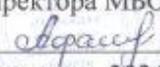


Министерство образования и науке Смоленской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Начальная школа - детский сад «Надежда»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 30 » августа 2024г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
И.о. директора МБОУ «НШ- ДС «Надежда»  
 /Афонасьева О.А./  
« 30 »августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно - спортивной направленности  
«Я выбираю спорт»

Возраст обучающихся: 5- 6 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Камышова Светлана Евгеньевна,  
Педагог дополнительного  
образования «НШ-ДС «Надежда»

г. Вязьма  
2024 год.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Я выбираю спорт» является программой физкультурно - спортивной направленности и разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

1. Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р;
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28
5. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 года № ДГ-245/06 о направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
9. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
10. Устав образовательного учреждения.

## **Актуальность программы**

Актуальность ДООП «Я выбираю спорт» заключается в популяризации спорта и здорового образа жизни. Программа направлена на удовлетворение потребностей воспитанников в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление дошкольников. Она органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому дошкольники смогут более плодотворно осваивать общеобразовательную программу, меньше болеть, участвовать в соревнованиях

различного масштаба. Дополнительная образовательная программа ориентирована на развитие ловкости, силы, укрепление здоровья, скоростных и скоростно-силовых способностей, на умение самостоятельно организовывать игры.

**Адресат программы:** дошкольники 5-7 лет

*Личностные характеристики дошкольников 5-6 лет*

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений (ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, метание), которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально - волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу). Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа. Прыгать на мягкое покрытие, прыгать в обозначенное место. Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

*Личностные характеристики дошкольников 6 -7 лет*

Старший дошкольный возраст (6-ти – 7 лет) характеризуется как период существенных изменений в организме ребенка и является определенным этапом созревания организма. В этот период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечнососудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы.

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

**Объём программы:**

Годовой объём ДООП первого года обучения составляет 36 часов, исходя из расчёта 1 час в рабочую неделю.

Годовой объём ДООП второго года обучения составляет 36 часов, исходя из расчёта 1 час в рабочую неделю.

Общее количество учебных часов 72

Рекомендуемый состав учебной группы 8-10 человек

**Формы организации образовательного процесса:** Очная.

**Виды занятий:**

Занятия - тренировки;

Занятия - соревнования;

Игровые занятия.

**Срок освоения программы:** 2 года

**Режим занятий:** первый год обучения 1 раз в неделю, 25 мин.(5-6 лет)

второй год обучения 1 раз в неделю, 30 мин.(6-7 лет)

**Цель и задачи программы:**

**Цель:** Обеспечение физического развития и формирования ценностно –смысловых установок на здоровый образ жизни средствами подвижных и спортивных игр.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Знакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- Формировать начальное представление о видах спорта
- Формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.
- Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучать правилам и условиям выполнения подвижных игр;

**Развивающие:**

- Развивать устойчивый интерес к подвижным играм, игровым упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

**Воспитательные:**

- Воспитывать положительные морально-волевые качества;
- Воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и проявлению здорового образа жизни.

**Планируемые результаты:**

*Личностные результаты*

- Воспитание положительных морально-волевых качеств;
- Повышение культуры игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и проявлению здорового образа жизни.

### ***Метапредметные результаты***

- Повышение интереса к подвижным играм, игровым упражнениям и желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

### ***Предметные результаты***

- повышение двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний о видах спорта;
- Приобретение умений использовать подвижные и спортивные игры в самостоятельной двигательной деятельности.

### **Условие реализации программы:**

спортивный зал,

спортивная площадка,

стадион, спортивное оборудование

методические и интернет ресурсы.

### **Формы аттестации / контроля:**

- Соревнования;
- Зачёт;
- опрос;
- наблюдение;
- контрольное занятие.

### **Оценочные материалы:**

В программе использован диагностический инструментарий, позволяющий определить достижение воспитанниками планируемых результатов на основе методики Э.Я. Степаненковой («Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка»); «Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности» Афонькиной Ю.А. (приложение 1).

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная.

### **Доступность программы для различных категорий воспитанников:**

Программа доступна для детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, так как она не требует дополнительных материальных затрат.

### **Учебный план**

**Учебный план первого года обучения (5-6 лет)**

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы Аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	опрос
2	Игры и игровые упражнения с бегом	3	0	3	наблюдение
3.	Игры и игровые упражнения с прыжками.	3	1	2	наблюдение
4.	Игры и игровые упражнения на метание.	4	1	3	Опрос, наблюдение
5.	Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве	4	0	4	соревнование
6.	Игры со словами	4	0	4	наблюдение
7.	Игры и игровые упражнения с ползанием и лазанием	4	0	4	наблюдение
8.	Игры соревнования	4	0	4	зачёт
9.	Спортивные малоподвижные игры	3	0	3	Контрольное занятие
10.	Игры с мячом	4	1	3	наблюдение
11.	Итоговое занятие Соревнование	1	0	1	Контрольное занятие
	Итого	36	4	32	

<b>Учебный план второго года обучения (6 - 7 лет)</b>					
№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы Аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	опрос
2	Игры и игровые упражнения с бегом	6	0	6	наблюдение
3.	Игры и игровые упражнения с прыжками.	5	0	5	наблюдение
4	Праздник игр и эстафет	1	0	1	соревнование
5.	Игры и игровые упражнения на метание.	5	0	5	наблюдение
6.	Игры со словами	4	0	4	Контрольное занятие
7.	Игры и игровые упражнения с ползанием и лазанием	5	0	5	наблюдение
8.	Игры соревнования	1	0	1	Контрольное занятие
9.	Спортивный праздник «Чемпионами станут лучшие – здоровыми будут все!»	1	0	1	Контрольное занятие
10.	Игры с мячом	6	0	6	зачёт
11	Итоговое занятие. Соревнование	1	0	1	Контрольное занятие
	Итого	36	1	35	

### **Содержание плана: первый год обучения**

#### **Раздел 1. Вводное занятие**

**Теория: Правила поведения во время занятий. Что такое спортивные и подвижные игры.**

**Практика:** Знакомство со спортивной площадкой и спортивным оборудованием.

#### **Раздел 2. Игры и игровые упражнения с бегом**

**Практика:** Развитие скоростных качеств ловкости, быстроты

**Практика:** Уметь выполнять бег в среднем темпе

**Практика:** Развитие скоростно - силовых качеств ловкости быстроты детей.

#### **Раздел 3. Игры и игровые упражнения с прыжками.**

**Теория:** Рассказать о видах прыжков

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

Практика: развивать быстроту, ловкость, координацию движений

#### **Раздел 4. Игры и игровые упражнения на метание.**

Теория: Виды метания.

Практика: учить детей метать мешочки вдаль правой, левой рукой из-за головы, стараться, чтобы мешочек улетел как можно дальше.

