка в образовательном процессе. Результаты педагогической диагностики в ходе мониторинга используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории, профессиональной коррекции особенностей его развития);

2. оптимизации работы с группой детей.

Мониторинг детского развития проводится на основе целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия,

установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение рабочей программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Настоящие требования к результатам освоения рабочей программы являются ориентирами для:

а) построения образовательной политике МБДОУ с учетом целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства РФ;

б) решения задач:

- формирования программы;
- проектирования индивидуальных маршрутов детей;
- анализа и выстраивания собственной профессиональной деятельности педагога;
- взаимодействия с семьями воспитанников.

Воспитатель создает широкие возможности для накопления детьми опыта, использует эффективные методические приемы для проявления детьми накопленного опыта.

В результате регулярного посещения занятий воспитанники должны:

- знать игры – их условия и правила – и использовать их в свободное время;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- развить фантазию настолько, чтобы потом сами могли изобретать подобные игры;
- у воспитанников должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физкультурой и дальнейшему самосовершенствованию.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Формы работы по реализации основных задач программы

Программа «Здоровье через игру» является методическим обеспечением подготовки занятия по физической культуре воспитателями.

В младших и средних возрастных группах занятие проводится в спортивном зале, в старших и подготовительных к школе группах на улице или в спортивном зале (в зависимости от погодных условий).

Структура физкультурного занятия			
Форма	Вводная	Основная	Заключительная
Игровые.	Разминка	2 игры с разными видами движений (последняя - большой подвижности).	Игра малой подвижности.

Наличие трехчастной формы (вводная часть, основная, заключительная) позволяет педагогу рационально распределить учебный материал и обеспечить постепенный подъем и снижение физической нагрузки.

Вводная часть - это разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Упражнения данной части занятия направлены также на мобилизацию внимания детей. Содержание вводной части включает построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия. Заканчивается вводная часть ходьбой и дыхательным упражнением.

В **основной части** происходит закрепление приобретенного умения, перевод его в навык, а также выработка умения применять его в различных условиях, изменяющихся ситуациях. На данном этапе продолжается совершенствование техники движений.

В этой части занятия используются игры большой подвижности, включающие основные виды движений, которые по возможности выполняются всеми детьми одновременно (бег, прыжки, метание, ползание)

В **заключительной части** происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, уменьшение двигательного возбуждения. Планируется игра малой подвижности.

Структурные части игровой формы физкультурного занятия включает также различные дополнительные компоненты, среди которых дыхательная и пальчиковая гимнастики, психогимнастика, упражнения для релаксации, самомассаж.

Количество занятий по программе «Здоровье через игру» – 1 занятие в неделю

Всего: 35 занятий в год (с сентября по май).

Длительность занятия:

- в младших группах (3 до 4 лет) по 15 минут;
- в средних группах (с 4 до 5 лет) по 20 минут;
- в старших группах (с 5 до 6 лет) по 25 минут;
- в подготовительной к школе группе по 30 минут.

Место проведения – детская игровая площадка, физкультурный зал.

Форма обучения – специально организованные занятия:

- сюжетные подвижные игры;
- бессюжетные подвижные игры;
- подвижные игры с элементами соревнования;
- игры большой, малой и средней подвижности.

2.2. Перспективное планирование подвижных игр

Перспективное планирование подвижных игр в младшей группе

1-2 неделя	3-4 неделя
сентябрь	
Бегите ко мне	Зайка беленький сидит
Огуречик, огуречик ...	Догони мяч
Найди, где спрятано	Осенние листочки
октябрь	
Кот и мыши	Кап-кап-кап
Дружная семейка	У медведя во бору
По ровненькой дорожке	Пузырь
ноябрь	
Вышла курочка гулять	Воробушки и автомобиль
Колобки и лиса	Мой веселый, звонкий мяч
Великаны и гномы	Мы топаем ногами
декабрь	
Цыплята и наседка	Лягушки и цапля
Лови и бросай – упасть не давай	Лохматый пес
Не вижу, не слышу	Ходим, ходим хороводом
январь	
Поросята и волк	Паровозик
Пингвины и Белый медведь	Зайцы и волк
Мишка	Катушка с нитками
февраль	
Мыши в кладовой	Птенчики и орел
Быстрые собачки	Найди себе пару
В гости к мишке мы идем	Тишина
март	
Солнышко и дождик	Карусель
Самолетики	Кролики и сторож
Цветочек	Трамвай и троллейбус
апрель	
Перелет птиц	Кукушонок
Поймай комара	Бросай-догоняй
Колобок и лиса	По ровненькой дорожке
май	
Воробушки и автомобиль	Цыплята и наседка
Мой веселый, звонкий мяч	Лови и бросай – упасть не давай
Пузырь	Не вижу, не слышу

Описание подвижных игр

БЕГИТЕ КО МНЕ

Цель: умение детей действовать по сигналу педагога, бежать в прямом направлении одновременно всей группой.

Инвентарь: не требуется.

Ход. Дети встают на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу. Ведущий переходит на противоположную сторону. По команде «Бегите ко мне!» дети бегут, ведущий приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, педагог переходит на другую сторону и игра повторяется 3-4 раза.

! Перед началом игры ведущий напоминает, что бежать можно только после слов.

ОРГУРЕЧИК, ОГУРЕЧИК...

Цель: учить согласовывать свои действия со словами.

Ход. На одном конце площадки – ловишка (воспитатель), на другом – дети. Ребята приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Педагог говорит: Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот конечик:
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.
При последних словах дети убегают на свои места, а ведущий их догоняет.

НАЙДИ, ГДЕ СПРЯТАНО.

Цель: отдых после физической нагрузки.

Инвентарь: маленькая игрушка.

Ход. Игроки закрывают глаза, а педагог в это время на площадке прячет небольшой предмет. По сигналу дети открывают глаза, спокойно ходят по площадке и ищут предмет. Тот, кто нашел, поднимает его вверх, игра повторяется снова.

ЗАЙКА БЕЛЕНЬКИЙ СИДИТ

Цель. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.

Ход. Дети сидят на стульчиках или скамейках по одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель говорит, что все они зайки, и предлагает им выбежать на полянку.

Дети выходят на середину комнаты, становятся около воспитателя и приседают на корточки. Воспитатель произносит текст:

Зайка беленький сидит.

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

Дети шевелят кистями рук, подняв их к голове.

Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,
Надо лапочки погреть.
Со слова "хлоп" и до конца фразы дети хлопают в ладоши.
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать,
Скок-скок, скок-скок,
Надо зайке поскакать.
Со слов "скок-скок" и до конца фразы дети подпрыгивают на обеих ногах на месте.
Кто-то (или мишка) зайку испугал,
Зайка прыг... и ускакал.
Воспитатель показывает игрушку мишку - и дети убегают на свои места.
Весело зайкам на полянке
Указания к проведению. Игру можно проводить с любым количеством детей.
Обязательно до начала игры надо подготовить места, куда будут убегать зайчики. Первое время можно не выделять водящего, все дети одновременно выполняют движения в соответствии с текстом. После многократного повторения игры можно выделить ребенка на роль зайки и поставить его в середине круга. Закончив чтение текста, не следует быстро бежать за детьми, надо дать им возможность найти себе место. Не нужно требовать от малышей, чтобы они сели обязательно на свое место; каждый занимает свободное место на стуле, скамейке, ковре. Но при систематическом повторении игры дети хорошо запоминают свои места и быстро находят их.

ДОГОНИ МЯЧ

Инвентарь: корзина, мячи по количеству детей.
Ход. Дети становятся у одной стороны площадки. Воспитатель стоит рядом, в руках у него корзина с мячами (количество мячей равно количеству детей). Воспитатель выбрасывает мячи из корзины в разные стороны, подальше от детей. По команде «Догони мяч!» дети бегут за мячами, ловят их и кладут в корзину.

