

Министерство образования администрации
Города Комсомольска – на – Амуре

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию детей №132

Принято на заседании
педагогического совета
от «24» августа 2021 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Заведующий МДОУ № 132
Явтушенко Ж.В.
Приказ № 83
от «24» августа 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

ИГРОВАЯ ФИЗКУЛЬТУРА «СТРАНА «ИГРАЛОЧКА»

Возраст детей: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Князева Евгения Васильевна
воспитатель высшей
квалификационной категории

г. Комсомольск – на – Амуре
2021 г

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы: физическая

Веселые подвижные игры – это наше детство. Кто не помнит неизменных прятков, жмурок, догонялок, салочек? Когда возникли эти игры? Кто их придумал? Наверное, на эти вопросы нельзя найти точного ответа. Эти игры, как песни и сказки, созданы народом. Они отлично закаляют тело и душу.

Игры заставляют много двигаться и требуют находчивости, смекалки, ловкости и упорства. Участвовать в таких играх могут ребята самых разных возрастов – от дошкольников до старшеклассников.

В настоящее время актуальной является задача сохранения национальных традиций, формирования национального самосознания человека. Детский сад, решая задачи всестороннего развития детей средствами русской народной культуры, отдает предпочтение русским народным играм.

Такие игры вобрали в себя лучшие национальные традиции. В них ярко отражается образ жизни людей, их труд, быт, национальные устои. В народных играх много юмора, шуток, задора, что делает их особенно привлекательными для детей. Доступность и выразительность народных игр активизирует мыслительную работу ребенка, способствует расширению представлений об окружающем мире, развитию психических процессов. В народных играх есть все: и фольклорный текст, и музыка, и динамичность действий, и азарт. В то же время они имеют строго определенные правила, и каждый играющий приучается к совместным и согласованным действиям, к уважению всеми принятых условий игры. В таких играх можно отличиться, если это не нарушает установленного порядка – в этом и заключается педагогическая ценность народных игр.

Программа разработана на основе нормативно-правовых актов и документов:

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Хабаровском крае;

- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.19 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском муниципальном районе Хабаровского края».

Физкультура в ДООУ является основой для эффективного воспитательно-образовательного процесса, обеспечивая достижение ряда приоритетных задач:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- удовлетворение физиологической потребности детей в движении;
- снижение уровня негативного воздействия факторов окружающей среды;
- формирование основы здорового образа жизни;
- укрепление уверенности дошкольников в своих физических силах и умениях;
- качественную подготовку воспитанников на занятиях по физической культуре в ДООУ к школьным занятиям физической культурой.

Актуальностью игровой физкультуры является использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, то есть создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Эти формы работы нацелены не на оттачивание техники выполнения тех или иных упражнений, а на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, свободное и непринужденное взаимопонимание.

Таким образом, методически правильно организованная работа по физическому воспитанию призвана удовлетворить естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями, формировать положительную самооценку, аналитическое отношение к себе и деятельности товарищей.

Такая работа с детьми дошкольного возраста ценна и тем, что создает условия для эмоционально-психологического благополучия, так как оказывает большое влияние на развитие ума, воспитания характера, воли, нравственности, создает определенный духовной настрой, побуждает интерес к самовыражению, способствует не только лучшему усвоению знаний и закреплению навыков, но и благотворно влияет на детскую психику.

Особенности программы:

- приобщение детей к русскому народному творчеству;
- акцент работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка как совместной, так и самостоятельной;

- рассматривается под оздоровительным аспектом;
- деятельность детей построена с учетом возрастных критериев;
- использование подвижных, русских народных, хороводных, дворовых игр, нестандартного оборудования, художественного слова, музыкального сопровождения;
- проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Тип программы: одноуровневый, уровень усвоения – стартовый, предполагает использование и реализацию общедоступных нетрадиционных и универсальных форм организации материала, среднюю сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

Форма объединения детей – кружок. Работа в кружке рассчитана для детей 5-6 лет. Состав группы – постоянный. Количество детей в группе до 13 человек.

Формы и режим занятий: совместная деятельность с педагогом.

Форма организации детей: групповая.

Уровень усвоения программы: стартовый.

Структура занятий выстроена с учетом здоровьесберегающих, игровых технологий. Занятия проводятся при постоянной смене деятельности.

Программа рассчитана на один год обучения, по одному занятию в неделю. Продолжительность занятий один академический час длительностью не более 25 минут в соответствии с СанПиНом 2.4.1.2660-10.

Непосредственная образовательная деятельность по решению задач дополнительного образования детей по программе «Страна «Игралочка», проводится во вторую половину дня. Общее количество учебных часов в год – 36.

1.2.Цель программы

совершенствование физических качеств дошкольников по средствам использования подвижных, русских народных и хороводных игр в системе физкультурно-оздоровительной работы.

Задачи программы:

- развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- развивать творчество и инициативу в двигательной деятельности через использование подвижных игр;
- развивать умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку действий других детей в ходе подвижных игр;
- воспитывать самостоятельность в организации и проведении подвижных, русских народных и хороводных игр.

Основные принципы работы при реализации программы:

- сам ребенок – молодец, у него – все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

1.4. Перспективный план кружка «Страна «Игралочка»

Календарно-тематический график программы

Сентябрь

№ занятия	Цель занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
1	Упражнять в подбрасывании мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при действии с мячами	Игры с мячом: «Зеваки», «Старые лапти»	1	предварительный
2	Повторить действия с мячами, развивая ловкость и глазомер	Игры с мячом: «Летучий мяч», «Большой мяч»	1	наблюдение
3	Упражнять в прыжках, развивая ловкость и глазомер, координацию движений	Игры с прыжками: «Петушиный бой», «Здравствуй, сосед!»	1	предварительный
4	Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета)	Игры с прыжками: «Попрыгунчики», «Волк во рву»	1	предварительный

Октябрь

№ занятия	Цель занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную, в сохранении устойчивого равновесия	Игры с бегом: «Пустое место», «Курочки»	1	наблюдение

2	Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя	Игры с бегом: «Горелки с платочком», «У медведя во бору»	1	оперативный
3	Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты; развивать координацию движений, выносливость	Игры с бегом: «Заря», «Мы веселые ребята»	1	оперативный
4	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя	Игры с бегом: «Два Мороза», «Солнышко»	1	текущий

Ноябрь

№ занятия	Цель занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен, поворот по сигналу педагога во время ходьбы	Игры малой подвижности: «Молчанка», «Дятел»	1	текущий
2	Повторить упражнения в равновесии и прыжках, ходьбу с изменением темпа движения по сигналу воспитателя	Игры малой подвижности: «Затейники», «Зайка серенький умывается»	1	текущий
3	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивать координацию движений	Игры малой подвижности: «Пузырь», «Золотые ворота»	1	текущий
4	Упражнять в ходьбе парами; развивать умение согласовывать движение при выполнении движений	Игры малой подвижности: «Тетёрка», «Медведь и пчелы»	1	текущий

Декабрь

№ занятия	Цель занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
1	Повторить лазанье в обруч, упражнять в сохранении равновесия и координацию движений	Игры с лазаньем: «Перелетные птицы», «Наседка и цыплята»	1	наблюдение

2	Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты; развивать координацию движений, выносливость	Игры с бегом: «Пустое место», «Третий лишний»	1	наблюдение
3	Упражнять в равновесии, развивая координацию движений; развивать ловкость и внимание	Игры средней подвижности: «Удар по вреночке», «Большой мяч»	1	этапный
4	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии и прыжках	Игры средней подвижности: «Шаром в лунки», «Зайки»	1	этапный

Январь

№ занятия	Цель занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
1	каникулы	каникулы	1	
2	Повторить игровые упражнения с прыжками; упражнять в сохранении равновесия при прыжках	Русские народные забавы: «Прыганье со связанными ногами», «Без соли соль»	1	оперативный
3	Упражнять в беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	Русские народные забавы: «Растеряха», «Горелки»	1	текущий
4	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках	Русские народные забавы: «Огарыши», «Без соли соль»	1	текущий

Февраль

№ занятия	Цель занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
1	Упражнять в беге, развивая выносливость, в равновесии и прыжках	Игры средней подвижности: «Укратитель диких зверей», «Перетяжки»	1	текущий

2	Повторить игровые упражнения с прыжками; упражнять в метании предметов на дальность	Игры с прыжками: «Волки во рву», «Удочка»	1	текущий
3	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону	Игры с бегом: «Наседка и коршун», «Горелки»	1	текущий
4	Упражнять в беге враспную, сохраняя при этом координацию движений	Игры с бегом: «Мороз – Красный нос», «Малечина-калечина»	1	текущий

Март

№ занятия	Цель занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
1	Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной поверхности	Игры средней подвижности: «Поводырь», «Гуси»	1	наблюдение
2	Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с бегом	Игры с бегом: «Мышеловка», «Салки»	1	наблюдение
3	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную	Игры с бегом: «Ястреб», «Кошки и мышки»	1	наблюдение
4	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную, в сохранении устойчивого равновесия	Игры с бегом: «Пятнашки», «Зайчик»	1	наблюдение

Апрель

№ занятия	Цель занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
1	Повторить ходьбу со сменой темпа движения, с перестроением в колонну по два (парами)	Игры средней подвижности: «Медведь», «Волк в кругу»	1	текущий
2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по	Игры средней подвижности:	1	текущий

	повышенной опоре, ходьбе по кругу	«Кошка», «Хромая лиса»		
3	Упражнять в длительном беге, развивая выносливость; в беге колонной по одному	Игры с бегом: «Стрекоза», «Жмурки»	1	оперативный
4	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную, развивать ловкость и равновесие	Игры с бегом: «Трубочка», «Салки»	1	оперативный

Май

№ занятия	Цель занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
1	Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты; развивать координацию движений, выносливость	Игры с бегом: «Аленушка и Иванушка», «Казачьи разбойники»	1	итоговый
2	Повторить упражнения в равновесии и прыжках, ходьбу с изменением темпа движения по сигналу воспитателя	Игры малой подвижности: «Красочки», «Тише едешь»	1	итоговый
3	Упражнять в беге, развивая выносливость, в равновесии и прыжках	Игры средней подвижности: «Пол, нос, потолок», «Отыщи пуговицу»	1	итоговый
4	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках	Игры средней подвижности: «Угадай, кто главный?», «Шапка-невидимка»	1	итоговый

Перспективный план

Сентябрь

1 неделя – игры с мячом

«Зевака»

Правила игры: дети встают в круг, на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен ловить мяч.