Практика: Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.

Практика: Учить детей метать мешочки с песком в горизонтальную цель, правой левой рукой прицеливаясь. Развивать глазомер, точность броска.

#### **Раздел 5. Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве**

Практика: Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию.

Практика: Развивать координацию движений, ловкость, фиксацию взора.

Практика: приучать детей быстро бегать, ориентироваться в пространстве; развивать двигательную активность, скорость.

Практика: Развивать наблюдательность, внимание, умение слушать сигнал и действовать в соответствии с ним.

#### **Раздел 6. Игры со словами**

Практика: Упражнять в беге. Продолжать формировать умение действовать быстро, развивать ловкость, внимание, развивать реакцию на словесные сигналы.

Практика: Учить детей согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, развивать находчивость, фантазию.

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

Практика: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

#### **Раздел 7. Игры и игровые упражнения с ползанием и лазанием**

Практика: Упражняться в лазании по гимнастической лестнице, ползании по гимнастической скамейке

Практика: Продолжать учить быстро, передвигать по площадке, выполнять задание. Закрепить умение подлезать под веревку, поднятую над полом на 60 см, не касаясь земли (пола).

Практика: Учить детей взбираться на гимнастическую стенку, не пропуская реек, переходя с пролёта на пролет. Укреплять мышцы плечевого пояса, своды стоп. Развивать смелость, внимание.

Практика: Учить детей бегать свободно по залу, имитируя полёт птиц, запрыгивать на кубы, скамейки, без помощи рук, спрыгивать, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Учить детей действовать по сигналу.

### **Раздел 8. Игры соревнования**

Практика: Соблюдение правил игры; развитие игровых умений; умение договариваться, сотрудничать, взаимодействовать. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

Практика: помочь ребёнку закрепить положительные качества и постепенно преодолеть отрицательные.

Практика: Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча.

Практика: Развивать у детей ловкость, быстроту в играх с мячом.

### **Раздел 9. Спортивные малоподвижные игры**

Практика: совершенствовать навыки ходьбы по кругу; развивать внимание.

Практика: развивать внимательность, учить играть сообща.

Практика: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.

### **Раздел 10. Игры с мячом**

Теория: История мяча.

Практика: Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию

Практика: Учить детей применять разученные действия с мячом, сочетать передачу, ловлю и ведение мяча. Способствовать развитию совместных действий, воспитывать коллективизм.

Практика: Закрепить умение детей выполнять разные действия с мячом. Развивать координацию движений, глазомер, ловкость.

### **Раздел 11. Соревнования.**

Практика: Формирование и пропаганда здорового образа жизни Развитие силы и ловкости, учить детей действовать согласованно. Развивать у детей чувство команды. Учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры, которое, испытывает ребёнок.

## **Содержание учебного плана второго года обучения**

### **Раздел 1. Вводное занятие**

Теория: Правила поведения во время занятий. Что такое спортивные и подвижные игры.

Практика: Спортивное оборудование правила поведения в зале, техника безопасности во время соревнований, выбор инвентаря, формы и одежды.

### **Раздел 2. Игры и игровые упражнения с бегом**

Практика: Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость.

Практика: Учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

Практика: Развитие скоростных качеств ловкости быстроты .

Практика: Развивать ловкость, быстроту; умение не сталкиваться.

Практика: Развивать умения слушать инструкции, следить за правильным выполнением задания, быстро и чётко передвигаться.

Практика: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

### **Раздел 3. Игры и игровые упражнения с прыжками.**

Практика: Учить детей подпрыгивать на двух ногах стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.

Практика: Учить детей перепрыгивать. Развивать ловкость. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу.

Практика: Закрепление навыка быстрого бега, ловкости, выносливости; воспитание активности, коллективизма.

Практика: Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить прыгать вперед-назад через предмет.

Практика: учить детей прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед по ограниченному пространству. Развивать выносливость. Укреплять мышцы ног.

### **Раздел 4. Праздник игр и эстафет**

Практика: Развивать ловкость, быстроту, выдержку, умение действовать быстро. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений

### **Раздел 5. Игры и игровые упражнения на метание.**

Практика: упражнять детей в прокатывании, бросании и ловле мяча, в умении согласовывать движение со словом, развивать внимание, ловкость.

Практика: Учить детей ловить мяч. Развивать ловкость и внимание, быстроту. Закрепить название рыб, птиц.

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

Практика: учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд в рассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.

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

## **Раздел 6. Игры со словами**

Практика: Развивать реакцию на словесные сигналы.

Практика: Выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения игры

Практика: Развивать быстроту, ловкость, внимание; учить согласовывать слова с игровыми действиями.

Практика: Учатся действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир.

## **Раздел 7. Игры и игровые упражнения с ползанием и лазанием**

Практика: Упражняться в лазание по гимнастической лестнице, ползании по гимнастической скамейке

Практика: Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.

Практика: Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности.

Практика: учить детей бегать свободно по залу, имитируя полёт птиц, запрыгивать на кубы, скамейки, без помощи рук, спрыгивать, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Учить детей действовать по сигналу.

## **Раздел 8. Игры соревнования**

Практика учить детей действовать согласованно. Развивать у детей чувство команды, умение договариваться, сотрудничать, взаимодействовать. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

Практика: Учить действовать согласованно в группе.

Практика: Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча.

Практика: Развитие навыков бросания, координации движений, формирование правильной осанки, тренировки внимания, общее укрепление мышц туловища.

## **Раздел 9. Спортивный праздник «Чемпионами станут лучшие – здоровыми будут все!»**

Практика: Воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям, к спортивным событиям нашей страны и всего мира. Формировать здоровый образ жизни.

## **Раздел 10. Игры с мячом**

Практика: Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве,

Практика: Развивать зрительно – двигательную координацию. Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, глазомер.

Практика: Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности.

Практика: Способствовать развитию быстроты, ловкости и скоростно – силовых способностей ног.

Практика: Развивать внимание, координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

Практика: Способствовать развитию быстроты, ловкости.

## **Раздел 11. Соревнования.**

Практика: Формирование и пропаганда здорового образа жизни Развитие силы и ловкости, учить детей действовать согласованно. Развивать у детей чувство команды.