ОСЕННИЕ ЛИСТОЧКИ

Цель: Побуждать детей начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами; развивать ловкость и координацию движений; способствовать укреплению мышечного корсета позвоночника.

Инвентарь: осенние листья.

Ход. Взрослый привлекает внимание детей к букету осенних листьев. Он говорит: «Ребята, посмотрите, какие красивые осенние листочки: красные, желтые, зеленые. Есть большие листья и маленькие. Вот как много в вазе листочков. Хотите с ними поиграть? Берите себе листочки в каждую руку».

Дети берут по два листочка и по показу воспитателя выполняют несложные движения в соответствии с текстом произносимого им стихотворения:

Дует, дует ветер,

Качаются вправо-влево, руки перед собой.

Дует-задувает.

Машут руками сверху вниз перед собой.

Желтые листочки

С дерева сдувает!

Кружатся на месте.

И летят листочки

Прямо по дорожке,

Падают листочки

Останавливаются, присаживаются на корточки, руки вниз.

Прямо нам под ножки!

Затем воспитатель произносит слова:

Ветер дует – полетим

Мы туда, куда хотим.

Дети поднимаются, игра повторяется еще раз. Затем листья собираются в общий букет и ставятся в вазу.

КОТ И МЫШИ.

Цель: развитие координации движений.

Инвентарь: маска кота.

Ход. «Кот-воспитатель» сидит на стуле «спит». Дети тихо идут в сторону кота со словами:

Вышли мыши как –то раз

Посмотреть который час.

Раз, два, три, четыре,

Мыши дернули за гири.

Вдруг раздался страшный звон!

Убегайте мыши вон!

«Кот» просыпается, догоняет мышей, мыши убегают в норку.

ДРУЖНАЯ СЕМЕЙКА.

Цель: улучшать быстроту реакции на сигнал.

Инвентарь: мячи среднего диаметра по количеству детей.

Ход. Игроки находятся на площадке, в центре площадки на полу лежат мячи по количеству детей. По команде «Побежали!» игроки бегают вокруг мячей, а по команде «Дружная семейка!» бегут к мячам, поднимают любой мяч вверх и останавливаются.

! Во время бега стараться не задевать мячи.

ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ.

Цель: развивать у детей умение двигаться ритмично, согласовывать движения со словами, находить свое место, упражнять в ходьбе, в прыжках, в приседании, в беге.

Ход. Дети сидят на стульях. Воспитатель предлагает им пойти гулять. Они встают с места, свободно группируются или строятся в колонну.

Воспитатель говорит ритмично, в определенном темпе, следующий текст:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке (дети идут шагом)

Шагают наши ножки раз, два, раз, два.

По камешкам, по камешкам,

По камешкам, по камешкам, (прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед)

В яму - бух. (присаживаются на корточки)

Вылезли из ямы. (дети поднимаются).

После двух-трех повторений воспитатель произносит такой текст:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке (дети идут шагом)

Устали наши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом

Там мы живем. (дети идут или бегут к стульям и занимают каждый свое место)

Повторить игру можно 2—3 раза.

! Воспитатель может удлинить или укоротить текст, повторяя каждую строчку большее или меньшее число раз.

Вначале воспитатель может сам повторять движения вместе с детьми. Потом только следит за тем, чтобы темп и ритм движения детей соответствовали темпу, в котором произносится стихотворение.

КАП – КАП – КАП

Цель: учить бегать в разных направлениях и реагировать на сигнал.

Инвентарь: зонт.

Ход. Игроки находятся на площадке, в центре площадки водящий – педагог с закрытым зонтом. По команде «На прогулку!» дети бегают в разных направлениях по площадке, по команде «Кап-кап-кап!» педагог раскрывает зонт, а дети бегут и прячутся под ним.

! Не наталкиваться друг на друга во время бега.

ВЫШЛА КУРОЧКА ГУЛЯТЬ

Цель: улучшать ориентацию в пространстве.

Инвентарь: маска курочки.

Ход. Игроки – «цыплята» бегают по площадке, «клюют зернышки», водящий – педагог в маске «курочки» находится в стороне. После слов водящего:

Куд-куда, куд-каду!

Ну-ка, ну-ка, все сюда!

Быстро к маме под крыло!

Куд-куда вас понесло?!

«Цыплята» бегут к курочке.

! Повторяя игру, педагог меняет местонахождение на площадке.

КОЛОБОК И ЛИСА

Цель: учить детей передавать предметы друг другу.

Инвентарь: мяч среднего диаметра и мягкая игрушка – лиса.

Ход: Дети строятся в круг. Одному игроку дают мяч-«колобок», а другому игроку, стоящему напротив, – мягкую игрушку. По сигналу дети передают предметы по кругу. Колобок старается убежать, а лиса – догнать его. Если лиса догонит колобка, то игра продолжается в обратном направлении.

! Колобка и лису нужно передавать аккуратно.

ВЕЛИКАНЫ И ГНОМЫ

Цель: закреплять ходьбу в колонне по одному, воспитывать внимание.

Ход: Игроки шагают в колонне по одному. По команде «Великаны!» поднимают руки вверх и идут на носках. По команде «Гномы!» передвигаются в полуприседе, руки на коленях. Отмечаются внимательные дети.

! Выполнение упражнений чередовать с обычной ходьбой, можно придумать другие упражнения.

ВОРОБУШКИ И АВТОМОБИЛЬ

Цель: воспитывать внимание и организованность.

Инвентарь: обруч малого диаметра или кольцо.

«Домик» игроков – на одной стороне площадки, педагог – «автомобиль» находится в «гараже» на другой стороне площадки и держит в руках обруч – «руль». По команде «Воробушки, летите гулять!» дети бегают по площадке. Автомобиль то выезжает на площадку, то уезжает в гараж. Когда автомобиль на площадке – «воробушки» убегают в домик, когда автомобиль на в «гараже» – «воробушки» снова на улице.

! Во время бега не наталкиваться друг на друга.

МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ

Цель: закреплять бросок мяча вперед.

Ход. Игроки строятся в шеренгу на одной стороне площадки с мячом в руках. Дети хором произносят текст:

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь,

Красный, синий, голубой,

Не угнаться за тобой!

С последними словами дети бросают мяч вперед и бегут за ним. Догнав мяч, поднимают его вверх.

! Мяч бросать двумя руками из-за головы. Отмечаются дети, которые бросили мяч дальше.

МЫ ТОПАЕМ НОГАМИ

Цель: учить детей выполнять движения в соответствии с текстом.

Ход. Игроки строятся в круг и выполняют все движения в соответствии с текстом:

Мы топаем ногами. Мы хлопаем руками.

Киваем головой. Мы руки поднимаем.

Мы руки опускаем. Мы руки подаем,

И бегаем кругом.

С последними словами дети берутся за руки и бегут по кругу.

ЦЫПЛЯТА И НАСЕДКА

Цель: закреплять подлезание под предметы.

Инвентарь: маты, шнур

Ход игры. На одной стороне площадки находится «курятник» с «наседом» (маты), на другой стороне площадки – «поле». Игроки и педагог (цыплята и наседка) – стоят на насесте. Поле и курятник разделены шнуром на высоте 45см. Наседка говорит: «Погуляйте, цыплята, в поле, поклюйте зернышки». Дети спрыгивают с насеста, подлезают под шнур, бегают по полю, «клюют зерна». После слов наседки «Цып – цып – цып» цыплята снова подлезают под шнур и бегут в курятник.

! Подлезать под шнур, не касаясь его.

ЛОВИ И БРОСАЙ - УПАСТЬ НЕ ДАВАЙ

Цель: тренировать в умении ловить мяч и бросать его обратно, развивать быстроту реакции.

Инвентарь: мяч.

Описание игры.

Дети встают по кругу, воспитатель в центре с мячом. Он бросает мяч каждому выборочно, а ребенок пытается поймать мяч и бросает его обратно воспитателю.

