Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по эстетическому направлению развития воспитанников

«Тяжинский детский сад №5 «Светлячок»

Обобщение педагогического опыта работы

**«Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста в игровых видах деятельности»**

**Жаткина Инна Николаевна,**

инструктор по физической культуре

Тяжинский, 2025

| Ф.И.О. автора | Жаткина Инна Николаевна, |
| --- | --- |
| Образование | Высшее. Кемеровский государственный сельскохозяйственный институт. г.Кемерово, 2011г. |
| Педагогический стаж | 18 |
| Квалификационная категория | 1КК |

В описании педагогического опыта представлен содержательный материал, позволяющий реализовать проблему по развитию физических качеств у детей дошкольного возраста в игровых видах деятельности. Данный опыт по физическому развитию детей дошкольного возраста включает в себя практические материалы, которые осуществляют комплексный подход к физическому развитию и индивидуальных особенностей детей.

Материал предназначен для педагогов образовательных учреждений.

**Содержание**

1. Введение…………………………………………………………….…..…4
2. Этапы профессиональной деятельности……………………………...…5
3. Вывод……………………………………………………………….…..…16
4. Литература……………………………………………………….…...…...17
5. Приложения 1 «Путешествие в страну Игралию»……………….….....18
6. Приложение 2 Спортивное развлечение «Вместе весело играть!»…...20
7. Приложение 3 Военно - спортивная игра"Зарничка"……..….….…..…24
8. Приложение 4 Картотека игр «Играем вместе, играем дружно»....…...31

**Введение**

*«В играх применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все производимые здесь движения и действия полнее должны соответствовать силам и умению занимающихся и производиться с возможно большей точностью и ловкостью».*

*П.Ф. Лесгафт*

Воспитание здорового поколения с гармоничным развитием физических качеств - одна из основных задач современного общества. В любом обществе, построенном на гуманистических и демократических принципах, здоровье человека является высшей ценностью, важнейшим достоянием государства, оно - бесспорный приоритет, залог жизнестойкости и прогресса общества.

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения всегда находится в центре внимания. Очень важной составной частью гармоничной личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования «физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств…».

**Актуальность** опыта состоит в поиске новых методических подходов к использованию подвижных игр в развитии физических качеств дошкольников.

Важность выбранной темы позволила определить **цель и задачи** организации педагогической работы по данному опыту.

**Цель:** Формирование у детей старшего дошкольного возраста физических качеств в процессе организации подвижных игр и игровых упражнений.  
 **Для решения поставленной цели были определены следующие задачи:**

- Формировать и развивать у детей движения, способствующие развитию физических качеств через подвижную игру.

- Развивать у детей интерес к подвижным играм.

- Обогащать двигательный опыт за счет подвижных игр.

- Содействовать охране и укреплению здоровья детей, повышать функциональные возможности детского организма через подвижную игру.

Систему работы построила с учётом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

**В работе придерживаюсь следующих принципов:**

-наглядность (учет особенностей мышления);

-последовательность (от простого - к сложному);

-доступность и индивидуализация (учет возрастных особенностей, адаптированность материала к возрасту);

-систематичность (повторение усвоенных правил и норм)

Работа с детьми предполагает различны**е методы**, а именно:

1. Специфический – характерный только для процесса физического воспитания (игровой, соревновательный, строго регламентированного упражнения);

2. Общепедагогический - применяются во всех случаях обучения и воспитания (словесные, наглядное воздействие).

**Этапы работы:**

Свою работу я разделила на 3 этапа:

I этап – подготовительный:

- изучение и подбор методической литературы;

- подготовка вводной диагностики степени сформированности физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (сентябрь);

- анкетирование родителей по вопросам развития физических качеств детей дошкольного возраста посредством подвижных игр и игровых упражнений;

- подбор подвижных игр, направленных на повышение двигательной активности детей, разработка перспективного планирования работы;

- обогащение развивающей предметно-пространственной среды по физическому развитию.

II этап – практический:

- реализация плана работы с детьми;

- реализация плана работы с родителями.

III этап – обобщающий:

-праздник «Путешествие в страну Игралию»;

-проведение спортивного развлечения «Вместе весело играть»;

-проведение военно-спортивной игры «Зарничка»;

- исследование степени сформированности физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (сентябрь следующего года);

- оформление картотеки игр для детей дошкольного возраста «Играем вместе, играем дружно».

**На I этапе** я изучила ОП ДОУ и проанализировала методическую литературу:

И.А.Агапова «Подвижные игры для дошкольников»  
2. В.Т. Лободин «В стране здоровья»  
3. М.А.Павлова «Здоровьесберегающая система ДОУ».

На начало учебного года была проведена педагогическая диагностика по методике Н.В.Верещагиной по степени сформированности физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (сентябрь 2023г.).

Диагностика показала следующие результаты:

Старшая группа 2023-2024 уч.г

|  | Сформировано | Частично сформировано | Не сформировано |
| --- | --- | --- | --- |
| ребенок стремится к улучшению показателей в ней (прыгнуть дальше, пробежать быстрее) | 18% | 36% | 46% |
| прислушивается к советам взрослого о способах улучшения результатов, и, усвоив тот или иной навык, повторяет постоянно в своей деятельности | 25% | 32% | 43% |
| проявляет интерес к различным формам двигательной активности, стремится приобрести специфические навыки для их осуществления | 29% | 39% | 32% |
| бодро и без жалоб относится к физической усталости, связывает ее со своими спортивными достижения | 18% | 43% | 39% |
| Всего | 22,5% | 37,5% | 40% |

По результатам мониторинга на начало года большинство детей имеют низкий и средний уровень развития.

На основании выявленных результатов педагогической диагностики, был разработан перспективный план по развитию двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством подвижных игр, который дает возможность вести работу с детьми системно и комплексно.

Пополнила развивающую предметно-пространственную среду с целью обеспечения условий для полноценной работы, связанной с развитием двигательной активности детей через подвижные игры:

* разработала картотеку подвижных игр«Играем вместе, играем дружно»; физминуток «Лесенка здоровья»;
* изготовила нестандартное оборудование: «Цветные цепочки» (к концам веревочек прикреплены ручки из киндер сюрпризов) используются для выполнения общеразвивающих упражнений);
* «Массажеры» - (из капсул от киндер-сюрпризов и пробок) для укрепления мышц спины, груди и ног);
* «Набивные мячи» для перешагивания, перепрыгивания, оббегания;
* «Султанчики, ленточки» для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами, развития внимания, ловкости. Используются в праздниках, танцах, подвижных играх или просто для поднятия настроения.
* «Мягкий Осминожек»- используем для ходьбы, перелезания, перепрыгивания, перешагивания. Дети с удовольствием играют с ним, развивая ловкость, равновесие, уверенность в себе, укрепляя мышцы ног и стопы.
* «Мягкие мячики»- для развития глазомера детей, ловкости, воспитания волевых качеств, внимания, быстроты реакции, умения регулировать и координировать движения, формирования навыков самоконтроля;
* «Веселые карандаши»- способствуют профилактике плоскостопия, массаж стоп, улучшению кровообращения в пальцах, кистях рук и предплечий используются для массажа ладоней (вращение ствола карандаша между ладонями), массажа кончиков пальцев, массажа тыльной стороны и внутренней стороны ладони, массажа стоп;
* «Косички» - используются для занятия, для подвижных игр.
* Стаканчики для игры «Закинь шарик». Для развития глазомера, ловкости, быстроты реакции;
* «Веселые погремушки»- изготовлены из бобин от скотча, оклеенного цветным картоном, используется для общеразвивающих упражнений и в игровой деятельности;
* «Шумелочки»- используются для в утренней гимнастике, изготовлены из двух одноразовых бумажных тарелок и шумящих материалов или из пластиковых бутылок;
* «Ветерок»- используется для дыхательных упражнений, развития органов дыхания.

Было проведено анкетирование с родителями (законными представителями) воспитанников. **«Организация двигательной активности ребенка в семье».** Исходя из итого, сделан вывод о том, что родители в большинстве своём не знают, как правильно развивать двигательную активность ребенка детей, какие методы и средства необходимо использовать, не считают проблему достаточно важной, основные виды деятельности детей после прихода из детского сада – это компьютерные игры и просмотр телепередач-24 семьи (80%), настольные игры – 5 семей (12%) и совсем немного трудовая деятельность - убрать игрушки и привести в порядок своё место для игр – 4 семьи (6%), совсем мало - подвижные игры- 2 семьи (2%). Только личный пример родителей, их отношение к физической культуре формируют у детей необходимые навыки, которые составляют основу здорового образа жизни.

**На II этапе (практический)** построила свою работу из двух блоков:

*Совместная деятельность* *инструктора по физкультуре и детей:*

- организация организованной образовательной деятельности, спортивно-игровых мероприятий;

*Совместная деятельность* *инструктора по физкультуре с родителями:*

- организация взаимодействия детей и родителей;

- проведение развлечений, досугов, праздников, экскурсий, выставок рисунков, поделок, фотовыставок;

- родительские собрания, беседы, встречи, консультации с родителями и воспитателями;

- оформление стендовой информации, папок передвижек для родителей, картотеки;

***Практическая работа:***

Совместная деятельность педагога и детей включала в себя подвижные игры и упражнения на развитие двигательной активности.