## Календарный учебный график 1<sup>ого</sup> года обучения

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	1 неделя	15.45-16.10	беседа	1	Правила поведения во время занятий. Что такое спортивные и подвижные игры	Спорт. зал	Устный опрос
2	сентябрь	2неделя	15.45-16.10	беседа	1	Спортивное оборудование	Спорт. зал	Практическая работа
3	сентябрь	3неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Ловишка, бери ленту» (приложение 2)	Спортивная площадка	Практическая работа
4	сентябрь	4неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Вороны и воробьи»	Спортивная площадка	Практическая работа
5	Октябрь	1 неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Ловишки - перебежки» (приложение 2)	Спортивная площадка	Практическая работа
6	Октябрь	2неделя	15.45-16.10	Мультимедийная презентация объяснение	1	Виды прыжков	Спорт. зал	Устный опрос
7	Октябрь	3неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Собери орехи»	Спортивная площадка	Практическая работа
8	Октябрь	4неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Не оставайся на полу»	Спортивная площадка	Практическая работа
9	Ноябрь	1 неделя	15.45-16.10	Объяснение, показ	1	Техника выполнения метания	Спорт. зал	Устный опрос
10	Ноябрь	2неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Охотники и зайцы» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
11	Ноябрь	3неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Брось за флажок» (приложение 2)	Спортивный стадион	Практическая работа

12	Ноябрь	4неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Попади в обруч» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
13	Декабрь	1 неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Лесная эстафета» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
14	Декабрь	2неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Всадник» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
15	Декабрь	3неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Жмурки с колокольчиком» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
16	Декабрь	4неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	"Тихо - громко" (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
17	Январь	1 неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Мышеловка» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
18	Январь	2неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Затейники» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
19	Январь	3неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Гуси-лебеди» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
20	Январь	4неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Хитрая лиса» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
21	Февраль	1 неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Медведи и пчелы» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
22	Февраль	2неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Кто быстрее до флажка»	Спорт. зал	Практическая работа
23	Февраль	3неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Обезьянки» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
24	Февраль	4неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Перелёт птиц» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
25	Март	1 неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Бег сороконожек» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
26	Март	2неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Иголка и нитка» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
27	Март	3неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Мяч над головой» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
28	Март	4неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Передал - садись» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
29	Апрель	1 неделя	15.45-	Игра	1	"Летает – не летает"	Спорт. зал	Практическая

			16.10			(приложение 2)		работа
30	Апрель	2неделя	15.45-16.10	Игра	1	«У кого мяч?». (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
31	Апрель	3неделя	15.45-16.10	Игра	1	«Кто ушёл?» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
						«		
32	Апрель	4неделя	15.45-16.10	Беседа	1	История мяча	Спорт. зал	Устный опрос
33	Май	1 неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Мяч ловцу»	Спорт. зал	Практическая работа
34	Май	2неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Школа мяча» (приложение 2)	Спортивная площадка	Практическая работа
35	Май	3неделя	15.45-16.10	Подвижная игра	1	«Быстрый мяч»	Спортивная площадка	Практическая работа
36	Май	4неделя	15.45-16.10	Итоговое	1	Соревнования	Спортивный стадион	Контрольное занятие

**Календарный учебный график      2<sup>ого</sup> года обучения**

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	1 неделя	15.40-16.10	беседа	1	Правила поведения во время занятий. Что такое спортивные и подвижные игры	Спорт. зал	Устный опрос
2	сентябрь	2неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Белки в лесу» (приложение 2)	Спорт. зал	Устный опрос
3	сентябрь	3неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Ловишки с лентами» (приложение 2)	Спортивная площадка	Практическая работа
4	сентябрь	4неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Свободное место»	Спортивная площадка	Практическая работа
5	октябрь	1 неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Зайцы и волк»	Спортивная площадка	Практическая работа
6	Октябрь	2неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Птица без гнезда» (приложение 2)	Спорт. зал	Устный опрос
7	Октябрь	3неделя	15.40-16.10	Подвижная игра		«Зайцы и Волк» (приложение 2)	Спортивная площадка	Практическая работа
8	Октябрь	4неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Удочка» (приложение 2)	Спортивная площадка	Практическая работа
9	Ноябрь	1 неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Волк во рву» (приложение 2)	Спортивная площадка	Практическая работа
10	Ноябрь	2неделя	15.40-16.10	Объяснение, показ	1	«Зайцы, сторож, жучка,» (приложение 2)	Спорт. зал	Устный опрос
11	Ноябрь	3неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Лягушки и цапли» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
12	Ноябрь	4неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«По дорожке на одной ножке» (приложение 2)	Спортивный стадион	Практическая работа
13	Декабрь	1 неделя	15.40-	Подвижная	1	Праздник игр и эстафет	Спорт. зал	Контрольное

			16.10	игра				занятие
14	Декабрь	2неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Воевода» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
15	Декабрь	3неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Земля, воздух, вода» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
16	Декабрь	4неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Забрось мяч в кольцо» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
17	Январь	1 неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Охотник и зайцы» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
18	Январь	2неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Школа мяча» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
19	Январь	3неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Мышеловка» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
20	Январь	4неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Затейники» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
21	Февраль	1 неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Гори, гори, ясно» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
22	Февраль	2неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Мы весёлые ребята» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
23	Февраль	3неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Пастух и стадо» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
24	Февраль	4неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Дорожка препятствий» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
25	Март	1 неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Пожарные на учении» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
26	Март	2неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Кролики» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
27	Март	3неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Ловля обезьян» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
28	Март	4неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	Игры соревнования	Спорт. зал	Контрольное занятие
29	Апрель	1 неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	Спортивный праздник «Чемпионами станут лучшие – здоровыми будут все!»	Спорт. зал	Контрольное занятие
30	Апрель	2неделя	15.40-	Игра	1	«Лови – не лови»	Спорт. зал	Практическая

			16.10			(приложение 2)		работа
31	Апрель	3неделя	15.40-16.10	Игра	1	Цветные мячи» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
32	Апрель	4неделя	15.40-16.10	Игра	1	«Играй, играй, мяч не теряй» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
33	Май	1 неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Зевака» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
34	Май	2неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Ловишки с мячом» (приложение 2)	Спорт. зал	Практическая работа
35	Май	3неделя	15.40-16.10	Подвижная игра	1	«Охотники и звери» (приложение 2)	Спортивная площадка	Практическая работа
36	Май	4неделя	15.40-16.10	Игра	1	Спортивный праздник «Чемпионами станут лучшие – здоровыми будут все!»	Спортивная площадка	Контрольное занятие