НЕ ВИЖУ – НЕ СЛЫШУ

Цель: учить детей согласовывать свои действия с правилами игры.

Ход игры. Игроки находятся на площадке, водящий – в центре. По команде «Не вижу!» педагог закрывает глаза, а дети в это время очень тихо выполняют любые двигательные действия (бегают, прыгают и др.) По команде «Не слышу!» педагог закрывает уши, а дети в это время останавливаются и шумят (кричат, хлопают, топают и др.), не двигаясь с места.

! Отмечаются игроки, которые выполняют все правила игры.

ЛЯГУШКИ И ЦАПЛЯ

Цель: укреплять мышцы ног.

Оборудование: гимнастическая скамейка.

Ход игры. Игроки-«лягушки» стоят на скамейке на одной стороне площадке, водящий «цапля» стоит в гнезде на другой стороне площадки на одной ноге. По команде «лягушки – на болото!» лягушки прыгивают со скамейки, прыгают по болоту в приседе и квакают. По команде «Цапля!» лягушки убегают в домик, а цапля их догоняет и пятнает.

! Спрыгивать мягко приземляясь с носка на пятку.

ЛОХМАТЫЙ ПЕС

Цель: развивать быстроту реакции

Ход игры. Дети находятся на одной стороне площадки, педагог в роли «лохматого пса» находится на противоположной стороне. Дети, взявшись за руки, подкрадываются к «лохматому псу», произнося слова:

Вот лежит лохматый пес,

В лапы свой, уткнувши нос.

Тихо, смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим, что-то будет?

Дети тихо подходят к псу и хлопают в ладоши. Пес вскакивает, рычит, лает и ловит детей.

ХОДИМ, ХОДИМ ХОРОВОДОМ

Цель: учить детей выполнять простейшие двигательные задания без показа педагога.

Ход игры. Дети с педагогом строятся в круг, берутся за руки, идут по кругу и говорят: «Ходим, ходим хороводом перед всем честным народом. Раз, два, три – присели!» Последнее слово говорит педагог, а дети останавливаются и выполняют то, что он сказал. Отмечаются игроки, которые правильно выполнили задание. С каждым повторением задание меняется и усложняется (потопали, пошли в приседе и др.)

! Для повышения эмоционального фона занятия педагог может придумать шуточные задания (похрюкали, поквакали и др.)

ПОРОСЯТА и ВОЛК

Цель: закреплять перешагивания через предметы.

Инвентарь: гимнастическая скамейка, дуга.

Ход: Игроки – «поросята» сидят в «домике» за гимнастической скамейкой. На противоположной стороне площадки находится «дверь» - дуга, за ней сидит водящий – «волк». Со словами «Никакой на свете зверь не откроет эту дверь, волк из леса никогда не ворвется к нам сюда!» дети перешагивают через гимнастическую скамейку и передвигаются по площадке в упоре на коленях или в упоре согнувшись. По команде «Волк!» поросята встают и убегают в домик, а волк подлезает под дугой, догоняет и пятнает поросят.

! Прятаться в домик нужно обегая скамейку.

ПИНГВИНЫ и МЕДВЕДЬ

Цель: укреплять мышцы ног

Инвентарь: набивные мешочки по количеству детей

Ход. Игроки-«пингвины» находятся в «домике» на одной стороне площадки, а водящий-«медведь» находится на противоположной стороне.

По команде «Пингвины, пошли гулять!» дети прыгают по площадке, удерживая мешочек коленями. По команде «Медведь!» берут мешочки в руки и убегают в домик. Медведь догоняет и пятает пингвинов.

! Можно прыгать с мешочком в руках.

МИШКА

Цель: повышать активность слухового анализатора

Инвентарь: маска медведя

Ход: игроки образуют круг, водящий «мишка» в центре круга. Дети медленно идут по кругу и говорят:

Мишка, ты живешь в лесу,

Мы зовем тебя «Ау».

Ты глаза не открывай,

Кто позвал тебя, узнай!

Педагог указывает на одного из игроков, который говорит: «Мишка, ау!».

Водящий угадывает, кто его позвал.

ПАРОВОЗИК

Цель: учить передвигаться в колонне по одному в сцеплении.

Инвентарь: не требуется.

Ход: Дети строятся за педагогом в колонну по одному, положив руки на плечи впереди стоящим игрокам. Педагог-«паровозик», а дети-«пассажиры». Паровозик передвигается по площадке в разных направлениях, на остановках пассажиры выходят из «вагончиков» и выполняют имитационные упражнения с элементами ходьбы и бега. По команде «Занимаем места в вагонах!» быстро строятся в колонну и продолжают движение.

! Паровозик движется то, ускоряя, то замедляя темп. Движение паровоза сопровождается звуком «чух-чух-чух», который произносят игроки.

ЗАЙЦЫ и ВОЛК

Цель: закрепить подскоки на двух ногах с продвижением вперед.

Инвентарь: разноцветные обручи по количеству детей.

Ход: Игроки-«зайцы» стоят в «домиках»-обручах, которые расположены на одной стороне площадки. Водящий-«волк» сидит в логове на противоположной стороне площадки. Педагог говорит слова:

Скачут зайцы, скак, скак, скак.

На зеленый, на лужок.

Травку щиплю, кушают и тихонько слушают:

Не идет ли волк!

В это время зайцы прыгают по площадке, «щиплют травку», а со словами «Волк!» - убегают в домики. Волк!» - убегают в домики. Волк старается догнать и запятнать зайцев.

! В чужие домики прятаться нельзя.

КАТУШКА С НИТКАМИ

Цель: учить детей действовать согласованно, формировать наглядно-образное мышление.

Инвентарь: катушка с нитками.

Ход: Педагог показывает детям катушку, объясняет, как на нее наматывают нитки. Затем он предлагает детям это показать. Игроки берутся за руки в шеренге. Первый ребенок «катушка» стоит на месте. Педагог берет за руку последнего игрока и ведет всю нитку по кругу до тех пор, пока она не наматывается на катушку. Потом ниточка разматывается – дети идут назад.

! Нужно учить детей не отпускать руки, чтобы не разорвалась ниточка.

МЫШИ В КЛАДОВОЙ

Цель: закрепить подлезание под предметы.

Инвентарь: 5-6 дуг

Ход. Игроки «мыши» находятся в домике на одной стороне площадки, водящий – «кот» сидит на другой стороне «кладовой». Поперек площадки в центре стоят дуги, которые разделяют кладовую и дом мышей. По сигналу мыши бегут в кладовую, подлезая под дугами, бегают врассыпную, «едят сыр», а кот притворяется спящим. По команде «Кот!» мыши бегут в домик, подлезая под дугами, а кот старается их догнать и запятнать.

! Не задевать дуги, кот не может пятнать мышей, которые пролезли под дугу.

БЫСТРЫЕ СОБАЧКИ

Цель: упражнять в метании вдаль, ползании на четвереньках.

Оборудование: набивные мешочки по числу детей.

Содержание. Дети встают в шеренгу на одной стороне зала. В руках у них мешочек. По свистку дети бросают мешочек вдаль и на четвереньках ползут за ним. Обратно возвращаются шагом.

В ГОСТИ К МИШКЕ МЫ ИДЕМ

Цель: Формировать точность ориентировки в пространстве.

Инвентарь: 8-10 кеглей.

Ход. На площадке в свободном порядке расставлены кегли – «деревья». Дети шагают врассыпную по залу и говорят:

В гости к мишке мы идем,

Все деревья обойдем,

Поиграем и попляшем,

А потом домой пойдем.

В процессе ходьбы дети обходят кегли, стараясь их не задеть. Отмечаются игроки, которые справились с заданием.

!Упавшую кеглю нужно поставить на место, можно предлагать детям разновидности ходьбы – на носках, с высоким подниманием коленей.