К подвижным играм дети проявляют особый интерес. Они привлекают их своей эмоциональностью, разнообразием сюжетов и двигательных заданий, в которых имеется возможность удовлетворить свойственное детям стремление к движениям.

В подвижных играх выполняются и активно развиваются различные движения, которые являются основными видами движений дошкольников: ходьба и бег, лазание и ползание, метание и катание, бросание и ловля мяча, прыжки и равновесие. Увлеченные игрой, дети повторяют одни и те же движения много раз, не теряя к ним интереса. Это является важным условием развития и совершенствования основных видов движений. Активная двигательная деятельность детей значительно стимулирует работу самых разнообразных групп мышц, усиливает кровообращение и дыхание, улучшает обмен веществ. Все это ведет к наиболее полноценному физическому развитию и оздоровлению всего организма ребенка, *развитию крупной моторики и произвольности движений.* В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания таких двигательных качеств, *как ловкость, быстрота.* Этому способствуют действия детей в постоянно меняющихся игровых ситуациях *(необходимость увертываться, чтобы не быть пойманным, бежать как можно быстрее, чтобы поймать убегающего, и т. д.).*

Подвижные игры различаются по содержанию, по характеру двигательных заданий, по способам организации детей, по сложности правил.

**Для сюжетных игр**  характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжетные игры имеют готовый сюжет и твердо, зафиксированные правила. Сюжет отражает явления окружающей жизни (трудовые действия людей, движение транспорта, движения и повадки животных, птиц и т. д.), игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Сюжет может быть образный («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробышки и кот») и условный («Ловишки», «Пятнашки», «Перебежки»). Правила обусловливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. Подчинение правилам обязательно для всех.

Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (небольшими группами и всей группой).

На занятиях и в свободной деятельности мы с детьми играли в подвижную сюжетную игру: «Медведи и пчелы».

Для этого нам нужно разделиться на две команды (мальчики медведи, а девочки пчелы). На одной стороне зала ульи, а на другой - луг. По сигналу «Полетели» пчелы жужжат и летят на луг за медом. В это время медведи из берлоги бегут к ульям. По сигналу воспитателя «Медведи» пчелы летят в ульи и жалят медведей. Медведи должны убежать от пчел в свои берлоги. Тот медведь, которого ужалили, садится на стульчики.

**В бессюжетных играх** («Найди себе пару», «Чье звено быстрее построится», «Придумай фигуру») все дети выполняют одинаковые движения. Однако следует учесть, что бессюжетные игры требуют от детей большей самостоятельности, быстроты и ловкости движений, ориентировки в пространстве, чем сюжетные. Это объясняется тем, что игровые действия в них связаны не с разыгрыванием сюжета, где возможно сочетание разных движений и их чередование, а с выполнением конкретного двигательного задания. Условия выполнения такого задания определяются правилами. Поскольку правила требуют от участников довольно быстрых и ловких действий, наибольшее использование бессюжетные игры имеют в среднем и старшем дошкольном возрасте, с малышами могут быть проведены лишь самые элементарные формы игр этого вида.

В основе таких игр лежит выполнение определенных двигательных заданий в соответствии с простейшими правилами.

**Хороводные игры**проходят под песню или стихотворение, что придает специфичный оттенок движениям. Для чего нужны игры с пением?

Что бы развивать у детей чувство ритма, выразительность движений, фантазию и воображение.

В основе большинства игр - народные тексты. Они особенно удобны для распевного выразительного интонирования.

Наличие мелодического и ритмического начала позволяет выполнять движения по содержанию текста в нужном ритме и темпе. Одновременно у детей совершенствуются двигательные навыки: прыжки, пружинный и дробный шаг, топающий шаг, подскоки, переменный шаг, галоп, стремительный бег.

Текст игры можно не заучивать с детьми специально. Он запоминается в процессе игрового действия.

На прогулке проводилась игра «Гори, гори ясно». Дети стоят в кругу, держась за руки. В середине ребёнок с платочком в руке. Все дети идут вправо по кругу, водящий машет платочком. Дети останавливаются и хлопают в ладоши. Водящий скачет внутри круга. С окончанием музыки останавливается и встает перед двумя стоящими в кругу детьми.

Играющие хором поют считалочку:

«Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло,

Раз, два, три!»

На слова «Раз, два, три!» 3 раза хлопают в ладоши, а водящий взмахивает платком. После этого выбранные дети поворачиваются спиной друг к другу и обегают круг. Каждый стремиться прибежать первым, взять у водящего платочек и высоко поднять его.

**Игровые упражнения** представляют собой методически организованные двигательные действия, специально подобранные с целью физического воспитания, суть которых заключается в выполнении конкретных заданий, например как: *«Попади в воротца»*, *«Доползи до игрушки», «Сбей кеглю», «Попади в круг», «Обгони обруч,* и др. Многие упражнения имеют сюжетный характер, т. е. в них вносится элемент игры, например: *«Пройди по мостику»*, *«Перешагни через ручеек»* и т. д. Это делает их более интересными для детей, позволяет привлечь внимание малышей к предлагаемым им двигательным заданиям и способствует более старательному их выполнению.

В игровых упражнениях отсутствуют игровые действия группы и правила в общепринятом смысле, каждый ребенок действует по отдельному указанию педагога, и выполнение двигательных заданий зависит лишь от его личных возможностей.

**Игры - забавы, игры- аттракционы**двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования, при этом несколько детей выполняют двигательные задания (бег в мешках, выполнить движения с завязанными глазами и тому подобное и др.), остальные дети являются зрителями. Игры-забавы, аттракционы доставляют зрителям много радости.

Такие задания выполняют двое- трое детей старшего дошкольного возраста, а основная масса детей являются зрителями.

Игры - забавы доставляют детям радость, но в то же время требуют от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

К сложным играм относятся спортивные игры (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей). В дошкольном возрасте используются элементы этих игр и дети играют по упрощенным правилам.

**Игры с элементами соревнования, несложные игры-эстафеты**способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной и многих других систем), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств.

Дети проявляют большой интерес к играм-эстафетам и играм с элементами соревнования. Их увлекает разнообразие движений в одной игре – прибежать, перелезть, подлезть, пройти по скамье и т.д., использовать нестандартное спортивное оборудование, желание выиграть, соревновательных характер. Однако необычность обстановки, разнообразие заданий возбуждают детей, они не всегда внимательно слушают. Поэтому в начале обучения приходиться больше объяснять детям, устанавливать определённые правила и требования. К концу обучения дети привыкают к работе в команде, соблюдают правила, легко усваивают.

Очень ценно, что занятия с использованием соревновательных игр и игр-эстафет способствуют воспитанию у дошкольников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

Такие игры как, *«Чье звено скорее построится», «Кто скорее к своему флажку» и т. п.,*также основаны на выполнении определенных двигательных заданий и не имеют сюжета, но в них есть элемент соревнования, побуждающий к большой активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств и произвольности движений *(быстроты, ловкости, выдержки, самостоятельности*).

Игры такого типа могут проводиться без разделения на звенья, команды, когда каждый ребенок, играя сам за себя, стремится выполнить задание как можно лучше.

Эти игры можно проводить и с разделением на звенья, команды, где от ловкости, сообразительности каждого играющего и согласованности действий участников всего звена зависит общий результат.

**Игры спортивного характера**– это виды игровых состязаний, основой которых являются различные технические и тактические приёмы поражения цели (ворота, сетка, площадка и. т. д.) спортивным снарядом (мячом, битой, ракеткой).

Например, спортивные игры «Школа мяча».

Цель: закрепить умения детей владеть мячом, выполняя ряд заданий:

- подбросить мяч вверх и поймать двумя руками,

- ударить мячом о пол и поймать двумя руками,

-ударить мячом о стену и поймать двумя руками.

Игра «Кольцеброс» развивает ловкость и глазомер, игра «Кегли» учит прокатывать мяч, стараясь сбить как можно больше кеглей.

Спортивные игры по упрощённым правилам, элементы спортивных игр, практикуются в старших и подготовительных группах детского сада.

Только совместными усилиями родителей и педагогов учреждения можно добиться устойчивого положительного результата в воспитании и развитии ребенка. Привлечь родителей к развитию двигательной активности детей через подвижные игры помогли консультации: «Двигательная активность и здоровье ребенка», «Организация двигательной активности ребенка в семье», «Развитие физических качеств в игровых видах деятельности детей».

Подготовила и провела родительские собрание по теме «Наш спортивный детский сад – заниматься спортом рад!»

на котором мы обсудили важность развития физической активности детей посредством подвижных игр и определили направление, в котором необходимо будет работать с детьми.

***III этап – обобщающий.***

На обобщающем этапе с детьми был проведен праздник «Путешествие в страну Игралию», направленное не только на формирование двигательной активности, но и на развитие чувства сплоченности и единства.

Воспитанники старшей группы активно приняли участие в празднике «Вместе весело играть». В гости к детям пришел сказочный персонаж - клоун Ириска. Дети вместе с Ириской побывали в стране Веселых игр: отгадывали загадки, играли в игры на внимание и ловкость. Ребята получили заряд положительных эмоций и пожелали клоуну Ириске не забывать заходить в гости к детям в детский сад.