Мяч перебрасывают, пока кто-то его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1 – 2 упражнения с мячом.

«Старые лапти»

Правила игры: на одной стороне площадки проводят черту-это город, где находятся все играющие. Пространство за городом - игровое поле. Дети встают к черте и прокатывают мячи в сторону поля. Чей мяч дальше укатится, тому водить. Водящий берёт мяч и ждёт, когда за мячами будут выходить играющие, и всех, кто переходит черту города, старается осалить мячом. Когда водящий промахнётся, он догоняет мяч, а играющие стараются взять свои мячи и убежать за черту. Осаленный ребенок становится водящим.

2 неделя – игры с мячом

«Летучий мяч»

Правила игры: играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети перебрасывают мяч друг другу, через центр круга. Водящий старается поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удаётся, то он встаёт в круг. А тот кому, был брошен мяч, становится водящим.

«Большой мяч»

Правила игры: играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине круга. Он старается выкатить мяч из круга ногами, и тот, кто пропустил мяч между ног, становится водящим. Но он становится за кругом. Играющие ребята поворачиваются спиной к центру. Теперь водящему нужно вкатить мяч в круг. Когда же мяч попадает в круг, играющие дети опять поворачиваются лицом друг к другу, а в середину встаёт тот, кто пропустил мяч.

3 неделя – игры с прыжками

«Петушинный бой»

Правила игры: дети делятся на пары и встают друг от друга на расстоянии 3-5 шагов. Пары изображают дерущихся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, выходит из игры.

«Здравствуй, сосед!»

Правила игры: играющие делятся на две группы и встают лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Первые игроки- ведущие, начинают игру: встают на одну ногу и скачут в направлении другой команды. Не останавливаясь, они обращаются к игроку: «Здравствуй, сосед!» Тот к кому обращаются, отвечает: «Здравствуй!» - и прыгает за ведущим. Игра заканчивается, когда дети образуют одну цепь.

4 неделя – игры с прыжками

«Попрыгунчики»

Правила игры: на полу или земле чертят круг. Один из играющих встаёт в середину круга - он «пятнашка». По сигналу дети перепрыгивают черту круга и, если не грозит быть осаленным, некоторое время остаются внутри круга. Дети продолжают прыгать на 2 ногах продвигаясь к центру круга. Участники игры стараются увернуться от пятнашки и вовремя выпрыгнуть из круга. Осаленный ребенок становится «пятнашкой».

«Волк во рву»

Правила игры: участники выбирают волка и хозяина, остальные овцы. На одной стороне площадки дом, где живут хозяин и гуси. На середине площадки находится ров, где сидит волк. По сигналу хозяина «овцы в поле, волк во рву»- играющие должны перепрыгнуть через ров и пойти в поле травку щипать. По сигналу: «Овцы, домой!», играющие возвращаются в дом, перепрыгнув через ров. Кого поймал волк, становится водящим.

Октябрь

1 неделя – игры с бегом

«Пустое место»

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

«Курочки»

Правила игры: играющие выбирают хозяйку и петушка, все остальные курочки. Петушок ведёт курочек гулять. Выходит хозяйка и спрашивает: «Петушок, петушок, не видал ли мою курочку». «А какая она у тебя». «Рябенькая, а хвостик чёрненький». «Нет, не видал». Хозяйка хлопает в ладоши и кричит: «Кшш,кшш!» курочки бегут в дом, а хозяйка ловит их, петушок курочек защищает. Всех пойманных курочек хозяйка уводит в дом.

2 неделя – игры с бегом

«Горелки с платочком»

Правила игры: все играющие встают парами друг за другом, водящий стоит впереди колонны и держит платочек. Играющие говорят хором: «гори, гори масло, гори, гори ясно, чтобы не погасло. Глянь на небо птички летят, колокольчики звенят!». После слов игроки последней пары бегут вперёд, и кто первый возьмёт платочек, тот встаёт с водящим впереди колонны, а опоздавший «Горит».

«У медведя во бору»

Правила игры: медведя выбирают считалкой, он живёт в лесу. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

«У медведя во бору, грибы. Ягоды беру!

А медведь не спит и на нас рычит!»

Медведь начинает ворочаться, потягиваться и догоняет детей. Кого поймали, тот становится медведем.

3 неделя – игры с бегом

«Заря»

Правила игры: дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих – «заря» - ходит сзади с лентой и говорит:

«Заря - зареница, красная девица,

По полю ходила, ключи обронила,

Ключи золотые, ленты голубые,

Кольца обвитые - за водой пошла!»

С последними словами водящий осторожно кладёт ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берёт ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, ко остаётся без места, становится зарёй.

«Мы весёлые ребята»

Правила игры: дети стоят в кругу, ребенок «ловишка» в середине круга. Дети двигаются по кругу и произносят слова:

«Мы весёлые ребята, любим бегать и играть.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три, лови!»

Дети разбегаются по залу, ребенок «ловишка» пытается осалить играков.

4 неделя – игры с бегом

«Два Мороза»

Правила игры: с одной стороны площадки располагаются дети, в середине - двое водящих (два Мороза). Они говорят:

«Мы два брата молодые, два Мороза удалые.

Я - Мороз красный нос,

Я – Мороз синий нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься»,

Дети отвечают:

«Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз».

По окончании стихотворения дети перебегают на другую сторону площадки, Морозы стараются их осалить (заморозить).

«Солнышко»

Правила игры: играющие образуют круг. В центре круга -«солнышко», в руках у него четыре обруча жёлтого цвета. Дети идут по кругу. Солнышко движется в противоположном направлении, раскладывая обручи, ближе к играющим:

«Солнышко, солнышко,

Погуляй у речки,

Солнышко, солнышко,

Раскидай колечки!

Мы колечки соберём.

Золочённые возьмём».

Дети, стоящие рядом с обручем, берут его и образуют маленький круг.

«Покатаем, поиграем,

И опять тебе вернём!»

Играющие кладут обратно на пол обручи. По сигналу ведущего (удар в бубен, фортепиано и т.д.) все разбегаются в рассыпную, по следующему сигналу каждая команда собирается возле своего обруча. Выигрывают те, кто сделал это быстрее. После второго сигнала, команды собираются возле обруча и не берут его в руки.

Ноябрь

1 неделя – игры малой подвижности

«Молчанка»

Правила игры: перед началом игры дети хором произносят:

«Первенчики, червенчики, зазвенели бубенчики.

По свежей росе, по чужой полосе.

Там чашки, орешки, медок, сахарок.

Молчок!»

После слова «Молчок!» все должны замолчать.

Ведущий старается рассмешить играющих движениями, шутками. Кто рассмеялся, он отдаёт водящему фант. В конце игры фанты выкупаются детьми. Они поют, танцуют, читают стихи.

«Дятел»

Правила игры: дети выбирают водящего-дятла. Дети становятся в круг, дятел встаёт посередине круга. Играющие ходят по кругу и все вместе говорят: «Ходит дятел у житницы, ищет зёрнышко пшеницы».

Дятел отвечает: «Мне не скучно одному,

Кого хочу, того возьму».

С этими словами он быстро берёт за руку одного из играющих, встаёт с ним в круг. Оставшийся без пары - водящий.

2 неделя – игры малой подвижности

«Затейники»

Правила игры: дети становятся в круг и берутся за руки. Водящий, которого выбрали стоит в центре круга. Дети двигаются по кругу и произносят слова: «Ровным кругом, друг за другом. Мы идём за шагом шаг. Стой на месте, дружно вместе сделаем вот так!»

Водящий выполняет любые движения, а дети должны повторить «как в зеркале» все движения.

«Зайка серенький умывается»

Правила игры: дети стоят в кругу. В центре круга «зайка». Взрослый произносит слова: «Зайка серенький умывается, видно в гости собирается. Вымыл ушки, вымыл носик, вымыл щёчки, вымыл ушки, вытерся и поскакал в гости». Дети должны выполнять все движения по показу ребёнка и в соответствии с текстом.

3 неделя – игры малой подвижности

«Пузырь»

Правила игры: дети берутся за руки и образуют маленький круг. Начинают произносить слова:

«Раздувайся пузырь, раздувайся большой.

Оставайся такой и не лопайся!»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом (отходят назад, образуя большой круг, затем бегут в центр круга).

«Золотые ворота»

Правила игры: выбираются ворота (двое детей - они образуют ворота). Остальные участники берутся одной рукой друг за друга образуя цепочку. Дети начинают произносить слова и двигаться вперёд, проходя под воротцами:

«Золотые ворота, пропускают не всегда.

На первый раз прощается,

Второй раз запрещается,

А на третий раз не пропустят вас».

После этих слов «ворота» опускают руки вниз. Кого поймали, те становятся продолжением ворот. Становятся рядом.

4 неделя

«Тетёрка» - игра малой подвижности

Правила игры: одна пара образует ручеёк, остальные взявшись за руки продвигаясь вперёд напевают слова:

«Кри-кри, там терка шла.

Кри-кри, за собой детей вела,

Кри-кри, что за маханька,

Кри-кри, косолапенька.

Кри- кри, ворота отворя!

Кри-кри, целоваться давай!»

Пара, которая проходит по ручейку и на слова «целоваться давай», пара целуется щёчками или обнимается.

Правила: Игра спокойная и поэтому все движения плавные, никто не бежит под ручейком.

«Медведь и пчёлы» - игра с лазаньем, подлезанием

Правила игры: играющие делятся на две группы: медведи пчёлы. Пчёлы - большая часть детей - размещаются на скамейке (улей), медведи - в стороне. По сигналу воспитателя пчёлы улетают за мёдом, а медведи забираются в улей (скамейку) и лакомятся мёдом. Пчёлы возвращаются домой и жалят (ловят) медведей.