ПТЕНЧИКИ И ОРЕЛ

Цель: улучшать пространственную и зрительную ориентацию.

Инвентарь: разноцветные кольца по количеству игроков.

Ход. Игроки «птенчики» свободно расположены на площадке в «гнездах» колец, водящий «орел» находится в стороне от игроков. По команде «Птенчики, полетели гулять!» птенчики вылетают из своих домиков, бегают по площадке, «машут крыльями». По команде «Орел!» прячутся в свои гнезда, а орел старается их догнать и запятнать.

НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ

Цель: учить бегать в разных направлениях и реагировать на сигнал.

Инвентарь: шары (по числу детей – четное число каждого цвета, один должен остаться без пары)

Ход. В игре принимает участие нечетное число детей. Каждый ребенок получает один шар. По сигналу педагога дети разбегаются по площадке. По другому сигналу (например, два удара в бубен или слова «найди пару») дети, имеющие одинаковые шары, становятся рядом.

Один ребенок остается без пары. Обращаясь к нему, все играющие говорят:

Ваня, Ваня (Оля и тд.), не зевай!

Быстро пару выбирай.

Затем по удару в бубен дети опять разбегаются по площадке, и игра повторяется.

ТИШИНА

Цель: закреплять ходьбу в колонне по одному, воспитывать внимание.

Ход. Дети идут в обход площадки в колонне по одному и произносят:

Тишина у пруда.

Не колышется вода,

Не шумят камыши,

Засыпайте, малыши.

На последние слова останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза на 10 секунд.

Перспективное планирование подвижных игр в средней группе

1-2 неделя	3-4 неделя
сентябрь	
Самолеты	Птенчики и кот
Поймай комара	Скворечники
Слушай сигнал	Шишка и камешек
октябрь	
Цветные автомобили	Лиса и гуси
У медведя во бору	Найди себе пару
Затейники	Горячая картошка
ноябрь	
Зайцы и лиса	Спящая лиса
Мой веселый, звонкий мяч	Игра в мяч
Летает-не летает	Найди свой цвет
декабрь	
Никанориха	Догонялки
Лови и бросай – упасть не давай	Попади в корзину
Цветочек	Отгадай, чей голосок
январь	
Ворона	Теремок
Пингвины и Белый медведь	Колобок и лиса
Дрозд	Метелица
февраль	
Паутина	Веселые козлики
Поросята и волк	Быстрые собачки
Тишина	Море волнуется
март	
Бусинки	Весна
Мяч через веревку	Два и три
Эхо	Светофор
апрель	
Синичка	Крокодил
Здравствуй, друг	Поймай комара
Шмель	Кто внимательный
май	
Зайцы и лиса	Лиса и гуси
Найди себе пару	Игра в мяч
Затейники	Горячая картошка

Описание подвижных игр

САМОЛЕТЫ

Цель: развивать внимание, ориентацию в пространстве.

Оборудование: длинная веревка или канат.

Описание игры.

На полу раскладывается веревка по кругу. Дети – самолетики встают внутрь круга. Воспитатель произносит слова и дети вылетают на поляну (руки в стороны):

Самолетики летят и на землю не хотят.

В небе весело несутся и друг с другом не столкнутся.

Вдруг летит большая туча.

Стало все темно вокруг –

Самолетики – в свой круг.

С окончанием слов дети занимают место в кругу.

ПОЙМАЙ КОМАРА

Оборудование: прут (длиной 1 – 1,5м), шнур (дл.0,5м), картонный комар

Описание игры.

Дети стоят в кругу, на расстоянии вытянутых рук в стороны, лицом к центру.

Воспитатель в середине круга. Он держит в руке прутик с привязанным на шнурке (длиной 1м) картонным комаром. Воспитатель поднимает комара выше головы детей и обводит прутиком вокруг. Когда комар крутится, летит над головами, дети подпрыгивают, стараясь поймать его. Выигрывает тот, кто дотронулся до комара, он говорит: «Я поймал». Игра продолжается до тех пор, пока комара не поймает определенное количество детей.

! Ловить комара можно только обеими руками, подпрыгивая на двух ногах, на одном месте.

СЛУШАЙ СИГНАЛ

Цель: воспитывать внимание и организованность.

Описание игры.

Игроки шагают в колонне по одному. На быстрые удары в бубен выполняют ходьбу короткими семенящими шагами, на медленные удары – широкие свободные шаги.

! Игру можно изменить и выполнять ходьбу в рассыпную или ходьбу в парах.

ПТЕНЧИКИ И КОТ

Цель: закреплять технику прыжка с возвышения.

Оборудование: гимнастические скамейки, мат.

Описание игры.

Игроки-птенчики находятся в «домике» - на гимнастической скамейке у стены. Водящий «кот» - на противоположной стороне площадки. По команде «Полетели, птенчики, гулять, зернышки клевать!» дети спрыгивают

с гимнастической скамейки, прыгают по площадке на двух ногах, «клюют зернышки», а со словами «Кот!» - убегают в домик. Кот старается догнать и запятнать птенчиков.

! Под скамейку положить мат, приземляться мягко на две ноги; роль водящего сначала выполняет педагог.

СКВОРЕЧНИКИ

Цель: улучшать пространственную и зрительную ориентацию.

Оборудование: обручи (на одного меньше, чем детей)

Описание игры.

На площадке разложены обручи, на один меньше числа играющих. Это – скворечники.

Все дети – скворцы. Они свободно бегают. На сигнал «по домам!» все бегут к скворечникам. Кто-то из детей остается без скворечника. Игра повторяется несколько раз.

! Заканчивая игру, педагог кладет еще один обруч. Когда дети возвращаются, у каждого оказывается скворечник.

ШИШКА – КАМЕШЕК

Цель: учить поворачиваться кругом в колонне, воспитывать внимание.

Оборудование: шишка, камешек.

Описание игры.

Дети шагают в колонне по одному. Направляющий держит в руках шишку, а замыкающий колонну - камешек. По команде «Камешек» игроки поворачиваются кругом и шагают в обратном направлении, по команде «Шишка» снова шагают за направляющим. Если колонна шагает за направляющим и дается команда «Шишка», то нужно продолжить движение без поворота.

У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ

Играющие выбирают медведя, определяют место его берлоги. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

*У медведя во бору
Грибы, ягоды беру!
Медведь постыл,
На печи застыл!*

Вариант:

*У медведя во бору
Грибы, ягоды беру!
А медведь не спит,
Все на нас глядит.*

Медведь просыпается, выходит из берлоги, медленно идет по поляне.

Неожиданно он быстро бежит за играющими и старается кого-то поймать.

Пойманный становится медведем.

Правила

1. Медведь выходит из берлоги только после того, как дети споют песенку.
2. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а повторить песенку, раззадорить его.

Указания к проведению

Берлогу медведя лучше разместить на другом конце площадки. Медведь из берлоги должен выбираться (перелезает через бревно, вылезать из ящика, корзины).

ЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ.

Цель: обучение в игровой форме основным видам движения (ходьба), развитие внимательности, дисциплинированности и умения играть в детском коллективе.

Оборудование: несколько разноцветных картонных кружков и такого же цвета флажков.

Описание игры.

На игровой площадке проводится линия или чертится круг диаметром 6—7 м. У линии или по кругу стоят дети-«автомобили», держа в руках цветные кружки — это рули автомобилей, определяющие их цвет.

В центре круга или на определенном расстоянии перед линией стоит воспитатель с цветными флажками в руках. Когда воспитатель поднимет флажок, то «автомобиль» такого же цвета выезжает за линию, постепенно набирает скорость (переходит на бег), ребенок ездит, крутит руль в том или ином направлении, подражает звуку работающего мотора и издает сигналы.