Ежегодно в нашем детском саду проходит военно-спортивная игра «Зарничка». По традиции, мы провели ее в преддверии праздника Дня защитника Отечества. Это хороший повод для воспитания у дошкольников чувства патриотизма, сопричастности к лучшим традициям своей Родины, формирования у детей гордости за славных защитников Отечества. «Зарница» — это военно – спортивный праздник, который дает детям бурю эмоций. Так же это отличная возможность весело провести время, проявить свои способности и получить полезные навыки.

Игра была проведена на свежем воздухе, где приняли участие дети старшей и подготовительных к школе групп детского сада.

Открытие игры «Зарница» началось с торжественного построения всех участников, командирами отрядов были сданы рапорта главнокомандующему.

**Вывод:** Разработанная на практике система по развитию двигательной активности детей, через игровые виды деятельности, доказала свою эффективность, что подтверждается педагогической диагностикой по методике Н.В.Верещагиной по степени сформированности физических качеств у детей старшего дошкольного возраста (сентябрь 2024)

Подготовительная группа 2024-2025 уч.г

|  | Сформировано | Частично сформировано | Не сформировано |
| --- | --- | --- | --- |
| ребенок стремится к улучшению показателей в ней (прыгнуть дальше, пробежать быстрее) | 68% | 16% | 16% |
| прислушивается к советам взрослого о способах улучшения результатов, и, усвоив тот или иной навык, повторяет постоянно в своей деятельности | 75% | 12% | 13% |
| проявляет интерес к различным формам двигательной активности, стремится приобрести специфические навыки для их осуществления | 69% | 18% | 13% |
| бодро и без жалоб относится к физической усталости, связывает ее со своими спортивными достижения | 70% | 13% | 17% |
| Всего | 70,5% | 14,75% | 14,75% |

Я уверена, что умения и навыки, полученные нашими воспитанниками, будут полезны в дальнейшей жизни. Ребенок, которого лишили подвижной игры, владеет меньшим объемом двигательных навыков.

**Литература**

1. Агапова, И.А. Подвижные игры для дошкольников [Текст] / И.А.Агапова. - СПБ.: Детство — пресс, 2017
2. Лободин В.Т. В стране здоровья [Текст] / Лободин В.Т. - СПБ.: Детство — пресс, 2020
3. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/[Текст] О.Ф. Горбатенко – Волгоград: Учитель,2008. – 159с.
4. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития /[Текст] М.Ю. Картушина . – М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
5. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
6. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду: учебное пособие/ [Текст] Т.И. Осокина . М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
7. Королева М.Н Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет [Текст] М.Н . Королева. – М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с., 1986, № 10, c. 21-25.

**Приложение 1**

**Сценарий спортивного праздника**

**«Путешествие в страну Игралию»**

**для старшего дошкольного возраста**

**Цель:**воспитывать дружеские отношения  между детьми в процессе игры. Дать каждому ребёнку возможность ощутить свою принадлежность к группе сверстников.  Учить детей ощущать тепло и близость окружающих, действовать согласованно.  Развивать у детей, чувство единства, сплоченности. Развивать произвольность, внимание, память.   Формировать позитивное отношение к сверстникам, повышать уверенность в собственных силах.  Развитие интереса у детей к использованию в самостоятельной двигательной деятельности предложенных вариантов подвижных игр, эстафет и забав

**Оборудование:**музыкальное сопровождение, стульчики по количеству ребят, туалетная бумага-2 рулона, газета-2шт., воздушный шарик, платочек, фломастеры, чистые листы формата А4, лист с надписью «Лето»

**Действующие лица:**

Ведущая

**Ход развлечения:**

Под веселую музыку дети входят в зал и рассаживаются по стульчикам.

**Ведущая:** Здравствуйте! Все собрались? Я пригласила вас сюда не просто так, я хочу пригласить вас в замечательную страну которая называется Игралия. Ребята, я не случайно пригласила вас в страну Игралию. А потому, что знаю, что вы все очень любите играть. Любите? (ответ детей).

- Так вот, я предлагаю вам сегодня путешествие по этой сказочной стране. А как вы думаете, на чем мы туда отправимся?  
Братцы в гости снарядились,  
Друг за друга уцепились,  
И помчались в путь далек,  
Лишь оставили дымок. (поезд)  
Дети цепляются друг за друга, образуя "поезд". Поезд начинает двигаться по залу (группе) "змейкой"  
и при этом напевают под фонограмму припев песни "Голубой вагон." Рассаживаются на стульчики.  
**Ведущая:** Вот и прибыли на место. Сегодня у всех должно быть хорошее , веселое настроение, желание принимать участие во всех конкурсах. Но для того чтобы у вас было веселое настроение я приглашаю вас на веселую разминку!!  
**Музыкальная разминка  " Танец утят"**  
**Ведущая:** Молодцы, вот у всех теперь отличное настроение. А раз мы с вами находимся в такой замечательной стране, то я предлагаю начать веселиться и играть!  
**Игра "Музыкальный стул"**

**Ход игры:**

Стулья (по числу игроков) ставят в круг, спинками внутрь. Пока играет музыка дети ходят вокруг стульев. Как только музыка затихает ,дети должны занять свои места на стульях. Игрок, которому не хватило места ,может сесть на колени другому. Убирать стулья нужно до тех пор, пока все не окажутся сидящими на коленях друг друга. Проигрывает тот, кто в итоге оказался выше всех.  
**Конкурс "Мумии"**

**Ход игры:**

Приглашаются 2 мальчика ,2 девочки. Девочки встают на стульчики-это мумии. Каждому мальчику дается по рулону туалетной бумаги. Мальчики должны замотать свою мумию, но   
при этом нельзя оставлять просветы и не порвать бумагу. После этого мумии должны спрыгнуть со стульев с помощью мальчиков и станцевать :у кого интересней танец.

**Игра: "Передача  шарика"**

**Ход игры:**

Дети плотно становятся в круг и за спинами передают друг другу шарик. В центре круга стоит ведущий. Он пытается отгадать у кого шарик. Дается 3 попытки. Затем ведущий меняется.

**Конкурс "Сильная рука"**

**Ход конкурса:**

Все желающие вызываются помериться силой. Каждому дается газета. Дети берутся за один конец расправленной газеты: кто быстрее соберет газету в кулак. Помогать другой рукой и прижимать к себе нельзя.

**Игра "Хохотунья"**

**Ход игры:**

Игроки образуют большой круг. В центре водящий с платочком в руке. Он кидает вверх платочек. Пока платочек летит вниз - все смеются. Платочек на полу-все молчат. Кто не выдержит ,садится на место.

**Конкурс "Курица"**

**Ход конкурса:**

 Участвуют дети знающие буквы и умеющие писать.- Вы знаете выражение "пишет как курица лапой"? Это значит, что мы тоже будем писать ногой. Между пальцами ноги зажимается фломастер и нужно написать слово "лето"(печатными буквами с образца). У кого получится лучше.

**Конкурс "Художники"**

Нужно нарисовать слона с закрытыми глазами в определенной последовательности (диктует воспитатель): ухо, пара ног, хобот, хвост другая пара ног, голова, туловище.

**Игра «Не смейся»**

**Ход игры:**

Все игроки садятся на корточки в круг. Ведущий предупреждает их,  смеяться нельзя,  дает задания: взяться за нос соседа справа, взять за волосы друг друга,  друг друга за плечи, оттянуть щеки соседа, потянуть за ухо соседа слева, погладить колени соседа и т.д.

**Ведущая:** Да, действительно, дети, как тут не засмеяться!! Да и смейтесь, на здоровье!  
Ведь смех-это лучшее лекарство от скуки и еще многих болезней. Ученые установили, что веселые и жизнерадостные люди живут дольше, чем сердитые и угрюмые. Хорошего вам настроения, улыбок!!  
Ну и в хорошем настроении нам пора садиться в поезд и отправляться в группу. Дети под музыку встают друг за другом и с песней едут в группу.

Звучит фонограмма «Голубой вагон» , дети проходят круг имитируя езду на поезде и выходят под музыку из зала.

**Приложение 2**

Спортивное развлечение

«**Вместе весело играть!»**

**Цель**: обучить и познакомить детей с народными играми с элементами фольклора.

**Задачи:**

1. Закрепление ОРУ с гимнастическими палками;

2. Выполнение коррегирующих упражнений с использованием перестроения в колонну по одному, в колонну по два, четверками и восьмерками;

3. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений.

4. Воспитание чувства сплоченности у детей во время игр.

**Ход занятия**:

Дети входят в спортивный зал.

Построение.

Инструктор: «Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычное занятие. Мы будем играть в игры, в которые играли наши бабушки и дедушки. Вспомним наши русские традиции.»

Ходьба обычная под поппури русских народных песен.

Перестроение в колонну по одному через середину зала, на носках, руки «полочкой», разойтись влево и вправо.

Ходьба на пятках парами одна рука за голову, другая рука на плечо напарника.

Перестроение в четверки: ходьба на внешней стороне стопы, руки соединить в «плетень».

Перестроение в восьмерки напротив друг друга: руки «плетень», ходьба на носках восьмеркой, все вместе поклон вперед, обратно на пятках в исходное положение. Тоже выполняет восьмерка напротив.

Бег:

- обычный;

-с высоким подниманием колен, руки впереди;

-ходьба, восстановление дыхания;

-с захлестыванием голени назад, руки за спиной;

-ходьба, восстановление дыхания;

-приставной прыжок «галоп» правым боком, руки в стороны,

-приставной прыжок «галоп» левым боком, руки в стороны,

-восстановление дыхания.