## Методическое обеспечение программы

1. «Педагогический мониторинг в новом контексте образовательной деятельности» Афонькиной Ю.А.- Волгоград: Учитель 2016.
2. Бауэр, О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О.П.Бауэр; под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева.–СПб.:ВВМ, 2004-С.331-332.
3. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н.Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
4. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А. Овсянкин. - М.: Владос, 2000. - 262 с.
5. Доронина М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А.Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007. - №4. - С.10- 14.
6. Емельянова М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н.Емельянова // Ребенок в детском саду. - 2007. - №4. - С.29-33.
7. Кузнецов В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
8. Рунова М.А. Особенности организации занятий по физической культуре / М.А. Рунова // Дошкольное воспитание. - 2003. - №9. – С.42-52.; №10. – С.56-63.
9. 2011. -144с.
10. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр- М МОЗАИКА -СИНТЕЗ
11. Филиппова С.О. Формирование у дошкольников двигательных навыков/ С.О.Филиппова, Г.Н.Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004. - С.101-108.
12. Соломенникова Н.М. "Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет" Издательство Учитель, 2015
13. Е А. Тимофеева, Е.А. Сагайдачная, Н.Л. Кондратьева «Подвижные игры: Хрестоматия и рекомендации
14. Степаненкова Э. Я Сборник подвижных игр для занятий с детьми. От 2 до 7 лет. МОЗАИКА – СИНТЕЗ 2020
15. Сочеванова Е.А. "Подвижные игры для старших дошкольников: интеграция образовательных областей в двигательной деятельности. ФГОС"Издательство Детство-Пресс.
16. Гуськова А.А. Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет. Развитие моторики, коррекция координации движений и речи. Издательство Учитель 2020 г.
17. Воронова Е.К. «Игры и эстафеты для детей 5-7 лет: практическое пособие. 2-е издание. Испр.доп. – М:АРКТИКА, 2010

### *Краткое описание методики работы*

Подвижные игры являются одним из условий развития. Реализация программы «Я выбираю спорт» даёт возможность проявить не только спортивные, но и творческие способности: проявляется естественная ловкость ребёнка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи; играя, ребёнок не только познаёт окружающий мир, но и преобразует его. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребёнка к определённым умственным и физическим усилиям. При проведении подвижной игры создаются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребёнка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся двигательных навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование определённых качеств личности.

Отработка и совершенствование технических приёмов в процессе игры проходят в интересной, увлекательной форме, что способствует их быстрому усвоению. Игры могут проводиться и в закрытых помещениях и на открытых площадках.

*Карта оценки эффективности педагогических воздействий*

*Приложение 1*

Ф.И.ребёнка	Период	Направления реализации образовательной области «Физическое развитие»						
		Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость	Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения	Приобретение опыта в двигательной деятельности, способствующей развитию крупной и мелкой моторики обеих рук	Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений	Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами	Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере	Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами
	Н.г							
	К.г							
	Н.г							
	К.г							
	Н.г							
	К.г							

## Мониторинговые показатели.

- 1. Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость .**

### *Мониторинговые показатели*

*Высокий уровень* эффективности педагогических воздействий. Самостоятельно и точно выполняет упражнения. Движения сформированы

*Средний уровень* эффективности педагогических воздействий. Упражнения выполняет, но нуждается в руководстве взрослого. Успешно действует в организованной , чем в самостоятельной, деятельности. Отдельные действия выполняет неуверенно.

*Низкий уровень* эффективности педагогических воздействий. Движения выполняет неуверенно. При помощи взрослого движения выполняются относительно более качественно.

*Низкий уровень эффективности педагогических воздействий.* Многие движения не сформированы. Нарушен правильный образ движений.

- 2. Приобретение опыта в двигательной, деятельности, способствующей правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения.**

### *Мониторинговые показатели*

*Высокий уровень* эффективности педагогических воздействий. Самостоятельно и точно выполняет упражнения. Движения сформированы

*Средний уровень* эффективности педагогических воздействий. Упражнения выполняет, но нуждается в руководстве взрослого. Успешно действует в организованной , чем в самостоятельной, деятельности. Отдельные действия выполняет неуверенно.

*Низкий уровень* эффективности педагогических воздействий. Движения выполняет неуверенно. При помощи взрослого движения выполняются относительно более качественно.

*Низкий уровень эффективности педагогических воздействий.* Многие движения не сформированы. Нарушен правильный образ движений.

- 3. Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений.**

### *Мониторинговые показатели*

*Высокий уровень* эффективности педагогических воздействий. Выполняет правильно.

*Средний уровень* эффективности педагогических воздействий. выполняет, правильно , но нуждается в напоминании взрослого, его контроле.

*Низкий уровень* эффективности педагогических воздействий. Выполняет часто не правильно, несмотря на помощь взрослого.

*Низкий уровень эффективности педагогических воздействий.*

Выполняет не правильно, помощь взрослого существенно не влияет на выполнение.

- 4. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта; овладение подвижными играми и правилами.**

### ***Мониторинговые показатели***

*Высокий уровень* эффективности педагогических воздействий. Имеет чёткие, информативные представления о видах спорта; в представлениях отражает эпизоды собственного опыта. Знает подвижные игры, выполняет правила.

*Средний уровень* эффективности педагогических воздействий. Имеет фрагментарные, недостаточно обобщённые и информативные представления о видах спорта, собственный опыт активизирует с помощью взрослого. Знает подвижные игры, не всегда выполняет правила, нуждается в помощи взрослого

*Низкий уровень* эффективности педагогических воздействий. Представления о видах спорта недостаточно дифференцированы отрывочно отражает собственный опыт с помощью взрослого или не отражает. Знает некоторые подвижные игры, выполняет правила только вместе со взрослым.

*Низший уровень эффективности педагогических воздействий.* Представления о видах спорта неверные, малоинформативные или не сформированы, свой опыт не отражает. Подвижные игры не знает или знает недостаточно хорошо, не выполняет правила.

## **5. Становление ценностей здорового образа жизни; овладение его элементарными нормами и правилами.**

### ***Мониторинговые показатели***

*Высокий уровень* эффективности педагогических воздействий. Имеет чёткие, представления о правилах и нормах. Большинство правил соблюдает сам, остальные – с помощью взрослого.

*Средний уровень* эффективности педагогических воздействий. Имеет представления о некоторых правилах поведения, и нормах, соблюдает их с помощью взрослого или по его напоминанию.

*Низкий уровень* эффективности педагогических воздействий. Представления о правилах и нормах нечёткие. Правила соблюдает с существенной помощью взрослого.

*Низший уровень эффективности педагогических воздействий.* Представления о правилах поведения в быту не сформированы

Правила соблюдает с существенной помощью взрослого. Может проявлять негативизм в ситуации, когда взрослый требует выполнения правил.

## **6. Приобретение опыта в двигательной, деятельности, способствующей развитию крупной и мелкой моторики обеих рук.**

### ***Мониторинговые показатели***

*Высокий уровень* эффективности педагогических воздействий. Уверенно, координировано, точно, гармонично выполняет движения, как хорошо знакомые, так и новые, точно выполняет прицельные движения, чётко ведущую руку, дифференцированы движения правой и левой рук.