Когда воспитатель опускает флажок, ребенок должен вернуться на свое место. Воспитатель может одновременно поднять 2—3 флажка, что означает одновременный выезд 2—3 «автомобилей» соответствующего цвета на игровую площадку. В то же время «водитель» должен быть предельно внимателен: воспитатель может опустить один из флажков. Иногда воспитатель может поднять сразу все флажки, но возвращать «автомобили» на свои места по одному.

! Дети-«автомобили» не должны сталкиваться и мешать движению друг друга.

ЗАТЕЙНИКИ

Цель: развитие слухового и зрительного внимания, активизация двигательных навыков, формирование умения удерживать красивую статичную позу.

Описание игры. Выбирается затейник. Дети идут по кругу, держась левой рукой, и произносят слова:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем вот так! По окончании слов дети останавливаются, копируют

движения,
показанное «затейником», и стараются его «удержать».

ЛИСА И ГУСИ

Описание игры.

Обозначаются два дома: для лисы и для гусей. Напротив дома гусей, через площадку, - луг, где пасутся гуси. Все дети становятся в ряд – это гуси на лугу. «Лиса» (взрослый) говорит: «Гуси, гуси, я вас съем!» Гуси:

Подожди ,лиса, не кушай,

Нашу песенку послушай,

Га-га-га, Га-га-га,

Га-га-га, Га-га-га,!

Лиса:

Надоело слушать вас,

Всех я съем сейчас!

«Гуси» летят домой, «лиса» их ловит. Пойманных, отводит в свой дом. Когда лиса поймает 3 гусей, выбирают новую лису. Ловить в доме гусей нельзя. Гуси должны пастись посередине луга, т.е. на равном расстоянии от своего дома и дома лисы.

НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ

Цель: воспитывать внимательность и организованность.

Оборудование: кубики или шары, по числу участников – один без пары.

Описание игры.

В игре принимает участие нечетное количество детей. В центре зала лежат кубики. По сигналу взрослого дети разбегаются по залу. По другому сигналу, дети, берут по одному кубику и ищут себе пару. Не хватившему пары, дети говорят: «(Имя), не зевай! Пару быстро выбирай».

Затем по сигналу, дети кладут кубики в центр, и игра начинается сначала.

ГОРЯЧАЯ КАРТОШКА

Цель: закреплять передачу мяча по кругу.

Оборудование: 1 мяч среднего размера

Описание игры. Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч.

Под музыку или бубен дети передают, мяч друг другу по кругу. Как только музыка остановится, игрок, у которого оказался в руках мяч выбывает из игры.

! При передачи мяча не бросать мяч; игроки, уронившие мяч, выбывают из игр.

ЗАЙЦЫ И ЛИСА

Цель: развивать умение ориентироваться в пространстве.

Ход. Дети выполняют движения на слова:

Прыг-скок, прыг-скок!

Вышли зайки на лужок.
Прыг-скок, прыг-скок!
Ну-ка, выше чей прыжок?
Прячьтесь, зайки, по кустам,
Ведь бежит лисичка к вам!
Если зайчика найдет,
К себе в норку унесет!

Первые четыре строчки дети прыгают врассыпную по всему залу на двух ногах. Затем приседают, грозят пальчиком. На последнюю строчку дети - «зайцы» замирают.

Между ними ходит водящий - «лиса». Пошевелившегося «зайца» она уводит в сторону.

МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ

Цель: закреплять бросок мяча вперед.

Ход. Игроки строятся в шеренгу на одной стороне площадки с мячом в руках. Дети хором произносят текст:

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь,
Красный, синий, голубой,
Не угнаться за тобой!

С последними словами дети бросают мяч вперед и бегут за ним. Догнав мяч, поднимают его вверх.

! Мяч бросать двумя руками из-за головы. Отмечаются дети, которые бросили мяч дальше.

ЛЕТАЕТ – НЕ ЛЕТАЕТ

Цель: воспитывать сообразительность и внимательность.

Описание игры.

Игроки шагают в колонне по одному, а педагог называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например самолет, птица, бабочка и т.д., то игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз.

! Можно построить игроков в шеренгу или в круг.

СПЯЩАЯ ЛИСА

Цель: развивать быструю реакцию, внимание; воспитывать выносливость.

Описание игры. Водящий выбирает лису. Она уходит в угол площадки и крепко засыпает (закрывает глаза). На противоположной стороне площадки, за чертой, - дом зайцев. Они резвятся на площадке, бегая в разных направлениях. Через некоторое время водящий говорит: «Лиса проснулась!». Все дети, спасаясь от лисы бегут в свой дом. Лиса догоняет их, стараясь дотронуться рукой. Пойманных, она отводит в нору. Когда в норе окажутся

2-3 ребенка, выбирается новая лиса. Игра повторяется со всеми детьми. В конце отмечается самая ловкая лиса.

ИГРА В МЯЧ

Цель. Развивать ловкость, зрительно – моторную координацию.

Ход. Взрослый произносит слова:

Кач, кач, кач.

Дети берут мячи и встают в круг.

Поиграть хотим мы в мяч

Из корзины, где игрушки,

Поскорей его достань

И играть со всеми встань

Кач, кач, кач.

Дети бросают мяч двумя руками

Высоко подбросим мяч!

вверх и ловят его.

А потом его поймает

И подбросим снова ввысь.

Только мячик наш держись.

НАЙДИ СВОЙ ЦВЕТ

Цель: развивать пространственную и зрительную ориентацию.

Инвентарь: разноцветные ленты по количеству детей.

Описание игры.

Игроки находятся на площадке с разноцветными лентами в руках. В разных частях площадки на полу лежат 4 обруча с флажками в центре, цвета которых соответствуют цветам лент. По команде «Шагом марш!» дети шагают по площадке врассыпную, а по команде «Найди свой цвет!» строятся в круг у обруча с флажком своего цвета. Игра повторяется 3-4 раза, педагог изменяет местоположение флажков и отмечает внимательных игроков.

!Можно предлагать детям разновидности ходьбы – на носках, с высоким подниманием колен.

НИКОНОРИХА

Цель: развивать быстроту реакции на сигнал.

Описание игры. Дети, взявшись за руки, идут по кругу со словами:

Никонориха гусей посла,

Запустила в огород козла

Никонориха ругается,

А козел-то упирается

По окончании слов дети разбегаются в разные стороны. После удара в бубен они стараются быстро встать в пару. Оставшемуся без пары ребенку говорят, грозя пальцем:

Надо быстро пару брать,

Чтобы козликом не стать.

После этого, проигравший вместе со всеми встает в круг, и игра повторяется.

ЛОВИ И БРОСАЙ - УПАСТЬ НЕ ДАВАЙ

Цель: тренировать в умении ловить мяч и бросать его обратно, развивать быстроту реакции.

Инвентарь: мяч.

Описание игры. Дети встают по кругу, воспитатель в центре с мячом. Он бросает мяч каждому выборочно, а ребенок пытается поймать мяч и бросает его обратно воспитателю.

ЦВЕТОЧЕК

Цель: расслабление после физической нагрузки.

Описание игры. Дети ложатся на пол вокруг обруча.

И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги прямые, пятки касаются обруча.

По команде «Цветочек закрылся!» выполняют наклон вперед, стараясь коснуться ладонями стоп. По команде «Цветочек раскрылся!» принимают и.п.

ДОГОНЯЛКИ

Цель: развивать быстроту реакции.

Описание игры. Дети берутся за руки, идут ровной шеренгой к водящему

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать.

Ну, попробуй нас догнать.

Сказав последние слова, все убегают, а водящий догоняет.

! Идти ровной шеренгой. Бежать только после того, как будет сказано последнее слово. Шаги можно заменять на другие движения, тогда за руки не держаться.

ОТГАДАЙ, ЧЕЙ ГОЛОСОК

Цель: повышать активность слухового анализатора.

Описание игры. Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с закрытыми глазами. Дети идут по кругу, взявшись за руки, и говорят:

Мы немножко поиграли,

А теперь в кружок все встали,

Ты загадку отгадай,

Голосок чей угадай.