Декабрь

1 неделя

«Перелёт птиц» - игра с лазанием, подлезанием

Правила игры: дети находятся стороне площадки. С другой стороны расположены снаряды для лазания (гимнастическая стенка). По сигналу «Птицы улетают!» дети бегают по площадке. По сигналу «Буря!» забираются на гимнастическую стенку, спасаясь от бури.

«Наседка и цыплята» - игра с лазанием, подлезанием

Правила игры: роль наседки отводится воспитателю. Дети-цыплята. Они располагаются на одной стороне площадки. Перед ними находится верёвка на высоте 40 см. По сигналу «Цып, цып, мои цыплятки. Выходите погулять, зелёную травку пощипать. Дети подлезают под верёвку и двигаются по залу (пьют водичку, клюют зёрнышки и т.д). По сигналу воспитателя «Кошка»- дети возвращаются назад, подлезая под верёвку.

2 неделя

«Пустое место»

Правила игры: играют дети всех возрастов (самостоятельно), от 6 до 40 человек. Описание игры: грающие, кроме водящего, становятся в круг, водящий - за кругом. Все кладут руки за спину или просто опускают их вниз. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до кого-либо, касаясь спины или рук. Это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Дотронувшись, водящий бежит в любую сторону за кругом, а вызванный - в обратную сторону по кругу. Встретившись, они или просто обходят яруг друга или здороваются (приседая, кланяясь и т. п.) и продолжают быстрее бежать по кругу, чтобы занять освободившееся место. Кто займет, тот там и остается, а оставшийся без места становится водящим.

«Третий лишний»

Правила игры: играющие становятся по кругу парами, лицом к его центру так, что один из пары находится впереди, а другой - сзади него. Расстояние между парами - 1-2 м. Двое водящих занимают место за кругом. Один из них убегает, а другой его ловит. Спасаясь от погони, убегающий может встать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади участник оказывается «третьим лишним». Он должен убегать от второго водящего. Если догоняющий ребенок поймает (коснется, осалит) убегающего, то они меняются ролями. Таким образом, водящие все время меняются.

3 неделя

«Удар по веревочке»

Правила игры: для игры необходима замкнутая в круг веревочка. Игроки берутся обеими руками за веревочку с внешней стороны. Выбирается один водящий, который должен находиться в центре круга, образованного веревочкой. Цель водящего – посалить, т.е. ударить по руке одного из играющих находящихся с внешней стороны круга. Те, кто находятся с внешней стороны круга, во время атаки водящего могут отпустить от веревочки только одну руку. Если играющий отпускает от веревочки две руки или по одной из них попадает водящий, то уже именно он становится в круг и игра продолжается дальше.

«Большой мяч»

Правила игры: игра, в которой необходимо образовать круг. Дети берутся за руки, и выбирается один водящий, который становится в центр круга и около его ног находится большой мяч. Задача игрока, находящегося в центре, ударом ноги по мячу вытолкнуть его за пределы круга. Тот игрок, который пропускает мяч, выходит за пределы круга, а тот, кто попал, становится на его место. При этом все поворачиваются спиной к центру круга и стараются не пропустить мяч уже в центр круга. Важным условием является то, что мяч в течение всей игры нельзя брать в руки.

4 неделя

«Шаром в лунке»

Правила игры: для игры в земле вырывают неглубокую ямку, в которую кладут шар. Все играющие должны иметь при себе прямые палки длиной около метра. Путем жребия выбирается исполнитель – игрок, который будет охранять шар.

Все остальные игроки отходят за условную черту, на определенное расстояние от лунки и начинают в порядке установленной очереди метать палки, стараясь попасть в шар. У всех бросивших мимо, палки остаются лежать на месте. Если никто не попадает, то исполнитель катит мяч своей палкой в сторону ближней к нему, стараясь в нее попасть. Если это ему удастся, то он бежит за исходную для бросков линию, также называемой домом. Исполнитель становится тот, в чью палку попал шар. Если же в процессе игры кому-либо удастся выбить шар из лунки, в тот же самый момент, те игроки, чьи палки находятся в поле бегут их забирать, а исполнитель должен установить шар на место. Таким образом, игроки получают возможность произвести дополнительный бросок. Во время метания палок, исполнитель рекомендуется находиться чуть в стороне от шара, чтобы избежать попадания палки в него.

«Зайки»

Правила игры: игра проводится на открытом пространстве. Из всех игроков выбирается один охотник, все остальные изображают зайцев, стараясь прыгать на двух ногах. Задача охотника поймать самого не проворного зайца, осалив его рукой. Но в игре существует одно немаловажное условие, охотник не имеет права ловить зайца, если тот находится на "дереве". В контексте данной игры деревом будет являться любая щепочка или же пенек. Это условие сильно усложняет охотнику жизнь, что часто во время игры приводит его в негодование. Однако, как только удастся осалить одного из зайцев, он тут же становится охотником, принимая на себя незавидную обязанность – ловить зайцев.

Январь

3 неделя

«Прыганье со связанными ногами»

Правила игры: всем участникам завязываются ноги плотной широкой веревкой или платком. После чего все становятся около исходной линии и по сигналу начинают прыгать в сторону финишной черты. Победителем является тот, кто быстрее всех преодолел расстояние. Расстояние не должно быть слишком большим, так как прыгать с связанными ногами достаточно тяжело

«Без соли соль»

Правила игры: для этой игры выбираются двое водящих, которые садятся на землю друг напротив друга, так чтобы подошвы их ног соприкасались между собой. Водящим завязывают глаза плотной матерчатой повязкой. Руки водящих находятся за их спинами. Все остальные – игроки в поле. Полевые игроки, подойдя поочередно с одной из сторон к водящим, кричат "Без соли" и беспрепятственно перепрыгивают через их ноги. На обратном пути необходимо кричать "Соль" и постараться снова перепрыгнуть через ноги водящих. Отличие лишь в том, что водящие стараются руками поймать прыгунов. Если это им удастся, то происходит смена водящего. Тот, кого поймали, садится на место того, кто его поймал, и уже ему завязываются глаза.

4 неделя

«Растеряхи»

Правила игры: дети, принимающие участие в этой игре, становятся в один ряд,

берутся за руки, образуя тем самым цепочку. По правую сторону цепочки назначается вожак, который по команде начинает бег со сменой направления и вся цепочка начинает движение за ним. Однако никто кроме вожака не знает направления движения, поэтому достаточно сложно удержать равновесие и не рассоединить цепочку. Чем дальше игрок находится от вожака, тем ему сложнее удержать равновесие, не упасть или не разорвать цепь.

«Горелки (Огарыши, Столбом, Парами)»

Правила игры: для этой игры необходим водящий, его и выбирают до начала игры. Все остальные образуют пары, преимущественно мальчик – девочка, а если в игре принимают участие и взрослые, то мужчина - женщина. Пары встают друг за другом, а водящий спиной к первой паре на определенном расстоянии и ему строго воспрещается оглядываться назад. После кто-то один или все вместе начинают приговаривать: "Гори, гори ясно! Чтобы не погасло. Взглянь на небо, там птички летают!" (Встречаются и другие рифмовки). После чего водящий смотрит в небо. После чего задняя пара бежит через стороны вперед, один человек через правую сторону, другой через левую сторону. Задача задней пары постараться встать перед водящим, взявшись за руки. Водящий старается поймать или хотя бы осалить одного из передвигающейся пары. Если это происходит, тот, кого осалили, становится водящим, а "старый" водящий занимает его место в паре. Игра продолжается до потери интереса или появления усталости у игроков.

Февраль

1 неделя

«Укротитель диких зверей»

Правила игры: на игровой площадке ставятся пеньки по кругу или мягкие коврики, если это зал. Пеньки (коврики) кладутся по кругу, но на один меньше, чем игроков, принимающих участие в игре. Тот, у кого нет пенька – это укротитель зверей, а все остальные звери. До начала игры дети выбирают, кто будет волком, кто лисой, а кто зайцем. Звери садятся на пеньки. Укротитель зверей идет по кругу с внешней стороны и называет кого-то из зверей. Тот, кого назвали, встает и идет за укротителем. И так укротитель может назвать несколько зверей, они встают и идут за вожаком. Как только укротитель говорит: "Внимание, охотники", звери и укротитель стараются сесть на свободный пенек. Тот, кому свободного места не находится, становится укротителем и игра продолжается.

«Перетяжка»

Правила игры: все дети, которые участвуют в этой игре, делятся на две равные по числу участников команды. От каждой команды приглашается по одному человеку. В центре площадки лежит метровая палка. Вышедшие участники хватают палку каждый со своей стороны и по команде начинают тянуть палку, каждый в свою сторону. Побеждает тот, кто перетянет соперника на свою сторону. Далее в центр площадки выходят следующие участники команд. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

2 неделя

«Волки во рву»

Правила игры: для этой игры потребуются "волки", не более 2-х, 3-х человек, а все остальные дети назначаются "зайцами". В центре площадки чертится коридор шириной около 1-го метра (ров). "Волки" занимают пространство внутри коридора (рва). Задача "зайцев" – перепрыгнуть ров и не быть осаленными одними из "волков". Если "зайчика" осалили и он попадает, ему следует выйти из игры. Если во время прыжка "заяц" ногой наступил на территорию рва, то он провалился и тоже выходит из игры.

«Удочка (Рыбка, Поймать рыбку)»

Правила игры: все игроки образуют круг. Выбирается один водящий, который становится в центр круга. Водящему выдается веревочка. Водящим может быть и взрослый. Водящий начинает вращать веревочку. Задача всех игроков в кругу перепрыгнуть через нее и не быть пойманными. Вариантов развития игры два. 1-ый вариант: без смены водящего (взрослый). В данном случае те, кто попался на удочку, выбывают из игры и выходят за пределы круга. Игра проводится до тех пор, пока в кругу не останутся самые ловкие и прыгучие дети (3-4 человека). 2-ой вариант: со сменой водящего. Та "рыбка", которая попадает на удочку, занимает место в центре круга и становится "рыбаком".