*Средний уровень* эффективности педагогических воздействий. Большинство движений выполняет правильно, знакомые движения хорошо координирует; с неточностями выполняет прицельные движения, сформированы мелкомоторные движения; чётко выделяет ведущую руку, дифференцированы движения правой и левой рук

*Низкий уровень* эффективности педагогических воздействий. Большинство простых движений сформированы, но неуверенно выполняет сложные движения,

координация движений недостаточная; неточно выполняет прицельные движения, многие мелкомоторные движения не сформированы, путает правую и левую руку, нечётко выделяет ведущую руку и дифференцирует движения правой и левой рук.  
*Низший уровень эффективности педагогических воздействий.* Представления о правилах поведения в быту не сформированы

Правила соблюдает с существенной помощью взрослого. Может проявлять негативизм в ситуации, когда взрослый требует выполнения правил.

## **7. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.**

### ***Мониторинговые показатели***

*Высокий уровень* эффективности педагогических воздействий.

Правильно выполняет движения по инструкции и по показу. Как хорошо знакомые, так и новые, создаёт творческое сочетание движений; в движениях передаёт заданный ритм, темп и направление. Потребность в двигательной активности сформирована, испытывает удовольствие от движения, целесообразно организует свою двигательную активность, осмысленно относится к точности и правильности выполнения движения, осознанно выполняет все виды движений, следя за их качеством.

*Средний уровень* эффективности педагогических воздействий. Проявляет старание, передаёт заданный ритм, темп и направление, хотя в некоторых ситуациях нуждается в помощи взрослого. Особенно при освоении новых движений, успешнее действует по показу, чем по инструкции; может придумать сочетания несложных движений. Потребность в двигательной активности проявляет, но самостоятельно её не организует, она возникает стихийно; не всегда следит за точностью и правильностью движений и не всегда самостоятельно контролирует свою двигательную деятельность

*Низкий уровень* эффективности педагогических воздействий. Не проявляет стараний; затрудняется в выполнении новых движений по показу и инструкции; в движениях нарушает заданный ритм, темп и направление; не контролирует выполнение движений. Потребность в двигательной активности ярко не проявляется, однако участвует в двигательной деятельности по предложению взрослого или сверстника, Хотя интерес к ней сохраняется недолго; не контролирует качество своих движений.

*Низший уровень эффективности педагогических воздействий.* Пассивен или расторможен, движения хаотичны, не организованные, многие из них нецелесообразны. Не стремится научиться выполнять движения лучше или научиться новым движениям, не может точно повторить простые движения; не контролирует выполнение движений.

## Игры

**«ИГРАЙ, ИГРАЙ, МЯЧ НЕ ТЕРЯЙ!»**

**Цель.** Формировать навыки владения мячом, ловкость, мелкую моторику рук.

**Ход.** Дети располагаются на площадке. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о землю, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч в стену, в корзину. После сигнала педагога все должны быстро поднять мяч вверх.

**Правила:** играть с мячом, не мешая товарищам, находить свободное место на площадке; не успевший по сигналу поднять мяч получает штрафное очко.

**Дозировка:** 2-3 мин.

**«ОХОТНИКИ И ЗВЕРИ»**

**Цель.** Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, глазомер.

**Ход.** На площадке (в спортзале) обозначается круг. Играющие делятся на две команды: «охотники» и «звери». Звери становятся в круг, а охотники распределяются за кругом. У одного из охотников мяч. По сигналу охотники «стреляют» — бросают мяч в зверей (в ноги детей). Звери, находящиеся в кругу увертываются от мяча (отходят в сторону, подпрыгивают и т.д.). Охотники ловят мяч и продолжают бросать его в зверей. По сигналу охота прекращается и подсчитывается количество пойманных зверей. Затем команды меняются местами.

**Правила:** те звери, кого «подстрелили», отходят в сторону.

**Дозировка:** 4 раза.

**«ЛОВИШКА С МЯЧОМ»**

**Цель.** Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, фиксацию взора, глазомер.

**Ход.** Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: *Раз, два, три — мяч скорей бери!*

*Четыре, пять, шесть — вот он, вот он здесь!*

*Семь, восемь, девять — бросай, кто умеет.*

Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

**Правила:** передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов; тот, кого запятнает мяч, пропускает один кон игры; мяч бросать, целясь в ноги.

**Дозировка:** 3-4 раза.

**«ЗЕВАКА»**

**Цель.** Развивать внимание, координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

**Ход.** Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга. У одного из играющих в руках мяч. По команде педагога ребенок начинает перебрасывать мяч, называя по имени того, кому бросает мяч. Мяч необходимо поймать. Кто уронил мяч встает в центр круга и выполняет любое упражнение с мячом.

**Правила:** мяч перебрасывается через центр круга. Если играющий при выполнении упражнения уронил мяч, ему даётся дополнительное задание.

**Дозировка:** 2 – 3 мин.

**«ЩУКА»**

**Цель:** координация речи с движением, развитие общих речевых навыков, обогащение словаря, развитие творческого воображения и двигательной подражательности, обучение элементам пантомимы.

Игра проводится с мячом. Дети стоят по кругу. Выбирается Щука. Она выходит на середину круга.

Мимо леса мимо дач,

Плыл по речке

красный мяч.  
Увидала щука: —  
Что это за штука?  
Хвать, хвать.  
Не поймать.  
Мячик вынырнул опять.  
Он пустился  
дальше плыть.  
Выходи, тебе водить!

На первые четыре строки стихотворения дети перекатывают мяч от одного к другому через центр круга (мимо Щуки). На пятую строку стихотворения мяч перекатывается Щуке, которая берет мяч, произнося текст шестой строки, и как бы разглядывает мяч.

На первые три строки второй строфы стихотворения Щука ударяет мячом об пол, произнося этот текст, на четвертую строку она перекатывает мяч снова детям, которые продолжают перекатывать его снова от одного к другому через середину. Тот ребенок, на которого пришлось слова «Тебе водить», выходит с мячом в середину. Он становится Щукой. Игра повторяется.

### **«Кто ушел?»**

**Цель:** Развивать внимательность, сообразительность. Умение быстро найти недостающего. Запрещается подглядывать, можно назначить ведущего ребенка.

Дети строятся в круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Педагог дотрагивается до одного из играющих, стоящих в круге, и он тихо выходит из зала. Педагог разрешает водящему открыть глаза и спрашивает у него: «Отгадай, кто ушел?» Если водящий отгадал, то он встает в круг и выбирает другого водящего. Если не отгадал, то снова закрывает глаза, а вышедший из зала занимает своё прежнее место в кругу. Водящий, открыв глаза, должен назвать его.

### **«Летает - не летает»**

**Цель:** Развивать координацию, внимание, умение работать в коллективе.

Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим.

Дети идут в колонне по одному. Педагог называет различные предметы. Если предмет летает, например самолет, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.

### **"Водяной"**

**Цель:** Развивать координацию движений, слух, физические качества.

Дедушка - Водяной!

Что сидишь ты под водой?