Взять гимнастические палки.

Перестроение в колонны по 3.

Выполнение комплекса ОРУ с гимнастическими палками.

«**Потягивание».**

И. п. – основная стойка, палка внизу.

1-2 – шаг на пятку правой и левой ноги, руки вперед,

3-4 – и. п.

«**Русская плясовая**».

И. п. – о. с.

1 – правое колено вперед, руки к груди,

2 – правую ногу на пятку вправо, руки вверх,

3 - правое колено вперед, руки к груди,

4 – и. п. Выполнить с другой ноги.

«**Русская пружинка**».

И. п. – о. с.

1-2 – шаг вправо, пружинка, правая рука вверх, левая вниз,

3-4 – и. п.

5-6 – шаг влево, пружинка, левая рука вверх, правая вниз,

7-8 – и. п.

«**Повороты и наклоны туловищем**»

И. п. – стойка ноги врозь, палка на плечи,

1 – поворот туловища вправо,

2 – и. п.

3 – наклон туловища вправо, нога на пятке,

4 – и. п.

Тоже в другую сторону.

« **Перешагивание через палку**»

И. п. – о. с.

1-2 – перешагивание вперед,

3-4 –палка назад,

5-6 – перешагивание назад,

7-8 – руки вверх.

«**Наклоны вперед**»

И. п. – стойка ноги врозь, палка за спиной.

1-3 – наклон вперед, палка сзади,

4 – и. п.

«**Прыжки»**

И. п. – ноги вместе, палка вертикально стоит правая рука сверху,

1-8 – вокруг палки на двух ногах. Поменять положение рук и выполнить в другую сторону.

«**Приставные шаги по гимнастической палке**»

Вправо, руки на пояс и влево.

Дыхательные упражнения.

Положить гимнастические палки. Перестроение в 2 колонны.

                      Игра «**Горелки с платком**»

Дети стоят парами друг за другом. Впереди ведущий с платком, лицом к детям. Все хором повторяют слова:

Вот платочек голубой,

Поиграть хотим с тобой.

Кто платочек заберет,

Тот игру опять начнет!

Раз, два, три – беги!

Последняя пара начинает бежать, каждый ребёнок со своей стороны. Кто первым дотронулся до платка, тот становится ведущим. А проигравший образует новую пару впереди.

                          Игра «**Золотые ворота**»

Два ребенка образуют ворота, стоя лицом к друг другу, руки соединить вверху. Все дети держатся за руки. Хором произносят слова и проходят сквозь ворота.

Золотые ворота, проходите, господа!

Первой мать пройдет,

Всех детей проведет.

Первый раз – прощается,

Второй – запрещается,

А на третий раз – не пропустим вас!

Кто остается в воротах, образуют рядом еще одни ворота. Игра продолжается до тех пор, пока все не попадут в ворота.

Игра «**Штандер**»

Ведущий с мячом в кругу. Дети за кругом. Ведущий подбрасывает мяч вверх и называет имя любого ребенка. Все разбегаются врассыпную. Например: «Штандер, Артем!» Артем ловит мяч и говорит: «Штандер, стоп!» Дети останавливаются и поворачиваются лицом к Артему. Артем выбирает игрока и говорит: «Я выбираю, Машу! До Маши три обычных шага!” Определяет расстояние и количество шагов: обычные, большие (гигантские), маленькие (лилипутские). Далее бросает мяч в кольцо, которое сделала Маша из рук. Если попал, то Маша новый ведущий, если не попал, то Артем остается ведущим.

                       Игра «**Ловишки с лентами**!»

Дети делятся на две команды. Выбирают двух ловишек. Каждая команда получает ленты (синего и красного цветов), заправляют за пояс, чтобы торчал хвостик. По команде: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются врассыпную, стараясь увернуться от водящих. Выиграет команда, собравшая больше всех ленточек.

                    Игра « **Прыжки через скакалку**»

Скакалку держат два взрослых человека, постепенно увеличивая высоту. Дети прыгают через скакалку разными способами.

                                Игра «**Колечко**»

 Дети стоят в одну шеренгу. Выбирается водящий, у которого колечко в руках. Он какому-то ребенку должен вложить колечко незаметно. После этого ведущий говорит: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!» Ребенок, у которого колечко должен выбежать на середину. А остальные дети могут его задержать. Тогда ведущий остается прежний.

Инструктор: «На этом наше занятие заканчивается. Мы весело поиграли с вами.

Но в эти игры можно играть и с родителями, и с друзьями на улице. Мы говорим все гостям до свидание!

Приложение 3

**Военно - спортивная игра "Зарничка"**

Цель:

Формирование интереса к здоровому образу жизни, развитие физической подготовки и патриотическое воспитание детей.

Воспитывать любовь и уважение к защитникам Родины на основе ярких впечатлений, конкретных исторических фактов, доступных детям.

Задачи:

Познакомить детей с патриотической игрой «Зарничка».

Развивать психофизические качества (выносливость, скорость, силу, сноровку, быстроту, координацию движений).

Воспитывать нравственные качества: патриотизм, инициативу, самостоятельность, сознательную дисциплину, взаимопомощь, дружбу.

Оборудование: конверты с донесениями, мешочки с песком для метания, 2 лошадки , 2 автомата, дуги, кегли, гимнастические палки, звездочки, флажки, обручи, медали.

Ход праздника:

Ход игры:

Ведущая: поздравляю вас с началом спортивно-патриотической игры "Зарница».

1. «Открытие» детской военно-спортивной игры «Зарничка-2024».

Дети под маршевую ходьбу выстраиваются по периметру участка в 2 команды.

Воспитатель: Здравия желаю, товарищи бойцы!

Дети: Здравствуйте!

 Военно-спортивную игру «Зарничка-2024», посвящённую Дню Защитника Отечества,  объявляю открытой!

Воспитатель: Всегда солдату песня помогала,

Поддержкою, опорою была.

И все четыре грозных года

Дорогами войны с бойцами шла.

**Песня Катюша**

Армии Российской                                      
Сильней на свете нет  
Защитникам отечества  
Мы шлем привет

Моряком мечтаю стать,            
Все моря мне повидать.  
В их глубинах побывать,  
Тайны моря хочу знать.

Воспитатель: Товарищи бойцы, сегодня вы будете соревноваться в проявлении сноровки и решительности, ловкости и смелости. Вам нужно будет преодолеть много препятствий. Но самое главное заключается в том, чтобы наши соревнования прошли весело! Товарищи бойцы, к выполнению боевого задания готовы?

Дети: Готовы!

А сейчас начинаем наши соревнования.

1. **Эстафета «Марш-бросок».**

Участники команд по очереди с автоматом добегают до ориентира и обратно, передавая атрибуты следующему. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Воспитатель: Ну, что же, разминка прошла успешно. В бою побеждает наверняка тот, кто умеет сражаться.

1. **Эстафета «Снайперы».**

Меткий глаз – залог успеха,

Скажет нам солдат любой,

Чтоб желанная победа

Завершила правый бой.

Участники команд по очереди стараются попасть маленькими мешочками в обручи с расстояния 5-6 метров. Побеждает команда, у которой больше попаданий в цель.

1. **Эстафета «Помоги раненому».**

Молодая медсестричка,

Наш товарищ лейтенант.

Под пилоткою косичка.

Ей так шел бы белый бант.

И откуда эта сила

В хрупкой девушке бралась?

Скольких с поля выносила,

Пуль свистящих не боясь.

Играют девочки - медсестры. Играют по двое. Напротив них на стульях сидят «раненые бойцы» (мальчики). По сигналу медсестры должны пробежать низко присев, или наклонившись. Добежать до раненого, быстро перевязать руку или ногу и доставить его в медсанчасть (определенное место). Игра проводится несколько раз.

1. **Военные учения:**

Подрасту, и вслед за братом  
Тоже буду я солдатом,  
Буду помогать ему  
Охранять свою …  
**(Страну)**

Все он в один миг решает,  
Великий подвиг он совершает,  
Он за честь стоит горой.  
Кто он? Правильно.  
**(Герой)**  
  
Он готов в огонь и бой,  
Защищая нас с тобой.  
Он в дозор идёт и в град,  
Не покинет пост.  
**(Солдат)**

Огромная рыба живет под водой,

Есть окна и комнаты в рыбине той.

Куда ей прикажут, туда и плывет.

Ее пассажиры – военный народ! (Подводная лодка).

\*\*\*

Моряком ты можешь стать,

Чтоб границу охранять

И служить не на земле,

А на военном ... (корабле).

\*\*\*

Самолет парит, как птица,

Там - воздушная граница.

На посту и днем, и ночью

Наш солдат - военный ... (летчик)

\*\*\*

Любой профессии военной

Учиться надо непременно,

Чтоб быть опорой для страны,

Чтоб в мире не было ... (войны)

1. **Эстафета «Разведка»**

Игроки «разведчики» проходит полосу препятствий (бег змейкой; перепрыгивание через препятствия)

1. **Эстафета «Полевая кухня»**

В каждой команде выбирается «кок», который встает последним в колонне. Каждый участник команды по очереди подбегает к столу, берет лежащие на подносе предложенные продукты (это пластмассовые овощи и фрукты), задание - выбрать овощи для борща и по одному перекладывать в кастрюлю. Последний игрок – «кок» бежит последним, берет кастрюлю в руки, проверяет ингредиенты для борща и кричит «обед». Выигрывает команда, которая верно выберет продукты и быстро закончит эстафету.