Педагог выбирает одного из игроков, который произносит любое слово, стараясь сделать так, чтобы его голос не узнал водящий. Водящий открывает глаза и угадывает имя того, кто подал голос. Если водящий не узнал голос, то подавший его выбирается водящим.

ДРОЗД

Цель: воспитывать дружелюбные и товарищеские отношения.

Инвентарь: не требуется.

Ход. Дети строятся парами лицом друг к другу, говорят слова и в соответствии с текстом указывают на себя и на партнера:

Я дрозд – ты дрозд,
У меня нос- у тебя нос,
У меня сладкие – у тебя сладкие (губы),
У меня гладкие – у тебя гладкие (щеки),
Я твой друг, и ты мой друг.

С последними словами дети обнимаются, затем меняются парами, и игра продолжается.

ТЕРЕМОК

Цель: воспитывать внимание и организованность.

Инвентарь: маски зверей по количеству детей (по желанию)

Ход. Выбирается мышка, лягушка, заяц, лиса, волк и медведь. Всех героев может быть несколько, только медведь-ловишка один. Все играющие берутся за руки, идут по кругу приговаривая:

Стоит в поле теремок, теремок,
Он не низок, не высок, не высок,
Вот по полю по полю мышка бежит, у дверей остановилась и стучит.
Все дети мышки вбегают в круг и говорят:

Кто-кто в теремочке живет,
Кто-кто в невысоком живет?

Никто не отвечает и они остаются в кругу. Остальные дети снова идут по кругу и говорят те же слова, но вместо мышки называют лягушку и тд.

Каждый раз названные дети выбегают в круг и спрашивают:

Кто-кто в теремочке живет,
Кто-кто в невысоком живет?

Им отвечают стоящие в кругу дети:

Я – мышка-норушка,
Я – лягушка-квакушка... и тд.

А ты кто?

Услышав соответствующий ответ, говорят: «Иди к нам жить».

Остается один медведь. Он ходит вокруг собравшихся вместе животных и на их вопрос «а ты кто?» говорит: «А я мишка – всех ловишка».

При этих словах все бегут в условное место, медведь старается их поймать.

Пойманным детям медведь сам говорит, кто из них кем будет при повторении игры; остальные роли распределяются по желанию.

! Каждый раз, когда дети идут по кругу, они меняют направление.

КОЛОБОК И ЛИСА

Цель: учить детей передавать предметы друг другу.

Инвентарь: мяч среднего диаметра и мягкая игрушка – лиса.

Ход: Дети строятся в круг. Одному игроку дают мяч-«колобок», а другому игроку, стоящему напротив, - мягкую игрушку. По сигналу дети передают

предметы по кругу. Колобок старается убежать, а лиса – догнать его. Если лиса догонит колобка, то игра продолжается в обратном направлении.
! Колобка и лису нужно передавать аккуратно.

МЕТЕЛИЦА

Цель: закреплять умение выполнять движения согласно тексту.

Ход. Дети выполняют движения по тексту.

Метелица, метелица

Снег повсюду стелется.

Кто кружится, вертится,

Тот заметелится.

Дети врассыпную ходят по залу,

качая руками перед собой.

Кружатся на месте легким бегом,

Приседая на последний слог.

Перспективное планирование подвижных игр в старшей группе

1-2 неделя	3-4 неделя
сентябрь	
Удочка	Лови и бросай – упасть не давай
К своим флажкам!	Хвостики
Тишина	Путешествие на корабле
октябрь	
Котик и курица	Птички и клетка
Красная шапочка	Мы веселые ребята
«Водяной»	Быстро шагай
ноябрь	
Мыльные пузыри	Раз, два, три прилетели комары
Затейники	Построй шеренгу, круг, колонну
Мяч соседу	Узнай товарища
декабрь	
Смена мест	Два мороза
Быстро возьми	Салки парами
Фантазеры	У кого колечко
январь	
Пугало	Ловишки
Ловишки – перебежки	Совушка
Два и три	Мяч соседу
февраль	
Эй, ловишка, выходи!	Мышеловка
Конь Вороной	Ловля бабочек
Не зевай	Фигуры
март	
Грибник	Рыбачок и рыбки
Горелки	Бездомный заяц

У кого мяч	Кто ушел
апрель	
Волк во рву	Лягушки
Караси и щука	Третий лишний
Запрещенное движение	Колпачок и палочка
май	
Мышеловка	Хвостики
Построй шеренгу, круг колонну	Лови и бросай упасть не давай
Фантазеры	Путешествие на корабле

Описание подвижных игр

УДОЧКА

Цель: совершенствовать координационные способности, укреплять мышцы ног.

Оборудование: 1 скакалка

Описание игры.

Игроки-«рыбки» строятся в круг, в центре круга стоит водящий – «рыбак» и держит в руках «удочку»-скакалку. Водящий вращает скакалку по кругу, а дети подпрыгивают вверх, стараясь ее не задеть. Игрок, который задел скакалку, временно выбывает. Игра повторяется 2-3 раза, отмечаются самые ловкие игроки.

! мягко приземляться, не топтать.

К СВОИМ ФЛАЖКАМ!

Цель: формировать пространственную и зрительную ориентацию.

Оборудование: 3-4 флажка разных цветов

Описание игры. Игроки делятся на 3-4 команды и строятся в круг. В центре каждого круга – водящий с флажком. По сигналу дети разбегаются по площадке врассыпную, а по команде «К своим флажкам!» бегут к флажку своего цвета и строятся в круг. Отмечается команда, которая построилась первой и выбираются новые водящие.

! Игра повторяется 3-4 раза, водящие меняют местонахождение.

ТИШИНА

Цель: тренировать статическое равновесие.

Описание игры. Игроки шагают в колонне и говорят:

Тишина у пруда, не колыхнется вода,

Не шумят камыши. Засыпайте малыши.

С последними словами дети останавливаются и принимают любую статическую позу. В таком положении они находятся до тех пор, пока педагог не досчитает вслух до десяти. Игроки, которые пошевелились или не удержали равновесия, считаются проигравшими. Игра повторяется 3-4 раза.

! Проигравшие игроки временно выбывают из игры.

ЛОВИ И БРОСАЙ - УПАСТЬ НЕ ДАВАЙ

Цель: тренировать в умении ловить мяч и бросать его обратно, развивать быстроту реакции.

Оборудование: мяч.

Описание игры. Дети встают по кругу, воспитатель в центре с мячом. Он бросает мяч каждому выборочно, а ребенок пытается поймать мяч и бросает его обратно воспитателю.

! Увеличивать темп.

ХВОСТИКИ

Цель: совершенствовать координационные способности и ловкость.

Оборудование: ленточки по количеству детей.

Описание игры. Игроки находятся на площадке, водящий – «ловишка» в стороне. У каждого игрока прикреплена сзади ленточка – «хвост». По сигналу игроки разбегаются по площадке, а водящий догоняет их и старается снять ленту. Игрок, который остался без хвоста, временно выбывает из игры. По сигналу игра останавливается и подсчитывается количество сорванных хвостов.

! Нельзя придерживать хвост рукой и толкать ловишку.

ПУТЕШЕСТВИЕ НА КОРОБЛЕ

Цель: развивать координацию коллективных действий; учить ориентироваться в пространстве.

Описание игры. Дети строятся в две шеренги у одной из сторон площадки – это корабль. Капитан корабля (ведущий) объявляет: «Приготовиться к выходу на берег, справа земля!» все дети должны повернуться на право, приготавливаясь к выходу. Тот, кто повернет в другую сторону, лишается выхода на берег и остается на корабле (отходит в сторону). Все остальные идут парами и, обойдя площадку, возвращаются на корабль (к месту начального построения) и снова строятся в две шеренги. Дети, которые оставались на корабле, включаются в игру, становясь на свои места в шеренгах. Название сторон (справа, слева) надо не только чередовать, но и давать вразбивку.