3 неделя

«Наседка и коршун»

Правила игры: перед началом игры из всех ее участников выбирают 2-ух самых крепких: один назначается коршуном, другой назначается наседкой. Все остальные – это цыплята. Коршун находится в сторонке и по старинным русским правилам вырывает маленькую ямку. За наседкой, друг за другом, становятся цыплята и берут друг друга за талию. После чего матка с цыплятами подходит к коршуну, и матка начинает приговаривать: "Коршун! Что делаешь?" - "Ямочку рою". – "Зачем тебе ямочка?" - "Денежку ищу". – "Зачем тебе денежка?" - "Иголку купить". – "Зачем тебе иголка?" - "Мешочек сшить". – "Зачем мешочек?" - "Камешки класть". – "Зачем камешки?" - "В твоих деток шуркать-буркать". – "За что?" - "Они ко мне в огород лезят". – "Ты бы забор выше делал, а коли не умеешь, так лови их. После чего, коршун старается поймать последнего цыпленка. Наседка защищает своих цыплят, не позволяя осалить последнего цыпленка, который также старается уклониться. Пойманный цыпленок садится на лавочку, а игра продолжается до тех пор, пока коршун всех не изловит. Игра может проводиться и без приговора наседки.

«Горелки»

Правила игры: игроки располагаются попарно, взявшись за руки и образуя колонну. Водящий встает впереди. Все хором громко говорят или распевают:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо -

Птички летят.

Колокольчики звенят!

Раз, два, три - беги!!!

Другой вариант:

Гори-гори ясно,

Чтобы не погасло.

И раз, и два, и три.

Последняя пара, беги!

В любом случае, при слове «беги» стоящие в последней паре размыкают руки и мчатся в начало колонны, обегая ее с разных сторон (один - слева, другой - справа), а водящий пытается поймать кого-то из них до того как пара, встретившись, вновь возьмется за руки.

Если это получается, то вместе с пойманным игроком водящий встает в первую пару колонны, а тот, кого не поймали, становится водящим.

4 неделя

«Мороз - Красный нос»

Правила игры: по краям игровой площадки очерчиваются границы двух «домов».

В одном из них собираются игроки.

Водящий, т.е. Мороз - Красный нос, встает посреди площадки и говорит:

Я Мороз - Красный нос,

Всех морожу без разбора.

Разберусь со всеми скоро,

Кто сейчас решится

В дальний путь пуститься!

Играющие в ответ скандируют:

Не боимся мы угроз

И не страшен нам мороз!

И тут же бегут в противоположный «дом». Мороз пытается их догнать и «заморозить»: те, кого он успевает коснуться рукой, замирают на месте.

По окончании перебежки они либо выбывают из игры, либо остаются в «замороженном» положении на последующие туры. В этом случае выигрывает тот, кто останется последним, избежавшим прикосновения Мороза.

«Малечина – калечина»

Правила игры: поставив палочку на палец, ладонь, ногу и т.д., нужно держать ее в равновесии, пока произносятся слова: "Малечина-калечина, сколько часов до вечера?"»

Раз, два ...десять...

Март

1 неделя

"Поводырь" - это больше чем просто игра, это знакомство душ, когда не отвлекают такие факторы как внешний вид и взгляд.

Правила игры: во внутренний круг, лицом в центр круга, встают мужчины, берутся за руки и закрывают глаза. Во внешнем кругу идут хороводом девушки под музыку. Через какое-то время по сигналу ведущего хлопок или свист девушки начинают разбирать парней - любого понравившегося из тех, что ближе стоят. Берут парня за руку и ведут по кругу, парень все это время идет с закрытыми

глазами. Желательно чтобы количество девушек и парней совпадало, чтобы никто не остался стоять одиноко во внутреннем круге.

По сигналу ведущего девушки аккуратно выстраивают парней снова во внутренний круг, а сами идут хороводом дальше. Так повторяется три раза. Когда после третьего раза парней снова поставят во внутренний круг, ведущий подает сигнал - "Можно открыть глаза". Начинается поделёжка. Парни описывают свои ощущения, называют, кто из трех девушек им понравился, кого они хотели бы увидеть. Девушки обычно с радостью признаются и показываются. Далее во внутренний круг с закрытыми глазами встают девушки, а парни во внешнем и все повторяется.

«Гуси»

Правила игры: по краям игровой площадки располагаются два «дома», в одном из которых собираются игроки - «гуси». Выбранный на роль «волка» помещается в круг, символизирующий его логово. Ведущий отправляется в пустой «дом» и заводит диалог с «гусями»:

- Гуси, гуси!

- Га-га-га!

- Есть хотите?

- Да-да-да!

- Так летите же домой!

- Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой!

- Ну, летите, как хотите,

Только крылья берегите!

«Гуси», взмахивая крыльями, пытаются переправиться в другой дом, а «волк их ловит». Пойманный игрок становится «волком».

2 неделя

«Мышеловка»

Правила игры. Все становятся в круг, взявшись за руки - это мышеловка. Один или двое - «мышки». Они вне круга. Взявшись за руки и подняв их вверх, двигаются по кругу со словами:

Ах, как мыши надоели,

Все погрызли, всё поели!

Берегитесь же, плутовки,

Доберёмся мы до вас!

Вот захлопнем мышеловку

И поймаем сразу вас!

Во время произнесения текста "мышки" вбегают и выбегают из круга. С последним словом "мышеловка захлопывается" - опускают руки и садятся на корточки. Не успевшие выбежать из круга "мышки" считаются пойманными и встают в круг. Выбираются другие "мышки".

"Салки" ("Пятнашки", "Ловитки", "Ловишки", "Ляпки", "Лепки", "Клецки", "Сало" и др.)

Правила игры. Эта игра имеет разные названия и правила, но основное содержание сохраняется: один или несколько водящих ловят других игроков и, если поймают, меняются с ними ролями.

Игра может проводиться в самых различных условиях: в помещении, на воздухе, детьми всех возрастов, молодежью и взрослыми. Количество участников - от 3 до 40 человек. Игра не требует руководителей, судей.

По жребию или по считалке выбирают одного водящего - "салку". Условно устанавливаются границы площади игры. Все разбегаются в пределах этой площади. Водящий объявляет: "Я - салка!" - и начинает ловить играющих в установленных пределах площадки. Кого догонит и осалит (дотронется), тот становится "салкой" и объявляет, подняв руку вверх: "Я - салка!" Он начинает ловить играющих, а бывший "салка" убегает со всеми. Игра не имеет определенного конца.

Разновидности "Салок"

- "Салки с домом". Для убегающих чертится на площадке "дом", в котором они могут спастись от "салки", но долго находиться там не имеют права.

- Салки "Ноги от земли". Спасаясь от "салки", играющие должны оторвать ноги от земли (пола). С этой целью они залезают на какой-либо предмет или садятся, ложатся, подняв ноги вверх. В таком положении "салка" не имеет права их салить.

- Салки "Давай руку". В этой игре убегающий от "салки" кричит: "Дай руку!" Если кто-либо из товарищей возьмется с ним за руку, то водящий не имеет права их осаливать. Если же с другой стороны присоединится еще игрок, т. е. их будет трое, водящий имеет право салить любого крайнего.

- "Салки-пересекалки". Убегающие могут выручать друг друга, пересекая дорогу между догоняющим "салкой" и тем, кто убегает. Как только кто-либо перебежит дорогу, "Салка" должен ловить его. Тут снова кто-либо стремится выручить товарища и перебежит дорогу, "салка" начинает ловить его, и так все стремятся спасти товарища, за которым бежит "салка". Водящий ("салка") должен быстро переключаться и ловить нового игрока, перебежавшего дорогу.

3 неделя

«Ястреб»

Правила игры. Дети собираются, количеством до 16 и больше, во дворе, в саду или в просторной комнате и бросают меж собою жребий. Выбираемый по жребию представляет ястреба. Остальные дети берутся за руки и становятся парами, образуя несколько рядов.

Впереди всех помещается ястреб, который может смотреть только вперед и не смеет оглядываться. По данному сигналу, пары внезапно отделяются друг от друга и бросаются бегом в различные стороны, в это время ястреб догоняет их, стараясь кого-нибудь поймать.

Потерпевший, т. е. очутившийся в когтях ястреба, меняется с ним ролями.

Дети во время бега стремятся бросить в ястреба платок или свернутый жгут, — если они попадают в него, он считается убитым и из среды детей выбирается на его место другой.

«Кошки и мышки»

Правила игры. Участники этой игры, в количестве до 25 и больше, без различия пола, выдвигают одного из сверстников в роли мышки и других двух в роли кошек.

Остальные дети берут друг друга за руки и образуют незамкнутый круг, в одном месте которого два по соседству находящиеся участника опускают по одной из своих рук, образуя таким образом род открытых "ворот", при чем кошкам разрешается проникновение в круг исключительно через эти "ворота", мышке же, кроме того, еще через все прочие промежутки, образуемые между детьми.

Игра эта основана на том, что кошки стремятся во что бы то ни стало поймать мышку; лишь только это случилось, трое этих более всего активных участников берутся за руки и примыкают к остальным для образования того же круга, при чем им на смену выдвигаются новая мышка и кошки и т. д. до тех пор, пока все дети не побудут в этих ролях.

При этой игре детям предоставляется широкая возможность порезвиться и побегать на открытом воздухе, что для развития и укрепления их физических сил имеет громадное значение.

4 неделя

«Пятнашки»

Правила игры. Игры в пятнашки происходят на воздухе, где дети собираются в каком угодно количестве, начиная с 4—5 и кончая 25-и более.

Собравшись, дети из своей среды выбирают одного, и дают ему прозвище пятнашки; роль его состоит в том, что он внимательно следит за бегущими по разным направлениям детьми и старается во что бы то ни стало поймать одного и запятнать его, т. е. коснуться рукой.

Пойманный задерживается таким образом и превращается в "пятнашку," при этом его имя произносится во всеуслышанье для того, чтобы товарищи знали, кого им следует остерегаться.