Воспитатель: Какие сильные и ловкие команды я увидела сейчас, вот, что значит тренировка. Ну, просто высший класс!

1. **Игра – соревнование «Донесение» (кто быстрее доставит секретное донесение).**

Воспитатель: Важную роль на войне играло донесение. Его необходимо было принести в штаб как можно быстрее.

Каждый участник по очереди берет лошадку и «скачет» вокруг флажка передавая друг другу лошадку. Последним «скачет» командир и доставляет донесение.

1. **Перетяни канат**

Слушайте боевую задачу. Это поле заминировано, нужно проявить смелость, внимательность и быстроту что бы это поле разминировать, у вас 2минуты время пошло.

1. **Игра «Минное поле»**

По сигналу дети бегут в поле, приносят оттуда мины замороженные шары. Та команда. Которая больше соберёт мин выиграла.

А сейчас ребята приготовили нам стихотворения.

Папа мой большого роста                      
На него смотреть непросто  
Нужно голову задрать  
Чтоб «Привет!» ему сказать.  
  
6. Хоть мой папа скажем прямо                    
Ростом вовсе небольшой  
Говорит все время мама:  
«Я за каменной стеной!  
  
7. Не терпит мой папа безделья и скуки                  
У папы умелые, сильные руки  
И если кому – нибудь надо помочь  
Мой папа везде поработать не прочь  
8. Мой папа надежный                                      
Мой папа хороший  
Я знаю, что очень на папу похожа  
И если мы с папой надуем вдруг щечки  
То скажут все сразу, что я его дочка

Вот и подошла к концу наша игра «Зарница». С задачей игры все ребята справились отлично. Вы показали себя, не только ловкими, сильными, смелыми, быстрыми, но и дружными, умеющими быть единой командой. За проявленные ловкость, смелость, взаимовыручку, дружбу команды награждаются подарками.

Отлично все дети справились с заданием, и в этом вам спорт, безусловно, помог

Подведение итогов. Награждение победителей.

Приложение 4

**Картотека игр «Играем вместе, играем дружно»**

**Игры с бегом  (старшая группа)**

| **Мышеловка.**Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая группа детей, взявшись за руки, образуют круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие  дети мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая: *Ах, как мыши надоели, Все погрызли, все поели, Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех сейчас*.  Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу инструктора «Хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные дети становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз. | После того как мышеловка захлопнулась, мышам нельзя подлезать под руки стоящих детей  по кругу или пытаться разорвать сцепленные руки. Наиболее ловких детей, которые ни разу не попались в мышеловку, следует отметить. |
| --- | --- |
| **Мы веселые ребята.**Дети стоят по одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также проведена черта. Сбоку от детей примерно на середине между двумя линиями, находятся ловишка. Ловишка назначается инструктором или выбирается детьми. Дети 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 догоняет бегущих, ловить их. | Тот, до кого ловишка сумеет дотронуться, прежде чем убегающий пересечет черту, считается пойманным. Игра повторяется 4-5 раз. |
| **Ловишки.**Дети произвольно располагаются на площадке. Ведущий – ловишка,  становится на середину площадки. Инструктор говорит: «Раз, два, три – лови!» по этому сигналу все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда ловишка поймает 3-4 играющих. Затем выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4-5 раз. | Для того чтобы дети лучше ориентировались, ловишке можно выдать какой – либо отличительный знак –повязать на руку ленточку ленточку и т.п. игру и назначает |
| **Карусель.**Дети образуют круг, держась за шнур, концы которого связаны. Они берутся за шнур правой рукой и идут по кругу сначала медленно, потом все быстрее, а под конец бегут. Движения выполняются детьми в соответствии с произносимым вслух текстом. *Еле, еле, еле, еле Закружились карусели, А потом кру-гом, кру –гом, Все бегом, бегом, бегом.*  Во время бега инструктор приговаривает: «По-бе-жа-ли, по-бе-жа-ли». После того как дети пробегут по кругу 2-3 раза, инструктор подает сигнал к изменению направления движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывают шнур в левую руку и бегут в другую сторону. Затем инструктор вместе с детьми произносит: *Тише, тише, не спешите!* *Карусель остановите!* *Раз, два, раз, два,* *Вот и кончилась игра!*  Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке. После того как дети немного отдохнут, инструктор подает сигнал, по которому играющие снова становятся в круг, берутся за шнур, т.е. занимают свои места на карусели.  Инструктор может дать указание детям быстро становиться в круг при повторении игры, подавая несколько условных сигналов. Игрок, не успевший занять свое место до третьего сигнала, не принимает участия в очередном катании карусели, а ожидает следующей посадки.  Игра возобновляется, повторяется 3-4 раза. |  |
| **Гуси-лебеди.**На однойм краю площадки чертой обозначен дом, в котором находятся гуси. На противоположном краю стоит пастух. Сбоку от дома  логово,  в котором находятся волк. Остальное место - луг. Дети, исполняющие роль волка и пастуха, назначаются воспитателем, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся на лугу, летают.  Пастух. Гуси, гуси!  Гуси  (останавливаются и отвечают хором). Га, га, га!  Пастух.  Есть хотите?  Гуси. Да, да, да!  Пастух. Так летите!  Гуси . Нам нельзя,   Серый волк под горой не пускает нас домой.  Пастух. Так летите, как хотите, только крылья берегите!  Гуси, расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через луг домой, а волк, выбегает из логова, старается поймать (коснуться рукой). Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек (по условию игры) подсчитываются пойманных волком гусей. Затем назначаются новые волк и пастух. Игра повторяется 3-4 раз. |  |
| **Затейники.**Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу (в право или в лево по указанию инструктора) и произносит: *Ровным кругом Друг за другом* *Мы идем за шагом шаг,* *Стой на мест ,* *Дружно вместе* *Сделаем ..вот так.*  Дети останавливаются, отпускают руки. Затейник показывает какое – либо движение, а все дети должны его повторить | Затейники придумывают разнообразные движения, не повторяя  уже показанных фигур.  После 2-3 повторении игры (согласно условию) затейник выбирает кого – либо из играющих на свое место, и игра продолжается. Повторяется игра 3-4 раза. |
| **Караси и щука.** Половина играющих, становятся друг от друга на расстоянии трёх шагов, образуют круг. Это пруд, на берегу которого лежат камешки. Один из играющих,  изображает щуку, он находится вне круга. Остальные играющие караси, они плавают (бегают) внутри круга, в пруду.  По сигналу инструктора «Щука!» щука быстро вплывает в пруд, стараясь поймать карасей. Караси спешат спрятаться за кем - нибудь из играющих детей, стоящих по кругу и изображающих камешки. Щука ловит тех, кто не успел спрятаться за камешки, и уводит их к себе в дом. | Игра повторяется 2-3 раза, затем подсчитывается количество пойманных  щукой карасей.. Игра повторяется 3-4 раз.   При повторении игры, когда выбирается новая щука. Дети изображающие камешки и карасей, меняются ролями. |
| **Перебежки.** **Кто скорей к своему флажку?** Дети стоят на одной стороне площадки. На другой стороне лежат флажки по числу играющих детей. По сигналу инструктора каждый ребенок бежит к своему флажку. |  |
| **Кто сделает меньше шагов?** На площадке чертят две линии на расстоянии 6-8м. несколько играющих (2-3) становятся за одну линию и начинают переходить или перебегать на другую линию, стараясь, шаги делать как можно длиннее. Выигрывает тот, кто сделает меньше шагов. |  |
| **Пробеги тихо**. Один из детей садится посредине площадки и закрывает глаза. Остальные дети стоят на одном конце площадки; 6-8 из них тихо перебегают с одного конца площадки на другой мимо сидящего посредине. Если дети бегут бесшумно, водящий не имеет права их остановить. Если же он услышит шум шагов, то говорит: «Стой» - и , не открывая глаз, указывает направление звука. Если водящий указал правильно, дети возвращаются на свои места. Бежит следующая группа детей. |  |
| **Поспеши, но не урони.**Дети (с мешочками песка на голове или на ладони вытянутой вперед руки) по 6 – 10 человек перебегают с одного конца на другой, стараясь обогнать, друг друга. |  |
| **Парный бег**. Дети стоят в  звеньях парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки расставлены кегли по числу звеньев. Воспитатель подает сигнал, по которому первая пара звена, держась за руки, бежит до стоящего впереди предмета , огибает его и возвращается в конце своего звена. По следующему сигналу выбежит вторая пара и т.п. Пара, отпустившая  руки, считается проигравшей. |  |
| **Встречные перебежки**. Группа делится пополам. Играющие становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренгу на  расстоянии не менее шага друг от друга. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, желтые. По сигналу инструктора «Синие», дети  с синими ленточками бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив дети протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону площадки, останавливается за чертой, поворачивается и поднимает руку вверх и т.д. |  |
| **Хитрая лиса.** Играющие стоят по кругу. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу инструктора  дети закрывают глаза, инструктор  обходит за спинами детей   и незаметно дотрагивается до одного из играющих. Тот, до кого дотронется инструктор, становится хитрой лисой.  Инструктор предлагает играющим открыть глаза, и внимательно смотрят друг на друга, пытаясь выяснить, кто из них хитрая ли Играющие хором три раза спрашивают. Как только вопрос: »Хитрая лиса, где ты?» - будет произнесен в третий раз, играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает в середину круга, поднимает руку вверх  и говорит: «Я здесь!» все играющие разбегаются по площадке,  а лиса их ловит  (дотрагивается рукой). | Пойманного лиса отводит к себе в дом. После того как лиса поймает 2-3 детей, воспитатель произносит громко: «В круг» играющие образуют круг, игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз |

**Игры с прыжками (старшая группа).**

| **Не остаться на полу.** Выбирается ловишка. Дети размещаются в разных местах площадки. По заданию инструктора они вмести с ловишкой ходит, бегают, прыгают  в определенном темпе и ритме, обусловленном музыкальном сопровождением, как только раздастся сигнал инструктора «лови», все убегают от ловишки и взбираются на возвышающиеся предметы. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых ловишка дотронутся, сразу отходят в сторону. Игру повторяют 2-3 раза, затем подсчитывают пойманных детей  и выбирают нового ловишку. | Инструктор следит, чтобы с возвышения дети спрыгивали на обе ноги, приучает детей разбегаться по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взобраться. |
| --- | --- |
| **Удочка.** Дети становится по кругу  на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга  шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие дети  внимательно следят за мешочкам, при его приближении подпрыгивают на месте вверх, чтобы мешочек не коснулся ног. Тот, кого мешочек заденет, делает шаг назад и выбирает временно из игры. Вскоре делается небольшой перерыв, игра возобновляется, в ней снова участвуют все дети. Для усложнения игры между двумя прыжками можно дать детям дополнительное задание: присесть и встать, повернуться 1-3 раза вокруг и др. вместо подпрыгивания вверх можно отпрыгивать от «Удочки» назад. | Конец шнура с мешочком должен скользить по полу. Если все дети легко справляются с заданием, можно слегка приподнять мешочек от пола. Вращать шнур нужно по часовой стрелки по часовой стрелки, но и против. |
| **С кочки на кочку.** Дети делятся на две группы и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними по всей площадке чертятся кружки – кочки (расстояние между ними разное: 10, 20, 30, 40 см). Инструктор вызывает по нескольку, они перебираются на другую сторону площадки. Все следят, правильно ли прыгающие выполняют упражнение. Затем прыгают следующие дети. Можно разлить детей на команды и выяснить, какая команда прыгает лучше или быстрее. | В игре можно дать разные задания: перепрыгивать с кочки на кочку на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге. |

**Игры с лазаньем (старшая группа) .**

| **Пожарные на учений.** Дети становятся лицом к гимнастической стенке в 3-4 колонны (по числу пролетов). Первые в колонах стоят на черте. На каждом пролете гимнастической стенке на одинаковой высоте на рейке подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя «раз, два, три – беги!» все дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят в колокольчики. Затем они спускаются и возвращаются в конец своей колонны. Инструктор  отмечает того, кто первый позвонил. Игра продолжается. Задание должны выполнять все дети. Выигрывает та колонна, в которой больше играющих детей, сумевших позвонить первым. | Инструктор следит, чтобы дети слезали, а не спрыгивали с реек, если нужно, помогает. Нарушившему  правило ребенку  выигрыш не зачитывается. |
| --- | --- |
| **Медведь и пчелы.** Улей (гимнастическая стена ) находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне луг. В стороне берлога медведей. Одновременно в игре учувствует не более 12 – 15 человек. Играющие делятся на две неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи в берлоге. По сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как только пчелы улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только инструктор  подаст сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться детей пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. | Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре. После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывает помощь. |
| **Кто скорее до флажка?** (С подлезанием.) Дети делятся на 3-4 разные группы и становятся в колонны в нескольких шагах одна от другой у черты, за которую они не должны выходить. На расстоянии 4-5м от этой черты  перед каждой колонной расставлены воротики. Еще дальше впереди на линии положены флажки. По условному сигналу стоящие первыми в колоннах бегут к воротикам, подлезают под них, бегут к флажкам, поднимают флажки над головой и машут ими. Потом  кладут флажки на пол и бегом возвращаются каждый в конец своей колонны. Выиграет тот, кто прибежит первым. К флажкам бегут следующие участники команды. | Игру можно провести иначе, дав задание детям не бежать, а ползти до воротиков на четвереньках или по – пластунски. Запрещается бросать флажки на пол.. |

**Игры с метанием, бросанием и ловлей (старшая группа).**

| **Охотники и зайцы.** На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домики находится 2-3 зайца. Охотники обходят площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев,  а затем возвращается к себе. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на поляну и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По словам  инструктора «Охотник!» зайцы бегут в домики, а ребенок, изображающий охотника, бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. | У охотника в руках может быть несколько мячей. Стрелять в зайцев, находящихся в домиках, нельзя. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника. |
| --- | --- |
| **Брось за флажок.** Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мячи, мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5 м стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки с песком любым способом, старясь забросить их за линию флажков. Инструктор  подсчитывает, сколько детей забросили мешочки за флажки. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают их своей паре. Бросает следующая шеренга, затем сравниваются результаты. | Можно передавать мешочек своей паре и перебрасыванием. Нужно внимательно следить за местом падения мешочка. Результат броска отмечается по месту падения мешочка. |
| **Попади в обруч.** Дети стоят по кругу диаметром 8-10 м, через одного у каждого в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу инструктора дети, у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа мили слева (по договоренности). Получив мешочки, дети бросают их двумя (или одной) руками снизу, стараясь попасть в обруч. Инструктор  подсчитывает, сколько мешочков попало в обруч у первых номеров. Дети поднимают мешочки и возвращаются на свои места в круг. Снова раздается сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т.д. Инструктор сравнивает, какие номера бросали точнее. Игра возобновляется. | Забрасывать мешочки можно и другими способами и другими способами: двумя и одной рукой из-за головы, сидя, стоя на коленях и т.п. |
| **Сбей кеглю.** Играющие становятся в шеренгу за линию, в 3-5м от которой находится кегли по числу детей. ( У каждого играющего по два мяча средних размеров.) нужно сбить кеглю мячом, прокатывая его по полу. Тот, кто не попал в кеглю первым мячом, прокатывает второй мяч. Затем по сигналу все играющие бегут, становят на место кеглю, собирают мячи и возвращаются в исходное положение. Игра продолжается. Каждый играющий подсчитывает, сколько раз он сбил кеглю. | Мяч можно бросить, прокатывать, ударяя по нему ногой, и т.п. Игра усложняется, если для сбивания поставить2-3 кегли для каждого ребенка. |

| **Сбей мяч.**На линии раскладываются небольшие кольца, а в них кладут большие мячи. Играющие становятся на расстоянии 5-6 м колоннами по числу мячей. Они по сигналу с колец мячи, мешочками с песком. В каждой колонне выделяется один наблюдающий. Он поднимается, сбитые мячи и подсчитывает их. Затем все бегут за своими мешочками,  возвращаются и передают их следующими в колонне. После того как все выполнят задание, мячи передают наблюдающим детям. Те становятся в колонне первыми и сбивают мячи. Каждая команда подсчитывает количество сбитых мячей. Выигрывает команда, получившая больше очков. Назначается, новые наблюдатели  игра продолжается. | Варианты. Мячи можно разложить на гимнастической скамейке. Можно распределить играющих в команды и так: все первые – одна команда, все вторые – другая команда и т.д.   Следить чтобы дети не заходили за линию, бросая мячи. Мячи можно сбивать лишь одной рукой – правой или левой. |
| --- | --- |
| **Мяч водящему.** Провести две линии. Расстояние между ними -2-3м. играющие дети  становятся друг за другом за первую линию. Напротив них, за другую линию, становится водящий. Он бросает мяч ребенку, стоящему в колонне первым, а тот возвращает мяч водящему и перебегает в конец колонны, вся колонна продвигается вперед, к исходной линии подходит следующий. Когда все дети бросят мяч, выбирают нового водящего.  Игру можно провести с элементом соревнования. | В этом случае удобно играющим стать в несколько колонн и выбрать сколько же водящих. Если игроки роняют мяч, водящий бросает его повторно, но из-за этого колонна теряет время |
| **Серсо.** Играют по двое. Один при помощи палки (кия) бросает деревянные кольца, а другой ловит их на кий, можно сначала подбрасывать их рукой и ловить на руку,  а затем уже использовать кий. Выигрывает тот, кто больше поймает колец. | Инструктор следит, чтобы набрасывали кольца аккуратно. |

**Игры малой подвижности**

**Кто летает?** Дети с воспитателем стоят по кругу. Воспитатель называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает руки вверх. Дети поднимают обе руки вверх и произносят слово «летает» только в том случае, если воспитатель назвал действительно летающий предмет.

**Указания.** На роль водящего назначается и дети. Игра сначала играется в медленном темпе, затем в быстром.

**Свободное место**. Играющие сидят на полу по кругу, скрестив ноги. Воспитатель вызывает двух рядом сидящих детей. Они встают, становятся за кругом спинами друг другу. По сигналу «Раз, два, три -  беги!»бегут в разные стороны, добегают до  своего места и садится . играющие отмечают, кто первым занял место. Воспитатель вызывает двух  других детей. Игра повторяется.