КОТИК И КУРИЦА

Цель: совершенствовать координационные способности и ловкость.

Описание игры. Перед началом игры выбирают детей, которые будут изображать котика и курицы. Они становятся на противоположных сторонах площадки. Остальные дети «цыплята» располагаются по всей площадке и по сигналу взрослого начинают выполнять ходьбу с полунаклонами и выпрямлением (руки за спину). Котик говорит:

Мама курица сидит

И цыплятам говорит:

Курица: Ко-ко-ко, ко-ко-ко,
Не ходите далеко.

Раз, два, три, четыре, пять
Может котик вас поймать.

С окончанием слов «котик» выбегает и старается поймать «цыплят». Ребенок, исполняющий роль курицы, пытается помешать ему: разведя руки в стороны, все время передвигается лицом к ловящему, как бы отгораживает собой «цыплят». Ребенок, которого все-таки запятнали, выбывает из игры.

! При передвижениях «котик» и «курица» не должны касаться друг друга руками. В игре роль курицы может исполнять взрослый.

КРАСНАЯ ШАПОЧКА

Цель: развивать внимание, сообразительность, творческое воображение; координировать коллективные действия.

Оборудование: маска волка, красный колпачок или красная шапочка.

Описание игры. По сигналу «волк» догоняет «красную шапочку». Красную шапочку можно передавать другому игроку. Тогда «волк» должен догонять уже новую красную шапочку. Когда волк ее поймает, то передает ей маску волка.

ВОДЯНОЙ

Цель: повышать активность сенсорных систем.

Описание игры. Водящий сидит в кругу с закрытыми глазами. Играющие двигаются по кругу со словами:

Дедушка Водяной,
Что сидишь под водой?

Выгляни на минутку,
На одну минуточку.

Круг останавливается. Водяной встает и с закрытыми глазами подходит к одному из играющих. Его задача – определить кто перед ним. Водяной может трогать стоящего перед ним игрока, но глаза открывать нельзя. Если Водяной отгадывает имя игрока, то они меняются ролями и игра продолжается.

ПТИЧКИ И КЛЕТКА

Цель: развивать координацию коллективных действий

Описание игры. Дети распределяются на две команды. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это клетка. Другая команда – птички. Ведущий говорит: «Открыть клетку!». Дети поднимают руки. Птички влетают в клетку (в круг) и тут же вылетают из нее. Ведущий говорит: «Заккрыть клетку!». Дети опускают руки. Птички, оставшиеся в клетке, считаются пойманными. Они встают в круг. Клетка увеличивается, и игра продолжается дальше. Затем дети меняются ролями.

МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА

Цель: совершенствовать скоростно-силовые способности.

Описание игры. Дети стоят на одной стороне площадке. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбору от детей между линиями находится ловишка. Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Но попробуй нас догнать:

Раз, два, три – лови!

После слов «лови» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий пересек черту, считается пойманным. После 2-3 перебежек производится подсчет пойманных игроков и выбирается новый ловишка.

БЫСТРО ШАГАЙ

Цель: улучшать быстроту реакции на сигнал.

Описание игры. Игроки строятся в шеренгу на линии старта на одной стороне площадки, на другой стороне – водящий, который стоит спиной к игрокам на линии финиша. Водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри на зевай, стой!» В это время игроки шагают вперед, а на последнем слове останавливаются. Водящий быстро оглядывается, и тот игрок, который не успел остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, который первым пересечет линию финиша, становится водящим.

! Нельзя бежать.

Перспективное планирование подвижных игр в подготовительной к школе группе

1-2 неделя	3-4 неделя
сентябрь	
Возьми платочек	Хитрая лиса
Найди себе пару	Удочка
У кого мяч	Пустое место
октябрь	
Грибник	Вызов номеров
Перегонки	Хвостики
Мяч соседу	Воротца
ноябрь	
Сороконожки	Солнце и луна
Машина ехала – Стоп	Третий лишний
Узнай товарища	У кого колечко
декабрь	

Западня	Два мороза
Круговая лапта	У ребят порядок строгий
Кто ушел	Горячая картошка
январь	
Непоседа воробей	Ловишки с мячом
Конь Вороной	Золотые ворота
Птицы	Тихо-громко
февраль	
Гуси-лебеди	Мячик кверху
Охотники и утки	Льдинка
Рыбы, птицы, звери	Поймай палку
март	
Жмурки	Мартышки
Стой!	Салки парами
Охранник	Иголлка и нитка
апрель	
Дружные ребята	Охотники
Ловля бабочек	Быстро возьми
Летучий мяч	Земля или небо
май	
Хитрая лиса	Возьми платочек
Удочка	Перегонки
Пустое место	Водяной

Описание подвижных игр

НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ

Цель: развивать быстроту реакции; произвольность движений.

Описание игры. Игроки встают в пары, взявшись за руки, и идут по площадке. По сигналу они разбегаются в разные стороны по всей площадке. По второму сигналу они должны найти своего товарища. Проигрывает пара, которая дольше всех искала друг друга.

У КОГО МЯЧ

Цель:

Оборудование: мяч d=8 см

Описание игры. Играющие образуют плотный круг. В центре круга водящий. Дети за спиной передают мяч. Водящий старается отгадать, у кого мяч. Он говорит «руки», и тот, к кому он обращается, должен выставить вперед обе руки. Если водящий угадал, он становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить.

УДОЧКА

Цель: совершенствовать координационные способности, укреплять мышцы ног.

Оборудование: 1 скакалка

Описание игры. Игроки-«рыбки» строятся в круг, в центре круга стоит водящий – «рыбак» и держит в руках «удочку»-скакалку. Водящий вращает скакалку по кругу, а дети подпрыгивают вверх, стараясь ее не задеть. Игрок, который задел скакалку, временно выбывает. Игра повторяется 2-3 раза, отмечаются самые ловкие игроки.

! мягко приземляться, не топать.

ХИТРАЯ ЛИСА

Цель: развивать ловкость, быстроту, координацию.

Описание игры. Играющие стоят по кругу с закрытыми глазами. Воспитатель обходит круг (за спинами детей) и дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем дети открывают глаза и три раза произносят: «Хитрая лиса, где ты?». «Хитрая лиса» делает шаг в центр круга и говорит: «Здесь я». Все играющие разбегаются по площадке, а хитрая лиса их ловит. После того как лиса поймает 4-5 детей, ведущий говорит: «В круг!»

ПУСТОЕ МЕСТО

Цель: развивать скоростно-силовые способности.

Описание игры. Играющие становятся в круг, поставив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит сзади круга и говорит:

Вокруг домика хожу

И в окошечко гляжу,

К одному я подойду

И тихонько постучу.

После слова «постучу» водящий останавливается, заглядывает в окошко, против которого остановился и говорит: «Тук-тук-тук». Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришел?». Водящий называет свое имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришел?» Водящий отвечает: «Бежим наперегонки», - и оба бегут вокруг играющих в разные страны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добегит до него первым, остается в круге; опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

ГРИБНИК

Цель: совершенствовать координационные способности и ловкость.

Описание игры. Перед началом игры выбирают «грибника». Остальные дети – «грибы» встают врассыпную по всей площадке. По сигналу начинают ходьбу по всей площадке, произнося хором текст:

Шел грибник лесной тропинкой

За грибами, за малинкой,

Шел и песню напевал:

«Тара-тара-тара-там».

А сорока-белобока

На сосне сидит высоко,

Громко на весь лес трещит

И грибочкам говорит:

«Чтобы не попасть в корзинку,

Прячьтесь в мох и под травинку».