Выйди, выйди хоть на час.

Угадай кого из нас!

Запрещается подглядывать. Можно усложнить игру - выбрать 2 водяного.

Дети стоят в кругу, водяной в центре. Дети идут по кругу и говорят слова, после слов: - выйди, выйди... водяной идет с закрытыми глазами, руки вперед, кого заденет, того и угадывает.

### **«Зайцы и Волк» (бег, прыжки)**

**Цель:** развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

**Описание** игры: Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит

слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк. Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут. Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать. На пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Выбрать 2 волков. Волку перепрыгнуть через преграду – ручей.

### **«Ловишки с лентами»**

Дети становятся в круг; у каждого ребенка имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга находится ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз-два-три-лови!» — дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стараясь вытянуть у кого-либо ленточку. По сигналу педагога: «Раз-два-три – в круг скорей беги!» — все строятся в круг. Воспитатель предлагает поднять руки тем, кто лишился ленточки, то есть проиграл, и подсчитывает их. Ловишка возвращает ленточки детям, игра повторяется с новым водящим.

### **«Белки в лесу»**

Цели: Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье. Ход игры: Игра проводится на площадке или в комнате, где есть гимнастическая стенка. Дополнительно к ней расставляются переносные приборы для лазанья: лесенка двойная, пирамида с прицепными досками и лесенками, скамейки, доски, положенные на крупные кубы, и др. Выбирается водящий – охотник. Он становится в домик – круг, начерченный в противоположной части площадки или комнаты. Остальные играющие – белки, они размещаются на приборах – деревьях. По сигналу воспитателя: «Берегись!» или по удару в бубен – все белки меняются местами: быстро слезают, спрыгивают с приборов и влезают на другие. В это время охотник их ловит – дотрагивается рукой. Пойманными считаются белки, которых водящий осалит рукой, пока они были на полу, а также те, которые остались на прежних местах. Они отходят к домику охотника и одну игру пропускают.

### **Игра «Удочка»**

Играющие становятся по кругу, в центре находится водящий (педагог), он держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает верёвку с мешочком по кругу над землёй (полом), а дети прыгают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два – три круга, педагог делает паузу, во время которой подсчитывается количество детей, чьих ног коснулся мешочек, и даются необходимые указания по выполнению прыжков. Игра повторяется 2-3 раза.

### **«Мышеловка»**

Цель: развивать быстроту, ловкость, внимание; учить согласовывать слова с игровыми действиями. Описание: Играющие делятся на две неравные подгруппы. Меньшая образует круг – мышеловку. Остальные – мыши. Игроки в кругу двигаются и приговаривают:

Ах, как мыши надоели,  
Развелось их просто страсть.  
Все погрызли, все поели,  
Всюду лезут – вот напасть.

По окончании слов дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу дети опускают руки и приседают. Мыши, не успевшие выбежать, считаются пойманными. Они тоже встают в круг. Игра продолжается. Когда большая часть детей поймана, подгруппы меняются местами.

### **«Воевода» (метание)**

**Цель:** упражнять детей в прокатывании, бросании и ловле мяча, в умении согласовывать движение со словом, развивать внимание, ловкость.

**Описание игры:** Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося:

-Катится яблоко в круг хоровода,

-Кто его поднял, тот воевода...

Ребенок, у которого в этот момент окажется мяч - воевода. Он говорит:

-Я сегодня воевода.

-Я бегу из хоровода.

Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят:

Раз, два, не воронь

И беги как огонь!

Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот, кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.

Прокатывать или перебрасывать мяч только рядом стоящему игроку. Нельзя мешать игроку, бегущему за кругом. Выиграл тот, кто первым коснулся мяча.

### **ПТИЦА БЕЗ ГНЕЗДА (бег)**

**Цель:** развивать внимание; быстроту.

**Место.** Зал, площадка.

**Подготовка к игре.** Выбирают водящего, «птенца без гнезда». Играющие встают в круг по два, лицом к центру. Первые игроки ставят руки на бедра — это «гнезда»; вторые игроки ставят руки первым на плечи — это «птицы». Водящий стоит в середине круга.

**Описание игры.** Водящий говорит: «Все птицы, в полет!» Птицы оставляют свои гнезда и летают за водящим, руками имитируя движения крыльев. Внезапно водящий говорит: «Птицы, в гнезда!» Играющие бегут к стоящим по кругу игрокам и становятся за любым из них, положив ему руки на плечи. Водящий также старается занять одно из гнезд. Игрок, оставшийся без гнезда, становится водящим. После этого играющие меняются местами и ролями, и игра начинается сначала.

**Правила игры.** 1. После команды «Птицы, в полет!» играющие должны оставить свои гнезда. 2. Вернуться в гнездо разрешается только после команды «Птицы, в гнезда!».

### **ЗЕМЛЯ, ВОДА, ВОЗДУХ (метание)**

**Цель:** Учить детей ловить мяч. Развивать ловкость и внимание, быстроту. Закрепить название рыб, птиц.

**Место и инвентарь.** Зал, площадка; малый мяч.

**Подготовка к игре.** Играющие садятся по кругу. Руководитель с мячом в руках становится в середине круга.

**Описание игры.** Игра начинается по указанию руководителя, который бросает любому из игроков малый мяч, называя одно из слов: земля, вода, воздух. Например, он говорит: «Вода». Игрок, которому руководитель бросил мяч, должен поймать его и быстро назвать рыбу или животное, живущее в воде (например, щука). Если учитель называет слово «воздух», то нужно назвать какую-нибудь птицу. После этого игрок бросает мяч другому игроку, называя одно из указанных слов. Можно в промежутке сказать: «Огонь». Тогда игрок должен ответить: «Горит, горит!» Игрок, допустивший ошибку, садится на расстоянии одного шага за круг и сидит до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не допустит ошибку. Тогда тот садится за круг, первый идет на свое место в кругу. Побеждает игрок, ни разу не допустивший ошибку.

### **ВОЛК ВО РВУ (прыжки)**

**Цель:** Учить детей перепрыгивать. Развивать ловкость.

**Описание:** Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий - волк. Остальные дети — козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено поле. На слова «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 ходит в сторону. Воспитатель говорит: «Козы, домой!» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2—3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.

**Указания.** Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногами. Для усложнения игры можно выбрать 2 волков

### **ЛЯГУШКИ И ЦАПЛИ (бег, прыжки)**

**Цель:** Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить прыгать вперед-назад через предмет.

**Описание:** Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (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 игры выбирается новая цапля.

**Указания.** Веревки накладывают на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если задеть их при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.