Лишь только он, в свою очередь, поймает кого-нибудь из участников, то немедленно перёдает ему свою роль, переходя сам в группу детей, спасающихся бегством.

Игру эту следует продолжать до тех пор, пока дети сохраняют живой интерес к ней и не почувствуют себя утомленными.

Игры в пятнашки основаны, главным образом, на движении; их можно однако разнообразить, вводя различные элементы, например метание мяча и тому подобное.

«Зайчик»

Правила игры. Дети, в каком угодно количестве, до 30 и больше, захватывают с собой обыкновенный мяч, средней величины, и отправляются во двор. Дети, принимающие участие в игре, все, за исключением одного, устанавливаются кругом, обращая свои лица в центр круга. Руки свои они складывают за спиной, передавая таким образом друг другу мячик, который в данном случае и служит зайчиком. Один из участников, расположившийся в самом кругу, стремится при передаче мячика из рук в руки захватить его, причем он имеет право требовать от

каждого участника, чтобы тот показал ему свои руки. Лишь только он заметит у кого-нибудь мячик или кто-нибудь из детей по рассеянности уронит его, он подхватывает мячик и становится на место потерпевшего, а тот входит в круг, меняясь с ним ролями. Находящийся в кругу называется "водящий"; лишь только он очутится спиной к тому из участников, который овладел мячом, ему представляется право коснуться им спины "водящего", т. е. запятнать его, при чем пятнать дозволяется лишь в спину, а не в какое-нибудь другое место. Запятнанный подхватывает мяч и бросается вслед за тем, кто его запятнал; при большой ловкости он реваншируется, т. е. старается его также запятнать; при успехе они обмениваются ролями. В том случае, если ему не удастся настигнуть противника, он вновь отправляется в середину круга и становится по-прежнему водящим. В этой игре, кроме бега, важным элементом является метание мяча, — оба эти условия чрезвычайно полезны для детей, так как дают им возможность развить максимум своей мышечно-нервной энергии; при продолжительном беге и метании развиваются и крепнут мускулы, дыхательные движения становятся частыми и глубокими, грудная клетка развивается и кровообращение значительно улучшается. Игру следует приостановить, лишь только станет заметно утомление.

Апрель

1 неделя

«Медведь»

Правила игры. Число играющих может быть как угодно велико. Участники игры по жребию выбирают из своей среды одного товарища, которому поручают роль медведя, и снабжают каждого жгутами, — последние нетрудно смастерить, свертывая соответственным образом носовые платки. На одной из сторон пространства, отведенного для игры, устраивается или, вернее, ограничивается чертой небольшое место, служащее медведю берлогой. По данному сигналу, дети бросаются бегом из одного конца двора в противоположный, причем медведь, не вооруженный жгутом, бросается на них, стараясь прикоснуться к одному из них рукой, т. е. запятнать его. Запятнанный также становится медведем и уводится в берлогу. Игра продолжается в таком порядке до тех пор, пока медведей не станет больше, чем оставшихся участников игры. По мере увеличения числа помощников медведя, все они выходят вместе с ним на добычу, устанавливаются в ряд, причем только находящиеся по краям имеют право ловить играющих. Основным элементом игры является бег.

«Волк в кругу»

Правила игры. Количество участвующих может быть как угодно велико. Дети собираются на просторном дворе. На полу или земле очерчивают круг и, выбрав по жребию из своей среды волка, помещают его внутри очерченного круга. Участвующие в игре дети врываются в круг и стараются выбежать из него, не будучи запятнаны волком, который норовит изо всех сил запятнать их. Потерпевший меняется ролями с волком и становится на его место в круг. Игра эта — не сложная, доставляющая детям большое развлечение. Главный элемент, входящий в нее — бег.

2 неделя

«Кошка»

Правила игры. Дети собираются в просторном месте. Удобнее всего приступить к этой игре, как только начинают надвигаться сумерки.

Участники выбирают из своей среды одного, отличающегося ловкостью и проворством, и поручают ему роль кошки. Кошка тщательно прячется за деревом или кустом, стараясь остаться незамеченной товарищами.

Последние по сигналу одного из старших бросаются во все стороны для разыскания кошки; кошка же от времени до времени мяукает, давая знать о своем присутствии, и быстро прячется, чтобы не быть открытой.

Игру продолжают до тех пор, пока кошка не будет найдена, тогда по жребию вновь назначают другую кошку и игру ведут до тех пор, пока дети не устанут или не потеряют к ней интереса.

«Хромая лиса»

Правила игры. Количество участвующих детей может быть как угодно велико. Собравшись на просторном дворе или в большой комнате, они выбирают одного из участвующих, которому дают прозвище хромой лисы.

На месте, выбранном для игры, очерчивают круг довольно больших размеров, в который входят все дети, кроме хромой лисы. По данному сигналу дети бросаются бегом по кругу, а хромая лиса в это время скачет на одной ноге и старается во чтобы то ни стало запятнать кого-нибудь из бегущих, т. е. прикоснуться к нему рукой. Лишь только ей это удалось, она входит в круг и присоединяется к остальным бегущим товарищам, потерпевший же принимает на себя роль хромой лисы. Дети играют до тех пор, пока все не перебивают в роли хромой лисы; игру, однако, можно прекратить раньше, при первом появлении признаков утомления. Для правильного ведения игры необходимо соблюдать следующие условия: дети, вошедшие внутрь круга, должны, бегать лишь в нем и не выходить за очерченную линию, кроме того, участвующий, избранный хромой лисой, должен бегать лишь на одной ноге. Главные элементы этой игры составляют бег и прыжки.

3 неделя

«Стрекоза»

Правила игры. Дети собираются во дворе, в саду или в просторной комнате, становятся на корточки, руки в бока и наперерыв, перегоняя друг друга, стараются прыжками добраться до противоположного конца места, назначенного для игры. Кто из детей первый достигнет таким способом передвижения к назначенному месту, считается победителем, причем споткнувшегося по дороге наказывают тем, что исключают его из числа играющих. Эта несложная игра доставляет детям громадное удовольствие и развивает их физические силы.

«Жмурки»

Правила игры. Дети часто и охотно играют в жмурки, в особенности малолетние, так как игра эта очень проста. Местом для нее избирают большую, просторную комнату или чистый двор. Дети выбирают из своей среды одного, накладывают ему на глаза повязку, пользуясь чистым носовым платком или т. п. По данному сигналу, участвующие в игре бросаются в разные стороны, а мальчик с повязкой

на глазах, стоящий среди двора или комнаты, старается поймать кого-нибудь из бегущих. Попавшийся меняется с ним ролями, т. е. ему накладывают повязку на глаза и он, в свою очередь, старается также поймать кого-нибудь из товарищей. Дети должны во время бега все-таки следить, чтобы тот из них, у которого глаза завязаны, не наткнулся на какой-нибудь предмет; при виде опасности они предупреждают криком: "огонь"!

4 неделя

«Трубочка»

Правила игры. Трубочка напоминает собой жмурки, только она представляет для детей гораздо больший интерес. Участвующих может быть какое угодно количество - дети собираются в большой комнате или в чистом дворе. Один из них получает прозвище "жмурки", ему набрасывают платок на глаза и завязывают, а в руки дают трубочку из свернутой бумаги. Жмурка становится посреди комнаты, а остальные участвующие берут друг друга за руки, образуя круг, в центре которого помещается жмурка. По данному сигналу, дети ходят 2-3 раза вокруг жмурки, после чего последний приближается к одному из них и обзывает его каким-нибудь словом или спрашивает: ты кто? Спрошенный должен что-нибудь невнятно пробормотать в ответ, а жмурка, ударив в него трубочкой, должен назвать товарища. В случае удачи они обмениваются ролями. Главный элемент, входящий в игру — это ходьба, и если она на свежем воздухе, то польза от нее очевидна, так как ходьба служит лучшим гимнастическим упражнением для организма.

«Салки»

Правила игры: сюжет игры очень прост: выбирается один водящий, который должен догнать и осалить разбежавшихся по площадке игроков.

Но у этой игры есть несколько усложняющих ее вариантов.

1. Осаленный игрок становится водящим, при этом он должен бегать, держась рукой за ту часть тела, за которую его осалили.

Первый же игрок, до которого водящий дотронется, сам становится водящим.

2. Осаленный игрок останавливается, вытягивает руки в стороны и кричит: «Чай-чай-выручай». Он «заколдован».

«Расколдовать» его могут другие играющие, дотронувшись до руки. Водящий должен «заколдовать» всех. Чтобы сделать это быстрее, водящих может быть двое или трое.

Май

1 неделя

«Аленушка и Иванушка»

Правила игры: выбирают Аленушку и Иванушку, завязывают им глаза. Они находятся внутри круга. Играющие встают в круг и берутся за руки.

Иванушка должен поймать Аленушку. Чтобы это сделать, он может звать ее: «Аленушка!» Аленушка обязательно должна откликаться: «Я здесь, Иванушка!», но сама она не очень-то торопится встретиться с Иванушкой и, чувствуя его приближение, отбегает в сторону. Движения водящих комичны и иногда неожиданны. Случается, Иванушка принимает за Аленушку кого-то из стоящих

рядом и скорее хватается за него. Ему объясняют ошибку.

Как только Иванушка поймал Аленушку, их место занимают другие ребята и игра начинается сначала.

«Кзаки-разбойники»

Правила игры: играющие делятся на две группы. Одна изображает казаков, другая – разбойников. У казаков есть свой дом, где в течение игры находится сторож. В его обязанности входит охрана пойманных разбойников. Игра начинается с того, что казаки, оставаясь в своем доме, дают возможность разбойникам спрятаться. При этом разбойники должны оставлять следы: стрелки, условные знаки или записки, где указывается место следующей отметки. Следы могут быть и ложные, для того чтобы запугать казаков. Через 10–15 минут казаки начинают поиски.

Игра заканчивается тогда, когда все разбойники пойманы, а пойманным считается тот, кого увидели казаки. Игру лучше проводить на большой, но ограниченной какими-либо знаками территории. По окончании игры казаки и разбойники меняются ролями.