**Элементы спортивных игр.**(ст. гр.)

**Бадминтон.** Двое играющих отбивают друг другу волан ракеткой не давая упасть ему на землю. В старшей группе показывают правильный способ держания ракетки, приучают направлять полет волана в нужную   сторону. Можно играть в паре с инструктором.

**Ходьба на лыжах.**

**Чем дальше, тем лучше.**Ребенок разбегается (5-6) и, оттолкнувшись на последнем шаге, как можно сильнее, скользит затем на двух лыжах до полной остановки. При участи в игре нескольких детей между ними проводится соревнование. Выигрывает тот, кто сильнее оттолкнется и проскользит дальше других.

**Указания.** Усложняется игра внесением дополнительного задания: после разбега в скольжении присесть, выпрямится только после полной остановки.

Игра может проводится и с использованием лыжных палок, тогда перед скольжением у обозначенного места ребенок отталкивается как можно энергичнее одновременно обеими палками.

**Воротики.** На ровном месте поперек лыжни ставится воротники – две составленные верхними концами под углом лыжные палки или два длинных пруда. Дети идут за друг за другом по лыжне, сгибая перед воротиками сильнее ноги и группируясь, чтобы проехать в воротики и не сбивать их.

**Указания.** Следить чтобы, проходя в воротики, дети сгибали ноги, а не наклонялись в перед. На круговой лыжне можно расставить и 4-5 таких воротиков на расстоянии 5-6 шагов друг тот друга. Дети проходят поочередно через все. Воротики могут быть разной высоты, тогда и пригибаться дети должны по – разному. Игру проводят и при спусках с небольших склонов.

**Кто первый повернется?** Трое- четверо детей становится на одной линии на расстоянии 4-5 шагов друг от друга лицом к водящему. По сигналу водящего они совершают поворот переступанием на месте, поворачиваясь в зависимости от задания. На 90 º, 180 º и 360 º. Выигрывает закончивший поворот первым.

**Указания.** Играющие выполняют поворот сначала в одну сторону, затем в другую. Поворот можно выполнять либо вокруг пяток, либо вокруг носков лыж. Надо стараться не нарушать правильную технику движения.

**Слалом.** На ровном месте расставляются по прямой 5-7 лыжных (или любых других) палок. Ребенок должен пробежать между ними на лыжах змейкой, совершая правые  и левые повороты.

**Указания.** Палки надо огибать поочередно то с правой, то с левой стороны. Если участвует в игре несколько детей, можно провести соревнования. Выигрывает прошедший быстрее других и ни разу не  задевший палку.

**Карусель в лесу.** В лесу выбирается пушистая елочка. Несколько ребят становятся на лыжню на ровном расстоянии один от другого. По сигналу они одновременно бегут по лыжне вокруг елочки, стараясь сохронять между собой определенное расстояние. Совершив 4-5 кругов в одном направлении, ребят останавливаются и, немного отдохнув, «заводят карусель» в другую сторону. Игра повторяется 2-3 раза.

**Указания.** В одной «карусели» кружатся дети, равные по силе. Нельзя догонять вперед бегущего ребенка  и мешать ему.

**Подними предмет**. Игра проводится на склоне. Взрослый кладет на середине склона предмет. ребенок, спускаясь с горы, должен наклониться и поднять предмет.

**Указания.** Поднимая предмет, надо присесть, согнув посильнее ноги, а затем снова выпрямиться. Предмет следует проезжать и справа и слева, поднимая его соответственно то левой, то правой рукой.

**Подготовительная к школе группа**

**Игры  с бегом.**

| **Переменить предмет.** На одной стороне площадки за линией становится играющие, образуя 4-5 колонн (расстояние между колоннами примерно 1,5 м). на противоположной стороне площадки напротив каждой колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центр каждого кружка кладется такой же предмет. По сигналу играющие дети бегут к кружкам на свое место и поднимают принесенный предмет над головой. Тот, кто сделает это первым, считается выигравшим. Прибежавшие передают предмет стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполнят задание, отмечается колонна, набравшая больше выигрышей. | Поднимать предмет вверх можно только, встав в колонну. Воспитатель следит, чтобы дети не подходили к черте, оставляя свободное место для возвращающегося игрока. |
| --- | --- |
| **Жмурки.** Дети располагаются в ограниченном месте. Одному из них завязывают глаза – это жмурка. По сигналу инструктора дети бегают, слегка похлопывая в ладоши. Жмурка ловит. Когда жмурка поймает кого –либо, игра приостанавливается, выбирается новый жмурка. Если жмурка долго не может никого поймать, надо его сменить. | Вариант игры: дети стоят по кругу, в центре двое играющих – жмурка и ребенок с колокольчиком в руках, который бегает по кругу и звонит, а жмурка его ловит. |
| **Совушка.** В одном из углов площадки обозначается гнездо совушки.  В гнезде находится водящий – совушка. Остальные играющие бегают по площадке, изображая жуков, бабачек и других насекомых. Через некоторое время воспитатель говорит: «Ночь». Играющие замирают на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда. Медленно летит, машет крыльями и смотрит, не пошевельнется ли кто. Того, кто пошевелился, совушка уводит к себе в гнездо. А воспитатель говорит: «День». Бабочки, жуки и т.п. опять начинают летать, кружиться. После 2-3 вылетов совушка на охоту подсчитывается число пойманных. Выбирается другая совушка. | До начала игры воспитатель рассказывает о повадках совушки, о том, что она хорошо видит ночью. Предупреждает, что совушка  должна следить одновременно за всеми насекомыми. |
| **Ловушка в кругу.** На земле чертят круг, диаметр которого 3-5 м. при помощи считалки играющие выбирают ловушк. Он становится в центр круга, остальные дети за кругом. После слов инструктора  «раз, два, три – лови!» дети бегут, пересекая круг, а ловишка их ловит. Ловить можно только в кругу. Когда будет поймано определенное число детей, выбирают нового  ребенка ловишку.  Ловишка, бери ленту. Играющие стоят по кругу. У каждого из них цветная ленточка, которая закладывается сзади за пояс или ворот. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь взять у кого – либо из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отводят в сторону. По словам воспитателя «раз, два, три – в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра продолжается с новым ловишкой. | Один  и тот же ловишка может водить 2-3 раза. Усложняется игровое задание за счет уменьшения длины ленточки.  Ловишка! Ноги от земли! В этой игре нельзя ловить детей, успевших встать на какой- нибу3дь предмет: кубик, доску и др. |
| **Горелки.** Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны стоит ловящий, он смотрит вперед. Играющие дети хором произносят: *Гори, гори ясно, Чтобы не погасло.* *Глядь на небо - птички летят,* *Колокольчики звенят!* *Раз, два, три-беги!*  После слова «беги» дети, стоящие в колонне в последней паре, отпускают руки и бегут вперед вдоль колонны, один слева, а другой справа от нее. Они бегают вперед и стать впереди ловящего. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем дети успевают встретиться, и взяться за руки. Если ловящему не удалось поймать никого из пары, он продолжает выполнять свою роль. Игра заканчивается, когда все пары пробегут по одному разу. После этого выбирается новый ловящий. Игра возобновляется. Инструктор следит, чтобы дети не выбегали из колонны раньше времени. |  |
| **Чье звено скорее соберется?** Играющие делятся на несколько групп с одинаковым числом детей. Каждая группа выбирает ведущего и становится за ним в колонну. Инструктор раздает ведущим ленточки разного цвета. По центру ленточки звено получает наименование – «зеленые», «Синие», «красные» и т.п. инструктор ударяет в бубен, все играющие начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях, меняя движения в зависимости от задаваемого воспитателем темпа и ритма. По сигналу «На месте!» водящие останавливаются на том месте, где их застал сигнал поднимают ленточку вверх. Остальные быстро собираются за водящим в колонны, равняются в стойке «смирно». Инструктор отмечает, какое звено собралось первым.  Вариант. Когда все находятся в движении, инструктор говорит: «Стой». Все играющие дети останавливаются и закрывают глаза, а водящие тем временем перебегают на другие места, поднимают глаза и спешат построиться за своим водящим. | В игре можно использовать разные построения положения: в шеренгу, в круг, сесть на пол по – турецкий, остановится на одной ноге и т.п. можно ввести условие: «Делай, как водящий», тогда, построившись в звенья дети принимают ту позу, которую покажет водящий. |
| **Кто скорее докатит обруч до флажка?** Играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за чертой. У первых в колоннах в руках обручи инструктор «Кати!» первые в колоннах катят обручи по направлению к флажкам, подталкивая их палкой, обегают с обручем флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи и палочки следующим. Как только игрок получает палочку, он сейчас же бежит к флажку, прокатывая  палочкой обруч и т.д. игра заканчивается, когда стоявший в колонне последними выполняют задание. Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру. | Инструктор следит, чтобы, принимая обруч и палочку,  дети не выходили за черту. Обруч  нельзя отпускать далеко от себя. Можно дать задание прокатить обруч левой рукой. Для усложнения игры вводится задание закончить игру после того, как вся колонна прокатит обруч до флажка 3-4 раза без перерыва. |
| **Веселые соревнования.** Играющие становятся в 3-4 колонны у общей черты на расстоянии 2-3 шагов одна от другой.  В каждой колонне одинаковое число играющих детей . Впереди каждой колонны 4-5 шагах поставлены гимнастические, скамейки еще дальше на полу положены обручи. По сигналу воспитателя первые в колоннах бегут к скамейках, входят на них, перебегают до конца, спрыгиваю, пробегают к обручам, пролезают в них,  и кладут тихи на пол; затем быстро возвращаются в конец своей колонны. Выигрывает тот, кто прибежит первым; ему дают ленточку или флажок. Игра продолжается, пока все дети не примут участие. Выигрывает та колонна, у которой окажется больше флажков. | Можно и так играть . играющие, выполнив задание, становятся в конец колонны и касается рукой плеча впереди стоящего, тот – следующего и т.д., пока не дойдет до стоящего в колонне первым. Приняв сигнал, он бежит и выполняет задание. |
| **Не намочи ног.** Играющие собираются на одной стороне площадки за чертой. Воспитатель вызывает 5-6 играющих, они выходят к черте и каждый получает по две дощечки (30x20 см). на противоположной стороне площадки на одной линии раскладывается султанчики. Между играющими и предметами расположено болото. Дети должны перебегаться через болото по дощечкам, не замочив ног (наступая только на дощечки). По команде воспитателя «Начинай!» играющие кладут на землю одну дощечку и становятся на нее, затем переходят на другую дощечку, берут сзади лежащую, чтобы снова положить ее впереди себя и т.п. перейдя болото, дети собирают дощечки, берут султанчики и поднимают их над головой. Отмечается, кто поднял султанчик первым. Затем дети кладут султанчики обратно, возвращаются на место и передают дощечки следующим. | Инструктор следит, чтобы дети не бросали дощечки на пол, а осторожно клали их. Когда дети научатся ловко передвигаться по дощечкам, можно провести соревнования в звеньях. |