### **«ГОРИ, ГОРИ ЯСНО!» (бег)**

**Описание** игры: Количество игроков: четное. Играющие, выстраиваются парами друг за другом — в колонку. Игроки берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Последняя пара проходит «под воротами» и становится впереди, за ней идет следующая пара. «Горящий» становится впереди, шагов на 5—6 от первой пары, спиной к ним. Все участники поют или приговаривают:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло!

Глянь на небо,

Птички летят,

Колокольчики звенят:

— Дин - дон, дин - дон,

Выбегай скорее вон!

По окончании песенки двое играющих, оказавшись впереди, разбегаются в разные стороны, остальные хором кричат:

Раз, два, не воронь,

А беги, как огонь!

«Горящий» старается догнать бегущих. Если игрокам удастся взять друг друга за руки, прежде чем одного из них поймают «горящий», то они встают впереди колонны, а «горящий» опять ловит, т. е. «горит». А если «горящий» поймают одного из бегающих, то он встает с ним, а водит игрок, оставшийся без пары.

### **«ДВА МОРОЗА» (бег)**

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

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

«Я мороз – красный нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Дети отвечают хором:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить, учитывается, что играющие выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

Варианты: игра протекает так же, как и предыдущая, но в ней два мороза (Мороз-Красный нос и Мороз-Синий нос). Стоя посередине площадки лицом к детям, они произносят:

Мы два брата молодые,                    Я Мороз - Синий нос.

Два мороза удалые,                        Кто из вас решится

Я Мороз-Красный нос,                    В путь-дороженьку пуститься?

### **«ЗАБРОСЬ МЯЧ В КОЛЬЦО» (метание)**

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

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

### **«ДОРОЖКА ПРЕПЯТСТВИЙ» (прыжки, лазанье)**

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

**Описание:** дети стоят в две колонны и выполняют задания воспитателя по очереди. Когда будет выполнено задание до конца, игрок передаёт эстафету следующему, хлопнув его по ладони.

1) Пройти по бревну.

2) Пролезть под дугами.

3) Прыжки из обруча в обруч.

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

### **ПОЖАРНЫЕ НА УЧЕНЬЕ» (лазанье)**

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

**Описание** игры: дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова «Марш!» дети, стоящие в колонне первыми бегут к стенке взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали .

### **«МЫ ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА» (бег)**

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

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

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

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

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

### **«ЗАТЕЙНИКИ»**

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

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

«Ровным кругом друг за другом  
мы идём за шагом шаг.

Стой на месте дружно вместе

Сделаем вот так...»

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

**Правила:** точно выполнять движения за затейником.

### **«Мячик прыгает по мне — по груди и по спине»**

**Цель:** Закрепление ориентированности ребенка в собственном теле и в пространстве (справа — слева, впереди — сзади), закрепление употребления предлогов.

**Ход игры:** Дети выполняют задания по инструкции воспитателя:

В правую руку свой мячик возьми,

Над головою его подними

И перед грудью его поддержи.

К левой ступне не спеша положи.

За спину спрячь и затылка коснись.

Руку смени и другим улыбнись.

Правого плечика мячик коснется

И ненадолго за спину вернется.

С голени правой да к левой ступне,

Да на живот — не запутаться б мне.

### **«По дорожке на одной ножке»**

**Цель:** учить детей прыгать на одной ноге, продвигаясь вперёд по ограниченному пространству. Развивать выносливость. Укреплять мышцы ног.

Ход игры:

На площадке чертятся или выкладываются две линии длиной 2-3м на расстоянии 50-60см друг от друга – это дорожка. Воспитатель нескольким детям предлагает попрыгать по дорожке на одной ножке, дети стараются допрыгать на одной ножке до конца дорожки.

2 вариант.

В конце дорожки поставить стульчик и проложить на него погремушку или колокольчик. Ребенок, допрыгавший до конца, звонит в колокольчик, обратно дети возвращаются обычным шагом.

### **«ЗАБРОСЬ МЯЧ В КОЛЬЦО» (метание)**

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

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

### **«ШКОЛА МЯЧА» (метание)**

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

**Описание** игры: подбросить мяч вверх и поймать его одной рукой.

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

### **«ПОПАДИ В ОБРУЧ» (метание)**

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

**Описание** игры дети стоят по кругу диаметром 8-10м. через одного в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева по договорённости. Получив мешочки, дети бросают их стараясь попасть в обруч. Затем дети поднимают мешочки, и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д.

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

### **ГУСИ - ЛЕБЕДИ» (бег)**

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

**Описание:** На одном краю зала обозначается дом в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Выбираются дети на роль волка, пастуха, остальные дети изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Герои Слова и действия героев

Пастух гуси, гуси!

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

Пастух есть хотите!

Гуси да, да, да!

Пастух так летите же домой.

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

Пастух: так летите, как хотите только крылья берегите!

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

### «ХИТРАЯ ЛИСА» (бег)

**Задачи:** Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

**Описание:** играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

**Правила:** лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!». Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

**Варианты:** Выбираются 2 лисы.

### «Мышеловка»

**Цель.** Упражнять в беге. Продолжать формировать умение действовать быстро, развивать ловкость, внимание.

**Ход игры:** Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг – мышеловку. Остальные изображают мышей. Они находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели, всюду лезут – вот напасть.

Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки, переловим всех за раз!

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По слову воспитателя «хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка считается захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется.

Воспитатель следит за тем, чтобы дети приносили стихи выразительно, негромко, делая логические ударения, не скандируя каждый слог.

В конце следует отметить наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

### **Подвижная игра «Кто скорее до флажка»**

Цель. Продолжать учить быстро передвигать по площадке, выполнять задание. Закрепить умение подлезать под веревку, поднятую над полом на 60 см, не касаясь земли (пола).

Ход игры.

Все играющие сидят на стульях. На расстоянии 5-6 шагов от края площадки проводится черта, за которую становятся 4-5 детей.

На противоположной стороне площадки на расстоянии 18-20 шагов от черты против каждого ставят стул, на который кладут флажок. Стулья стоят на одной линии.

По сигналу воспитателя (удар в бубен или хлопок или при словах «раз, два, три – беги!») дети бегут к флажкам, берут их поднимают вверх, потом кладут обратно.

Воспитатель отмечает, какие дети раньше других подняли флажок. Затем все бежавшие садятся на стулья, а на их место становятся за черту следующие 4-5 человек.

Игра заканчивается, когда все дети пробегут по одному разу за флажками.

Примечание: Когда дети хорошо освоят этот вариант игры, рекомендуется внести усложнение: на пути к флажку ставятся стойки с веревкой, натянутой на высоте 60 см. Дети подлезают под нее, не касаясь земли (пола) руками, выпрямляются и бегут дальше к флажку.

### **«Обезьянки»**

Цель: учить детей взбираться на гимнастическую стенку, не пропуская реек, переходя с пролёта на пролет. Укреплять мышцы плечевого пояса, своды стоп. Развивать смелость, внимание.