2 неделя

«Красочки»

Правила игры. Выбирается водящий – «монах» и ведущий – «продавец».

Все остальные играющие загадывают в тайне от «монаха» цвета красок. Цвета не должны повторяться. Игра начинается с того, что водящий приходит в «магазин» и говорит: «Я, монах в синих штанах, пришел к вам за красочкой». Продавец: «За какой?» Монах называет любой цвет, например: «За голубой». Если такой краски нет, то продавец говорит: «Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!» «Монах» начинает игру с начала. Если такая краска есть, то играющий, загадавший этот цвет, пытается убежать от «монаха», а тот его догоняет. Если догнал, то «краска» становится водящим, если нет, то краски загадывают вновь и игра повторяется.

«Тише едешь»

Правила игры. Водящий и играющие находятся по разные стороны двух линий, которые прочерчены на расстоянии 5–6 метров друг от друга.

Задача играющих – как можно быстрее дойти до водящего и дотронуться до него.

Тот, кто это сделал, становится водящим. Но дойти до водящего

непросто. Играющие двигаются только под слова водящего: «Тише едешь, дальше будешь. Стоп!» На слово «стоп» все играющие замирают. Водящий, который стоял до этого спиной к играющим, поворачивается и смотрит.

Если в этот момент кто-то из играющих пошевелится, а водящий это заметит, то этому игроку придется уходить назад, за черту. Водящий может смешить замерших ребят. Кто рассмеется, также возвращается за черту. А затем игра продолжается.

3 неделя

«Пол, нос, потолок»

Правила игры. Эта игра также является хорошей проверкой внимательности. Она очень проста, ее правила легко объяснить. Правой рукой покажите на пол и

назовите: «Пол». Затем покажите на нос (лучше будет, если вы его коснетесь), скажите: «Нос», а потом поднимите руку вверх и произнесите: «Потолок». Делайте это не торопясь. Пусть ребята показывают с вами, а называть будете вы. Ваша цель запутать ребят. Скажите: «Нос», а сами покажите в это время на потолок. Ребята должны внимательно слушать и показывать правильно. Хорошо, если вы весело прокомментируете происходящее: «Я вижу, у кого-то нос упал на пол и там лежит. Давайте поможем найти отвалившийся нос». Игра может повторяться много раз с убыстрением темпа. В конце игры можно торжественно пригласить на сцену обладателя «самого высокого в мире носа».

«Отыщи пуговицу»

Правила игры. В качестве подготовки к игре возьмите пуговицу, проденьте в нее леску или проволоку и сделайте кольцо такой величины, чтобы дети могли сесть вокруг этого кольца и взяться за него руками. Один из игроков – ведущий, он находится вне круга. По сигналу дети начинают передавать друг другу пуговицу по проволоке таким образом, чтобы ведущий не догадался, у кого она в данный момент. Кого поймают с пуговицей в руке – тот водит в следующем кону.

4 неделя

«Угадай, кто главный!»

Правила игры. Дети выбирают ведущего, он на одну минуту покидает комнату, а в это время дети назначают «главного». Когда ведущий возвращается, по его команде «главный» начинает делать различные движения, например, качать головой или топтать ногой, а дети должны повторять эти движения за «главным». Они должны это делать так, чтобы ведущий не догадался, кто эти действия придумывает. Задача ведущего – попытаться быстро отгадать, кто «главный», и если это ему удалось, то «главный» становится ведущим в следующем кону.

«Шапка-невидимка»

Правила игры. Держа руки за спиной, играющие становятся плечом к плечу по кругу. У одного из них в руках «шапка-невидимка» – треуголка, сложенная из листа бумаги. Водящий – в середине круга. По сигналу участники игры начинают передавать за спиной шапку друг другу, стараясь делать это так, чтобы водящий не знал, у кого она находится.

Водящий ходит по кругу и зорко следит за движениями играющих. Время от времени он останавливается и, указывая на одного из игроков, громко говорит: «Руки!» Тот, к кому обращается водящий, должен сейчас же вытянуть руки вперед. Если при этом шапка окажется у игрока, он сменяет водящего. В минуту опасности нельзя бросать шапку на пол. Нарушивший это правило выходит из игры. Любой участник игры, когда к нему попадет шапка, может надеть ее себе на голову, если только водящий не обращает на него внимания или находится не очень близко. Секунду покрасовавшись в шапке, надо снять ее и пустить по кругу. Если водящий запятнает, когда шапка на голове, придется уступить ему свое место, а самому водить.

1.5. Планируемые результаты

- будут сформированы и развиты умения ребенка проявлять элементарное творчество в двигательной деятельности, в использовании физкультурного оборудования;

- сформируются в двигательной активности ребенка умения проявлять хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;

- будут развиты умения переносить освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

К концу обучения воспитанники будут уметь:

Проявлять элементы творчества в двигательной активности, в ходе подвижных, русских народных и хороводных игр. В двигательной активности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом в ходе подвижных игр. Знает необходимое количество хороводных, дворовых, русских народных подвижных игр и умеет их организовывать.

Будет уметь представление о некоторых видах спорта, необходимости занятий физической культурой и спортом в жизни человека.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы

Программу реализует воспитатель высшей квалификационной категории. Созданная пространственно-предметная среда, позволяет обеспечить психологический комфорт для каждого ребенка, заинтересованность в данном виде деятельности, создать возможности для развития физических качеств дошкольников, речи и эмоционально-волевой сферы.

Материально-техническое обеспечение:

- нестандартное физкультурное оборудование;
- стандартное оборудование (мячи, обручи, скакалки, ориентиры, султанчики, флажки);
- русские народные костюмы;
- маски и шапочки для подвижных игр;
- картотеки (мирилки для детей, считалки, речевки);
- музыкальное сопровождение (подбор музыкальных произведений на диске).

Информационное обеспечение:

При подготовке педагог широко использует интернет-ресурсы, фото- и видеоматериал, методическую литературу.

Список методической литературы:

1. Глазырина А.А. «Физическая культура дошкольников. Старший возраст»

2.Кобзева Т.Г. «Организация деятельности детей на прогулке.

Подготовительная группа»

3.Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей »

4.Казак О.Н. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет»

5.Макшануева Е.Д. «Детские забавы» (хороводные игры)

6.Милехина Н.А., Колмакова Л.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ»

7.Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа»

8.Пухова О.А. «Игры, в которые не играет Емеля»

9.Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет»

10.Рокитянская Т.А. «Воспитание звуком» (хороводные игры)

11.Сивачева Л.Н. «Физкультура – это радость!»

2.2.Методическое обеспечение программы

Методические условия:

- занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей;
- проводятся под руководством педагога;
- практическое изучение подвижных, народных и хороводных игр;
- заучивание мирилок, считалок, стихотворений о физкультуре и спорте;
- создание картотек подвижных, русских народных и хороводных игр;
- изготовление физкультурного оборудования для проведения подвижных игр.

Методы, в основе которых лежит способ организации образовательной деятельности:

- словесный (описание, объяснение, уточнение, стимулирование, поощрение, похвала, соревнование, оценка, взаимооценка, самооценка);
- наглядный (показ упражнений и отдельных элементов, наблюдение, использование масок и костюмов для проведения игр);
- практический (выполнение упражнений, отдельных элементов игры, самой игры в целом, показ иллюстраций);
- репродуктивный (дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковый (участие детей в коллективном поиске, решении поставленной задачи – цели игры; самостоятельная творческая работа детей);
- игровой прием;
- практический прием.

Эффективная работа кружка достигается через использование современных образовательных технологий. В работе наряду с игровой технологией используются следующие технологии обучения:

- здоровьесберегающие технологии (ритмические гимнастики, динамические и оздоровительные паузы, релаксационные упражнения, дыхательная гимнастика);

- технологии личностно-ориентированного подхода (дети получают задания соответственно своему индивидуальному развитию).

Для успешной реализации программы используются различные педагогические технологии:

- игровые (ведущая деятельность детей дошкольного возраста);
- информационно-коммуникативные (наглядность, доступность, устойчивый интерес к познанию нового, новые возможности добычи информации);
- технологии деятельностного метода, развития творческого мышления.

Формы контроля образовательных результатов и оценочные материалы

Формы подведения итогов:

- проведения «Дня открытых дверей» для родителей воспитанников;
- открытые занятия для педагогов ДОО;
- выступления на педсоветах (презентации);
- предоставление родителям фото- и видеоматериалов занятий с детьми.

Способы определения результативности:

- наблюдение за детьми;
- беседы с родителями воспитанников;
- взаимодействие в коллективе (игры, наблюдения);
- диагностика (приложение 3).

2.3. Формы промежуточного контроля

В соответствии с целью и задачами программы, предусмотрено проведение мониторинга и диагностического исследования детей, используя такие формы:

- анкетирование родителей воспитанников;
- наблюдение за детьми в ходе подвижных игр;
- анализ знания правил подвижных игр, изученных за данный период;
- умение организовать знакомую ребенку подвижную игру.

Формы отчетности образовательных результатов:

- видеозаписи образовательной деятельности;
- табель посещаемости кружка;
- открытое занятие в рамках «Дня открытых дверей»;
- посещения родителями занятий кружка.

Оценочные материалы:

Мониторинг знаний и умений детей проводится на основе диагностики развития физических качеств ребенка (приложение 3).

Приложения:

- Приложение 1. Консультации для родителей.
- Приложение 2. Картотеки
- Приложение 3. Диагностический материал.
- Приложение 4. Оснащение.

Приложение 1

Консультация для родителей «Подвижные игры - залог здоровья детей»

Дошкольный возраст – это важный период формирования человеческой личности и прочных основ физического здоровья. Именно в этом возрасте закладываются основы физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Проблема повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста, особо остро обозначившаяся в последнее время в связи с ухудшающимся здоровьем детей, заинтересовала меня и как педагога, и как родителя.