**Игры с прыжками (подготовительная к школе группа).**

| **Лягушки и цапли.** Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубиками со стороной 20 см, между которыми протянуты веревочки. На концах веревочек мешочки с песком. В стороне гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу инструктора она, высоко поднимает ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли, они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе домой. (они остаются там, пока не выберут новую цаплю.). Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2-3 повторений игры выбирается новая цапля. | Веревки накладываются на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если их задеть при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерного располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и две цапли. |
| --- | --- |
| **Попрыгунчики – воробышки.** Чертятся круг, диаметр 4-6м. выбирается водящий – большая птица. Он становится в середину круга. Все остальные играющие -воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают на двух ногах, то впрыгивая в круг поклевать зерна, то выпрыгивают из него. Большая птица летает в круг, не дает воробышкам собирать зерна клюет их ( дотрагивается рукой до играющих). Воробышки стараются подальше побыть в кругу, увертываются от водящего. Воробышек, которого клюнула большая птица, останавливается и поднимает руку, после чего продолжает играть. Воспитатель отмечает тех, кто ни разу не попался птице. Игра повторяется несколько раз по 30-60 сек с перерывами для отдыха. | Инструктор следит, чтобы играющие не стояли на месте, а подпрыгивали. Если диаметр круга большой и играющих много, можно выбрать двух водящих. |
| **Волк во рву.** Поперек площадки двумя параллельными линиями на расстоянии около 100см одна от другой обозначается ров. В нем находится водящий – волк. Остальные играющие – козы. На противоположной стороне зала линией отделено поле. По словам инструктор «Козы, в поле, волк во рву!» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бегает во рву, стараясь осалить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Инструктор говорит: «Козы, домой!». Козы бегут домой, перепрыгивая по пути домой через ров. После 2-3 перебежек выбирается другой водящий. | Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногой. Для усложнения игры можно выбрать двух волков. |

**Игры с лазаньем (подготовительная к школе группа).**

| **Ловля обезьян.**Изображающие обезьян дети располагаются на пособиях для лазанья в одной стороне площадки. В противоположной стороне находится ловцы обезьян. Они хотят сманить обезьян с деревьев и поймать их. Ловцы договариваются, какие движения они будут делать. Они выходят на середину площадки и показывают задуманные движения. Обезьяны в это время быстро влезают на стенку и наблюдают оттуда за движениями ловцов. Проделав движения, ловцы уходят в конец площадки, а обезьяны спускаются с деревьев, приближаются к тому месту, где были ловцы, и подражают движениям. По сигналу инструктора «Ловцы!»  обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево. Пойманных ловцы уводят к себе. После 2-3 повторений дети меняются ролями. | Надо следить, чтобы дети не спрыгивали со стены, а спускались вниз до последней перекладины. При повторении игры движения ловцов должны быть новыми. |
| --- | --- |
| **Перелет птиц**. Птицы (дети), расправив крылья, летают по всей площадке. По сигналу «Буря!» они скрываются на деревьях (влезают на гимнастическую стенку). Когда воспитатель скажет: «Буря прекратилась», - птицы слетают с ветвей (спускаются со стенке) и продолжают летать. | Если нет гимнастической , вышки, используются скамейки, ящики и другие предметы, на которые дети взбираются |

**Игры с метанием.** **(подготовительная к школе группа).**

| **Кого назвали, то и лови.** Дети ходят, бегают, прыгают и т.д. по площадке. Инструктор держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный ребенок подбегает, ловит мяч и снова бросает его вверх, называя по имени кого – либо другого. Играющий подбрасывает мяч вверх на том месте, где он его поймал. | Мяч надо подбрасывать повыше, чтобы названный ребенок успел подбежать к нему и поймать. Надо стараться ловить мяч с воздуха или после одного отскока от земли |
| --- | --- |
| **Ловишка с мячом.** Дети стоят по кругу. Ловишка в центре круга. У его ног лежат два мяча. Ловишка проделывает ряд движений: подскоки, наклоны, приседания, хлопки и т. П. играющие повторяют за ним эти движения. По сигналу инструктора «Бегите из круга!» дети разбегаются в разные стороны, а ловишка быстро берет мячи с земли и бросает, стараясь попасть в убегающих. После этого по сигналу инструктора «Раз, два, три – в круг скорей беги» дети снова образуют круг; выбирается новый ловишка, игра продолжается. В конце игры подводится итог – кто же из ловишек был самым метким.  Если ловишка попал обоими мячами в убегающих, то он остается на этой роли. |  |
| **Стой!** Дети стоят с инструктором . он подбрасывает мяч высоко вверх и называет имя ребенка. В этот момент все дети разбегаются в разные стороны. А тот, чье имя было названо, быстро подбегает и ловит мяч  и кричит «Стой!» . Все играющие останавливаются на том месте , где их застал сигнал. Водящий бросает мяч в кого-либо. Когда водящий бросает мяч, все должны находится на своем месте. Могут увертываться: нагибаться, приседать, отклонятся в сторону, подпрыгивать и т.п. если играющий, в которого водящий бросает мячом, поймает мяч в воздухе, то он подбрасывает мяч вверх и называет по своему усмотрению имя очередного водящего. Игра продолжается. | Инструктор объясняет детям, что бросая мяч, не надо  целится в ноги. Нарушающих-  это правило инструктор предупреждает, а затем выводит из игры. |
| **Поймай мяч.** В игре участвуют трое играющих. Двое становятся на расстоянии не менее 3 м друг от друга и перебрасывают мяч. Третий становиться между ними и старается поймать мяч в тот момент, когда он пролетает над ним. Если он поймает мяч, то становится на место ребенка, бросавшего мяч, а тот занимает место водящего. | Разделившись на тройки, играет сразу вся группа детей. Если кто – то из водящих долго не может поймать мяч, инструктор предлагает поменяться ролями. |
| **Охотники и утки.** Взявшись за руки, играющие образуют круг. Рассчитавшись на «первый-второй», образуют две команды: одни – охотники, другие – утки. Охотники остаются на своих местах в кругу, а утки выходят в середину круга. Перед носками стоящих по кругу проводится черта, за которую охотникам переступать нельзя. Охотники перебрасывают мяч и стараются попасть в уток. Утки убегают, увертываются от мяча. Утка, которую задел мяч, считается подстреленным и выходит из круга. Через некоторое время по сигналу инструктора охотники подсчитывают свои трофеи. Команды меняются ролями. |  |
| **Школа мяча.** Подбросить мяч вверх правой, поймать левой рукой ( и наоборот). Перебрасывать мяч из правой в левую руку и обратно. Ударить мяч о землю правой рукой, а поймать левой рукой (и наоборот). Подбросить мяч вверх, повернутся кругом и поймать его двумя руками. Подбросить мяч вверх, присесть – встать и поймать его. Подбросить мяч из-за спины двумя руками, а поймать его спереди. Подбросить и поймать мяч двумя руками, а поймать его спереди. Подбросить и поймать мяч двумя и одной рукой сидя, вытянув ноги и по – турецкий. То же с хлопками. Ударить мяч о стену правой (левой) рукой, а поймать левой (правой) рукой. Ударить мяч о стену, повернутся на 360º и , после того как мяч упадет на пол и отскочит, поймать его. В парах, стоя рядом или друг за другом, один бросает мяч о стенку, другой ловит его и снова бросает о стенку. То же с отскоком от земли. То же с дополнительными движениями: хлопками, поворотами, приседаниями. |  |