С окончанием слов дети-«грибы» разбегаются. «Грибник» старается сорвать «гриб» - коснуться ребенка рукой. Чтобы этого не произошло, при его приближении «грибок» приседает – прячется. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры. Ловящий не пятнает того, кто присел; он не стоит и не ждет, когда тот поднимется, а догоняет других. «спрятанный гриб» находится в приседе не более трех счетов.

! Перед началом игры можно выбрать «сороку». Ребенок-«сорока» произносит две последние строки текста. Когда грибник запятнает убегающего, тот не выбывает из игры, а останавливается и стоит до тех пор, пока сорока не пробежит вокруг него три круга.

ПЕРЕГОНКИ

Цель: развитие скоростно-силовых качеств.

Описание игры. Дети делятся парами. На площадке с разных сторон рисуются две линии. Первые в паре становятся на линию вторые от них на расстоянии четырех шагов. По сигналу дети начинают бежать к противоположной линии. Вторым игрокам надо догнать первых, пока те не пересекли линию.

МЯЧ СОСЕДУ

Цель: закреплять быстроту передачи мяча по кругу.

Оборудование: 2 мяча среднего размера.

Описание игры. Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрее, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется два мяча.

ХВОСТИКИ

Цель: совершенствовать координационные способности и ловкость.

Оборудование: ленточки по количеству детей.

Описание игры. Игроки находятся на площадке, водящий – «ловишка» в стороне. У каждого игрока прикреплена сзади ленточка – «хвост». По сигналу игроки разбегаются по площадке, а водящий догоняет их и старается снять ленту. Игрок, который остался без хвоста, временно выбывает из игры. По сигналу игра останавливается и подсчитывается количество сорванных хвостов.

! Нельзя придерживать хвост рукой и толкать ловишку.

ВЫЗОВ НОМЕРОВ

Цель: развивать быстроту и ловкость движений, чувство товарищества.

Оборудование: стойка.

Описание игры. Играют две команды, которые выстраиваются в колонну по одному у стартовой линии. В 15м от нее против каждой команды обозначается место поворота. Капитаны распределяют игроков по номерам. Воспитатель называет номера. Игроки, услышав свой номер, бегут к точке поворота, оббегают его и возвращаются на место. Прибежавший первым получает очко, вторым – два очка. Победившая команда определяется в конце игры по количеству набранных очков.

ВОРОТЦА

Цель: закреплять ходьбу парами, воспитывать организованность и коллективизм.

Описание игры. Игроки шагают по площадке в колонне по два. По команде «Стоп!» останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами, становится последней, говоря «Готово». По этому сигналу дети опускают руки и продолжают ходьбу.

! Игру можно усложнить, изменив направление движения колонны

СОРОКОНОЖКИ

Цель: развивать ловкость, быстроту, координацию и скорость движений.

Описание игры. Играющие делятся на равные по количеству участников подгруппы, в каждой из которых выбирают ведущего – «голову сороконожки». Остальные дети «ножки сороконожки». Ведущие запоминают ребят своей подгруппы, затем встают в середине зала лицом друг к другу, берутся за руки. Остальные ребята располагаются за ними в колонны, кладут ладони на плечи впереди стоящего.

По сигналу взрослого все дети начинают ходьбу приставным шагом вправо, влево и произносят:

Как-то две сороконожки разыгрались на дорожке.

В «карусельку» играют, всеми ножками шагают.

А потом как закружились – друг от друга отцепились.

После слова «отцепились» ходьба прекращается, ведущие остаются стоять на месте, держась за руки, а остальные дети разбегаются. Затем ведущие вместе произносят:

Свои ножки лови, на другие - не смотри.

После этого начинается бег с ловлей и увертыванием: каждый ведущий пытается вернуть в свою колонну убежавшие «ножки». Пойманный ребенок уходит в указанное заранее для своей подгруппы место. Выигрывает ведущий, который быстрее своего товарища поймал свои «ножки» и

построил ребят в колонну.

МАШИНА ЕХАЛА, ЕХАЛА...

Цель: учить реагировать на сигнал.

Описание игры. Один участник стоит спиной к остальной группе на достаточно большом отдалении. Водящий произносит: «Машина ехала, ехала...(может много раз говорить «ехала»), в это время остальная группа начинает двигаться по направлению к водящему. Водящий неожиданно говорит «стоп» и резко поворачивается, и, кто не замер, возвращается на место (или все сразу). Ведущим становится тот, который быстрее дойдет до водящего.

УЗНАЙ ТОВАРИЩА

Цель: повышать активность сенсорных систем.

Описание игры. Игроки строятся в круг, в центре круга – водящий с завязанными глазами. К водящему подходит один из детей, водящий на ощупь должен узнать своего товарища. Игра продолжается 5-6 раз, каждый раз выбирается новый водящий.

ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ

Цель: воспитывать внимание; развивать быстроту и ловкость движений

Описание игры. Играющие распределяются по парам и, взявшись за руки, идут по кругу. Дистанция между парами не менее четырех шагов. Два игрока, назначенные ведущим, бегают в любом направлении (разрешается пересекать круг). Один из убегающих, может пристроиться к любой паре. Для этого он должен подбежать к ней справа или слева и взять за руку крайнего. Игрок, оказавшийся третьим лишним (с другой стороны), убегает от ведущего. Правилами предусматривается смена ведущего, если он осалил убегающего.

СОЛНЦЕ И ЛУНА

Цель: воспитывать быстроту и ловкость.

Описание игры. На противоположных сторонах площадки проводятся 2 черты, за чертой – «дом» игроков. Команды «Солнце» и «Луна» строятся в шеренгу спиной друг к другу и лицом к своему «дому» в центре площадки на расстоянии 1,5-2 м одна от другой. Педагог называет то одну, то другую команду. По сигналу «Луна!» игроки этой команды бегут в дом, а игроки другой команды поворачиваются кругом, догоняют их и стараются запятнать. Затем подсчитывается количество пойманных игроков, и команды возвращаются на место. Перебежки повторяются 5-6 раз. Отмечается команда, которая запятнала больше игроков.

! Нельзя пятнать игроков в доме.

У КОГО КОЛЕЧКО

Цель: воспитывать внимание и сообразительность.

Инвентарь: шнур с колечком.

Описание игры. На длинный шнур надевают колечко, концы шнура соединяют. Игроки строятся в круг, удерживая шнур двумя руками внизу, в центре круга – водящий с закрытыми глазами. Дети руками передают кольцо по шнуру, а по команде «Стой!» водящий открывает глаза и пытается угадать, у кого в руке спрятано колечко.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Программно-методическое обеспечение

Для успешной реализации данной Программы необходимо:

Технические средства обучения	1. Музыкальный центр
Учебно-наглядные пособия	1. Иллюстрации 2. Игрушки 3. СД диски 4. Атрибутика к играм
Спортивный инвентарь	1. Мячи 2. Дуги 3. Гимнастические скамейки 4. Веревка 3м 5. Скакалки 6. Обручи

3.2. Литература

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2012. – 48с.
2. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников. – М.: Айрис-Пресс, 2011 -124с.
3. Гришина Г.Н. Любимые детские игры. // Г.Н.Гришина / М.: ООО «ТЦ Сфера», 1999 г.-96 с.
4. Желобкович У.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. – М.: Скрипторий 2003, 2012 -168с.
5. Картушина М.Ю. Сюжетные физкультурные занятия. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. -98с.
6. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов мира. - М.: Просвещение, 1989.- 239 с.
7. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 1981.-160с.

8. Меремьянина О.Р., Кириченко О.В. Формирование гендерной принадлежности у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой. – Барнаул, 2013. -238с.
9. Панкеев И.А. Русские народные игры –М.: Яуза,1998. -240с.
- 10.Соченова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет – СПб.: Детство-пресс, 2012. -48с.
- 11.Соченова Е.А. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. – СПб.: Детство-пресс, 2010. -64с.
- 12.Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-201с.
- 13.Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: Мозаика-синтез,2014. -144с.