К сожалению, в наши дни способность к игре у многих людей поглотили повседневные проблемы. Очевидно, это одно из проявлений нездоровья общества, так как, по мнению психологов, здоровым может быть только тот человек, кто умеет работать, любить и играть. Детский мир не может существовать отдельно от мира взрослых. В настоящее время детская игровая культура во многом утрачена. Игры детей зачастую однообразны, а иногда это просто копирование мультфильмов, различных программ. Сокращается двигательная активность детей, как в семье (дети привязаны к телевизору и компьютерным играм, так и в детском саду (увеличивается продолжительность образовательной деятельности с преобладанием статических поз). А это значит что, теряется творческая природа игры, обедняется содержание и сюжеты, а значит и внутренний мир ребёнка. Ограничиваются возможности его самовыражения и развития. Как изменить положение? Как сделать игру увлекательной, разнообразной и востребованной? И как нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

В своей практике я решила обратиться к подвижным играм, так как подвижная игра – сознательная, двигательная активность ребёнка, предполагающая точное и своевременное выполнение заданий, которые связаны с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание и эмоциональная насыщенность игры побуждает детей дошкольного возраста к определенным умственным и физическим усилиям, а значит способствует их развитию в целом. Детям дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных движениях, овладевает новыми, более сложными видами действий. Подвижные

игры в основном коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место, не мешая другим, по сигналу убегать или менять место. Игра помогает ребенку преодолевать робость, застенчивость. В игре, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе. В хорошую, теплую погоду можно проводить подвижные игры с разнообразными движениями, инвентарем. В холодную погоду хороши игры с бегом, прыжками. Они помогают детям согреться и делают их пребывание на свежем воздухе приятным. Существует множество подвижных игр, в которые можно играть детям и родителям. Играя с ребёнком мы завоевываем его доверие, расположение.

Вот несколько советов, как организовать подвижные игры детям на прогулке и дома.

Игра *«Раз – ступенька, два – ступенька»*

С обычной лестницей можно устроить отличную подвижную игру. Эта подвижная игра усиливает работу сердечно-сосудистой системы, лёгких. Одним концом положите лестницу на землю, а другим на возвышение. А теперь вперёд, перешагивая через перекладины. С каждой новой ступенькой ногу надо поднимать всё выше и выше – это нелегко, но зато развивает ловкость. Когда ваш малыш будет преодолевать это препятствие с лёгкостью – усложните задание. Предложите не перешагивать через перекладину, а перепрыгивать, опираясь двумя руками на лестницу.

Консультация для родителей

«Значение подвижных игр в воспитании здорового ребенка»

Основным видом деятельности в дошкольном возрасте, как известно, является игра. Поэтому двигательная среда должна быть насыщена различным оборудованием и спортивным инвентарём, способствующим развитию игры.

Подвижная игра оказывает положительное влияние на всестороннее гармоничное развитие личности, а также улучшение показателей физической подготовленности, повышение качества выполнения детьми двигательных заданий.

Подвижная игра является условием формирования двигательной активности детей дошкольного возраста, а также стимулирующим фактором развития интеллектуальной, эмоциональной и других сфер ребенка, становится очевидной необходимость интенсивной научной и практической разработки вопросов физического воспитания детей дошкольного возраста средствами подвижной игры.

В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка и одно из условий развития его культуры. Играя, ребенок не только познает окружающий мир,

но и преображает его. В играх развиваются его интеллект, фантазия,

воображение, формируются социальные качества, а также проявляется естественная потребность в движении, необходимость найти решение двигательной задачи.

Во время подвижных игр дошкольник учится слушать, выполнять четкие правила, быть внимательным, согласовывать свои движения с движениями других играющих, конечно же, дружить и находить взаимопонимание со сверстниками. Особенно полезны подвижные игры для дошкольников застенчивым деткам! Активные подвижные игры помогают им преодолеть робость. В игре малыш забывает о своем стеснении и просто наслаждается действием и успехом, когда все у него получается

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения у ребёнка знаний, и представлений об окружающем мире, развитие мышления и ценных морально – волевых качеств.

При проведении подвижных игр можно использовать неограниченные возможности комплексных, разнообразных методов, направленных на формирование личности ребёнка.

Игры с движениями дают детям яркие мгновения чудесного человеческого общения, развивают опыт поведения. Ощущение умения красиво двигаться приносит истинную радость и эстетическое удовольствие

У каждой определенной подвижной игры есть свои условия и правила, выполняя которые достигается цель игры. Все подвижные игры разнообразны по своей организации. Некоторые игры обладают сюжетом, есть определенные роли и правила. Существуют игры без ролей, в них дети выполняют только двигательные упражнения по определенным правилам. И также есть игры, где все действия подчинены и обыграны текстом, который произносит взрослый.

Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Особое значение имеют они для увеличения физиологических нагрузок на организм ребенка. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов.

В подвижных играх объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды.

Чем больше подвижных игр для дошкольников могут предложить взрослые, тем полнее удовлетворят жизненные потребности малышей.

При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние

здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Приложение 2

Картотека считалок для детей старшего дошкольного возраста

Сколько игр на белом свете: салки, жмурки, мак, горшки...

Целый день играйте дети, - нет ни скуки, ни тоски!

Прятки, краски, выручалка... сколько всех – не рассказать,

Но для каждой есть считалка, без обмана, чур, играть!

Чищу овощи для щей.
Сколько нужно овощей?
Три картошки, три морковки,
Луку полторы головки,
Да петрушки корешок,
Да капусты кочешок.
Потеснись-ка, ты, капуста,
От тебя в кастрюле густо.
Раз, два, три!
Кочерыжка, выходи!

●●●

Пчелы в поле полетели,
Зажужжали, загудели,
Сели пчелы на цветы,
Мы играем – водишь ты!

●●●

Видишь, бабочка летает,
На лугу цветы считает:
Раз, два, три, четыре, пять...
Ох, считать – не сосчитать!
За день, за два и за месяц!
Шесть, семь, восемь,
Девять, десять...
Даже мудрая пчела
Сосчитать бы не смогла!

●●●

Тучи, тучи, тучи, тучи,
Скачет конь большой, могучий.
Через тучи скачет он,
Кто не верит, выйди вон.

●●●

Раз, два, три, четыре!

Жили мыши на квартире,
Чай пили, чашки били,
По три рублика платили.
Кто не хочет платить,
Тому водить!

●●●

-Заяц белый, куда бегал?
-В лес дубовый.
-Что там делал?
-Лыко драл!
-Куда клал?
-По колоду!
-Кто украл?
-Родион!
-Выйди вон!

●●●

Ёжик, ёжик, чудачок,
Сшил колючий пиджачок.
Встать в кружок, иду считать-
Нам водилку выбирать.

●●●

За стеклянными дверями
Стоит мишка с пирогами.
-Здравствуй, мишенька, дружок,
Сколько стоит пирожок?
-Пирожок-то стоит три,
А водить – то будешь ты!

●●●

Белки зайцев угощали,
Им морковку подавали,
Все орешки сами съели,
А тебе водить велели!

●●●

Тринцы – брынцы бубенцы,
Посчитались, молодцы!
Дили – дили – дили – дон!
Выходи скорее вон!

●●●

Я – зверёк, и ты – зверёк,
Я – мышонок, ты – хорёк.
Я умён и ты умён,
Раз, два, три...
Ты вышел вон!

●●●

Тара – тара – тара - ра,
Вышли в поле трактора.
Стали пашню боронить,
Нам бежать – тебе водить!

●●●

Тара - бара, домой пора.
Коров доить. Тебе водить!

●●●

Крутим прыгалки быстрее,
Выбегаем веселее, ты прыжки свои
Считай. Зацепился – вылетай!

●●●

Аист птица, аист птица,
Что тебе ночами снится?
-Мне? Болотные опушки!

-А ещё?

-Ещё? Лягушки!

Их ловить, не изловить.

Вот и всё! Тебе водить!

●●●

Эне – бена, два полена.
Спички, печка, дым колечком.

Я подул на уголёк.

Выходи-ка, огонёк!

В лес дремучий я пойду,

Зайца серого найду,

Принесу его домой,

Будет этот зайка мой.

●●●

Шла кукушка мимо сети,

А за нею малы дети.

Все кричали:

-Ку – ку - мак!

Убирай один кулак!

●●●

Как на нашем сеновале

Две лягушки ночевали.

Утром встали, щей поели,

И тебе водить велели.

●●●

Погляди на небо,

Звёзды горят.

Журавли кричат:

-Гу-гу! Убегу!

Раз, два, не воронь,
А беги, как огонь.

●●●

У Литейного моста
Я поймал в Неве кита.
Спрятал за окошко,
Съела его кошка.
Помогали два кота,
Вот теперь и нет кита.
Ты не веришь другу?
Выходи из круга!

●●●

●●●

Ехал поезд по грибы.
Стук – стук – перестук.
Пересчитывал столбы.
Стук – стук – перестук.
У последнего столба
Он увидел два гриба:
Боровик и шампиньон.
Кто не верит,
Выйди вон!

●●●

Черепашка хвост поджала
И за зайцем побежала,
Оказалась впереди,
Кто не верит – выходи!

●●●

Кинь, кинь, перекинь,
Давай вместе побежим
Через воду и огонь –
Не догонит нас и конь.
Раз-два, догоняй,
Ну, попробуй-ка поймай!

●●●

Мы собрались поиграть.
Ну кому же начинать?
Раз, два, три –
Начинаешь ты!

●●●

Стакан, лимон, выйди вон.
Стакан воды,
Выйди ты!

●●●

Раз, два, три, четыре, пять,
В прятки мы хотим играть.
Надо только нам узнать,
Кто из нас пойдёт искать.

●●●

Раз, два, три, четыре,
Кто не спит у нас в квартире?
Всем на свете нужен сон,
Кто не спит, тот – выйди вон!

●●●

Съела тучка ночью дымной
Ломтик лунный, ломтик дынный.
Темнота легла кругом.
Раз, два, три!
Беги бегом!

●●●

Начинается считалка:
На дубу – скворец и галка.
Улетел домой скворец,
И считалочке конец!

●●●

Приплывали три дельфина,
Выгибали к небу спины,
Налетали с трёх сторон.
Ты, акула, выйди вон!

●●●

Раз-два, раз-два, раз-два-три!
Вслед за мною говори:
В понедельник, вторник, среду
В гости к бабушке поеду,
А в четверг и пятницу
Санки к дому катятся.
За субботой – воскресенье,
В этот день пекут печенье.
Раз-два, раз-два, раз-два-три!
Всю считалку повтори!

●●●

Двое рвут на вишне вишню,
Высоко сумели влезть.
К ним на вишню еле слышно
Лезет лодырь вишню есть.
- Мы с утра работать вышли,-
Раздаётся с высоты.
- Не пытайся влезть на вишню

Третий лишний будешь ты!

●●●

- Где стоишь?
- На мосту!
- Что продаёшь?
- Квас!
- Лови мышей, а не нас!

Картотека димаческих пауз для детей старшего дошкольного возраста

Динамические паузы – это один из видов приемов используемый в детском саду.

Динамические паузы или физкультминутки – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали).

Значение:

улучшают кровообращение,
снимают утомление мышц, нервной системы,
активизируют мышление детей, создают положительные эмоции
и повышают интерес к занятиям.

Длительность: 1,5-2 мин.

Рекомендуется проводить, начиная со средней группы. Их проводят в момент, когда у детей снижается **внимание** и наступает утомление. Предлагаю подборку динамических пауз, которые я использую в своей работе.

Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)

Повстречали там лису (повилять «хвостиком»)

Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)

Убежали под кусток. (присесть)

* * *

Яркий красный мячик, прыгает как зайчик (прыжки на месте)

Покатился по дорожке (бег на месте)

Подождал меня немножко (остановиться)

Наклонюсь, возьму его (наклониться)

И подброшу высоко (имитация движения)

* * *

Мы веселые милашки (руки на пояс раскачиваться в стороны)

Чудо – куклы, неваляшки (продолжать раскачиваться)

Мы танцуем и поем (приседание)

Очень весело живем (прыжки на месте)

* * *

Вот мы репку посадили (наклониться)

И водой ее полили (имитация движения)
А теперь ее потянем (имитация движения)
И из репы кашу сварим (имитация еды)
И будем мы от репки здоровые и крепкие! (показать «силу»)

* * *

Чтоб поехать на машине накачать нам надо шины (имитация движения со звуком ш-ш-ш)

В бензобак нальем бензин (имитация движения)
И поедem в магазин («поездить» по комнате)

* * *

Раз, два, три, четыре, пять,
Начинаем отдыхать! (потянуться)
Спинку бодро разогнули,
Ручки кверху потянули!
Раз и два, присесть и встать,
Чтобы отдохнуть опять.
Раз и два вперед нагнуться,
Раз и два назад прогнуться. (движения стишка)
Вот и стали мы сильней, (показать «силу»)
Здоровей и веселей! (улыбнуться друг другу)

* * *

В поле я гуляю, ноги поднимаю (ходьба на месте с высоким подниманием колена)

Наклонюсь к цветам поближе
Красоту их всю увижу,
Нежный чудный аромат
Ощутить я тоже рад! (наклониться, сделать несколько вдохов носом)
Рвать не буду я цветы (выпрямиться повороты головы вправо – влево)
Много будет красоты (развести руки)

* * *

Маленькие птички,
Птички-невелички,
По лесу летают,
Песни распевают. (машем руками, как крылышками)
Буйный ветер налетел, (руки вверх, раскачиваемся из стороны в сторону)
Птичек унести хотел.
Птички спрятались в дупло (приседаем на корточки, закрываем голову руками)

Там уютно и тепло.

Аист

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

— Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)
— Топай правой ногою,
Топай левой ногою,
Снова — правой ногою,
Снова — левой ногою.
После — правой ногою,
После — левой ногою.
И тогда придешь домой.
А над морем — мы с тобою!
Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)
Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)
А теперь на месте шаг
А теперь на месте шаг.
Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)
Плечи выше поднимаем,
А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)
Руки перед грудью ставим
И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)
Десять раз подпрыгнуть нужно,
Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)
Мы колени поднимаем —
Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)
От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)
И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)
А часы идут, идут
Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)

Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)

А бывает, что спешат,

Словно убежать хотят! (Бег на месте.)

Если их не заведут,

То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

Будем прыгать и скакать

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (Присели на пол.)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)

И немного подержали.

Головою покачали (Движения головой.)

И все дружно вместе встали. (Встали.)

Будем прыгать, как лягушка

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

* * *

Ванька-встанька, (Прыжки на месте)

Приседай-ка. (Приседания.)

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)

Вверх рука и вниз рука

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками:

Вниз — хлопок и вверх — хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)

Весёлые прыжки

Раз, два — стоит ракета.

Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре —

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре —

И на месте походили. (Ходьба на месте.)

Ветер

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше. (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

Ветер веет над полями

Ветер веет над полями,

И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)

Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)

Там немного отдохнём. (Дети садятся.)

Ветер тихо клен качает

Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз — наклон и два — наклон,

Зашумел листвою клен. (Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)

Видишь, бабочка летает

Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)

На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)

— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)

Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)

За день, за два и за месяц. (Шагаем на месте.)

Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)

Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)

Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)

Во дворе растёт подсолнух

Во дворе растёт подсолнух,

Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)

Отдохнули мы чудесно,

И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

Вы достать хотите крышу

Потянитесь вверх повыше —

Вы достать хотите крышу. (Потягивания — руки вверх.)

Раз, два, три,

Корпус влево поверни.

И руками помогай,

Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)

Руки в стороны потянем (Потягивания — руки в стороны.)

И на место снова сядем. (Дети садятся.)

Вышел зайчик

Вышел зайчик погулять.

Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)

Вот он скачет вниз по склону,

Забегает в лес зелёный.

И несётся меж стволов,

Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)

Зайка маленький устал.

Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)

Замер зайчик средь травы

А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)

Вышли мышки

Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)

Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)

Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)

Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)

Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)

Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)

Приложение 3

Результаты диагностики являются ориентиром для прогнозирования особенностей развития каждого ребенка и подбора оптимального содержания физкультурно-оздоровительных мероприятий.

О способностях ребенка судят не только по его достижениям в процессе выполнения контрольных упражнений, но и по тому, как быстро и легко он приобретает умения и навыки основных видов движений. Для качественной оценки наиболее подходит педагогическое наблюдение.

Основные характеристики педагогического наблюдения

Сильные стороны	Слабые стороны
Наблюдение реального педагогического процесса, происходящего в динамике	Недоступность некоторых сторон наблюдаемого объекта (мотивы, состояние, мыслительная деятельность)
Регистрация событий в момент их протекания	Ограниченность объема наблюдений для одного исследования
Независимость наблюдателя от мнений испытуемых	Пассивный характер исследования и элементы субъективизма у наблюдателя, большие временные затраты

Наблюдение должно быть планомерным, целенаправленным и систематическим.

К возможным объектам педагогического наблюдения в области физического развития можно отнести:

- задачи обучения и воспитания;
- средства физического воспитания (физические упражнения, гигиенические факторы, оздоровительные силы природы), их место в занятии, на этапе и возрастном периоде;
- методы физического воспитания;
- поведение педагога и воспитанников;
- продолжительность процесса;
- характер и величина нагрузки.

В педагогической диагностике широко применяются методы опроса, благодаря тому, что можно опросить большое количество детей и получить сравнимые и легко анализируемые данные об их мнениях, мотивах поведения. Устными формами опроса являются беседа, интервью и анкетирование.

Методика обследования

Т.И. Осокина. Физическая культура в детском саду.

В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак. Физическое воспитание дошкольников.

А.В.Кенеман, Д.В.Хухлаева. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста

Тест для определения скоростных качеств

1) Бег на 30м со старта

Выбирается ровный участок, на котором рулеткой замеряется отрезок длиной 30 метров и мелом или краской фиксируются линии старта и финиша. В каждом забеге участвуют по два человека, что обеспечивает соревновательную форму проведения данного контрольного теста. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок и по команде «Марш!» дети с максимальной скоростью стремятся добежать до флажка, который размещают на 2-3 метра дальше финишной линии.

Тест для определения общей выносливости

2) Бег на расстояние

Дистанция представляет собой круг с твёрдым покрытием длиной:

Для детей 4-5 лет – 90м,

5-6 лет – 120м,

6-7 лет – 150м

По команде «На старт!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» дети начинают бежать по кругу.

Тест для определения ловкости

3) Бег на 10 метров между предметами

Определяется временем пробегания 10 – метровой дистанции, на которой по прямой линии устанавливаются разные предметы (кубы, кегли, набивные мячи и т.п.), в количестве 10, которые ребёнок огибает один справа, другой слева. Даются несколько попыток. Записывается лучший результат.

Тест для определения скоростно-силовых качеств

4) Прыжок в длину с места (сила ног)

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате или в заполненную песком яму.

Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делает интенсивный взмах руками и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1см. Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полёта, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

5) Бросок набивного мяча весом 1кг способом из-за головы двумя руками стоя (сила рук).

Ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног

ребёнка не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, записывается лучший результат.

Тест для определения гибкости

б) Наклон вперёд из положения стоя (характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Ребёнок становится на гимнастическую скамью (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз не сгибая колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус.

Экспертное оценивание

Некоторые объекты педагогической диагностики не имеют количественного выражения:

- уровень овладения подвижными играми;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

В этом случае может проводиться качественная оценка с привлечением экспертов, мнения которых дополняют друг друга для повышения объективности.

При использовании этого метода следует:

1. Тщательно отбирать экспертов, хорошо знающих детей.
2. Выбирать удобную систему оценок (шкалы измерения).
3. Обучить экспертов использованию предложенных шкал, чтобы избежать ошибок. Степень согласованности экспертов можно оценить по величине так называемого коэффициента конкордации.

Приложение 4

Оснащение физкультурного уголка

Наполняемость:

- мячи резиновые (разного диаметра);
- мячи пластмассовые;
- скакалки;
- кегли (разного размера и цвета);
- флажки, платочки, ленточки (для ОРУ);
- кольцебросы;
- обручи;
- массажные дорожки, массажеры;
- нестандартное физкультурное оборудование;
- дидактические игры: «Виды спорта», «Узнай предмет»;
- бубны;
- картотеки.