Ход игры.

Воспитатель говорит детям, что они должны взбираться на дерево – гимнастическую стенку, как обезьянки, которые срывают фрукты с деревьев. Они по двое подходят к стенке, встают к ней и взбираются до 3-4 рейки. Остальные смотрят, как обезьянки взбираются на деревья. Затем дети меняются.

2 вариант.

Дети перебираются с пролёта на пролёт – с дерева на дерево.

### **«Перелёт птиц»**

Цель: учить детей бегать свободно по залу, имитируя полёт птиц, запрыгивать на кубы, скамейки, без помощи рук, спрыгивать, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Учить детей действовать по сигналу.

Ход игры:

На одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце зала – пособия, на которые можно залезть – это деревья.

По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, махая руками, как крыльями разбегаются по всему залу, на следующий сигнал: «Буря!» - дети бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесёт: «Буря прекратилась!» дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу (птицы продолжают свой полёт). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей.

2 вариант.

При приближении к снарядам – деревьям разложить препятствия дети должны их перепрыгнуть.

### **ИГОЛКА И НИТКА (эстафета)**

**Цель:** Учить действовать согласованно в группе.

**Подготовка к игре.** Для игры надо приготовить две бутафорские иглы (длиной 100—120 см) и два клубка цветного шнура (тонкой веревки).

Играющие выстраиваются в две шеренги (по 10—12 человек в каждой) одна против другой. Первым номерам каждой шеренги дается по игле, а последним номерам — по клубку шнура.

**Описание игры.** По сигналу, разматывая клубок (его игрок из рук не выпускает), конец шнура передают из рук в руки вдоль шеренги. Когда он попадает к первому игроку, тот продевает его сквозь ушко иглки и возвращает второму, который передает его дальше вдоль шеренги в обратном направлении. Когда конец шнура вернется к последнему игроку и шнур, продетый сквозь иглу, окажется сложенным вдвое, все поворачиваются направо (или налево) и вслед за ведущим, держась за нитку (как гласит русская поговорка: «Куда иголка, туда и нитка»), быстрым шагом обходят площадку по периметру (границы должны быть обозначены) и возвращаются на прежнее место. Побеждает команда, раньше выполнившая задание (если все правила соблюдены точно).

### **БЕГ СОРОКОНОЖЕК (эстафета) (С ВЕРЕВКОЙ)**

**Цель:** учить детей действовать согласованно. Развивать у детей чувство команды.

**Подготовка к игре.** Играющие делятся на 2—3 команды по 10—12 человек. Каждая команда получает длинную веревку. Игроки равномерно располагаются по обе стороны веревки, за которую они держатся соответственно правой или левой рукой.

**Описание игры.** По сигналу команды бегут к финишу (дистанция в 30—40 м), все время держась за веревку. Выигрывает команда, прибежавшая к финишу первой, при условии, что ни один из ее участников не бросил веревки.

**Вариант игры.** Эту игру можно провести и по-другому. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. Все поднимают вверх правую руку и держатся за шнур, натянутый вдоль колонны. По сигналу обе команды направляются к финишу (10—15 м) и возвращаются. Побеждает команда, вернувшаяся раньше.

#### **"Передал – садись (эстафета с мячом)"**

**Цель:** Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча.

**Ход:** Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения требуется 2—3 волейбольных мяча. Играющие делятся на 2—3 равные команды, которые строятся за линией в колонку по одному. Впереди каждой команды в 6—8 метрах становится капитан с мячом в руках. По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей команды. Тот, поймав мяч, возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму игроку и т.д. Получив мяч от последнего игрока, капитан поднимает его вверх, а вся команда быстро встает. Выигрывает команда, которая первой выполнит задание и ее капитан поднимет мяч вверх. Игрок, уронивший мяч, должен его ваять, вернуться на свое место и продолжать передачи. Также игроки не должны пропускать свою очередь.

#### **"Мяч над головой"**

**Цель:** Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча.

**Ход:** Играющие распределяются на тройки. Двое ребят перебрасывают мяч друг другу, а третий стоит между ними и старается коснуться мяча. Если ему это удастся, он меняется местами с игроком, который бросал мяч.

### **Лесная эстафета**

**Цель:** приучать детей быстро бегать, ориентироваться в пространстве; развивать двигательную активность, скорость.

**Ход:** Играющие делятся на 2-3 команды, становятся в колонны на одной стороне поляны. На другой стороне поляны выбираются 2-3 дерева, расположенные на одинаковом расстоянии от играющих. По свистку или другому сигналу воспитателя стоящие в командах первыми быстро бегут, пересекая полянку, оббегают своё дерево и возвращаются назад. Следующие игроки стоят наготове, протянув левые руки вперёд ладонью вверх. Когда первые прибегают, они прикосновением руки передают эстафету, и тогда бегут дети, стоящие вторыми. Побеждает та команда, чьи игроки раньше и безошибочно выполнят задание.

Варианты эстафет:

- каждый игрок оббегает дерево 2-3 раза;
- каждый игрок оббегает деревья 2 раза, описывая вокруг них восьмёрку;
- выполнять задание парами, взявшись за руки.

### **Подвижная игра "Тихо - громко"**

**Цель:** Развивать наблюдательность, внимание, умение слушать сигнал и действовать в соответствии с ним.

**Ход :** С помощью считалки выбирается водящий, он становится в центр круга и закрывает глаза. Воспитатель дает одному из играющих какой – либо предмет, который можно спрятать (шнурок, ленточка). Все дети кроме водящего знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется – хлопки становятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не найдет предмет. Если ему долго это не удастся, то выбирается другой водящий.

**"Летает – не летает"**

**Цель:** Развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

**Ход:** Дети стоят в шеренге. Ведущий называет различные предметы и поднимает руки вверх. Дети должны поднимать руки вверх только тогда, когда названный предмет летающий. В конце отметить тех, кто ни разу не ошибся.

**«Кто ушел?».**

**Цель:** развивать внимательность, учить играть сообща.

**Ход игры:** Дети стоят кругом или полукругом. Педагог предлагает одному ребенку запомнить тех, кто находится рядом (пять-шесть человек), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Кто-то из детей прячется. Воспитатель спрашивает: «Отгадай, кто ушел?». Если ребенок отгадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если ошибется, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, возвращается на свое место. Отгадывающий должен его назвать

**«У кого мяч?».**

**Цель:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в круг. Упражнять в игре сообща.

**Ход игры:** Играющие, образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.

Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется 2—3 раза.

### **«Мяч ловцу»**

**Задачи.** Учить детей применять разученные действия с мячом, сочетать передачу, ловлю и ведение мяча. Способствовать развитию совместных действий, воспитывать коллективизм.

**Описание игры.** На площадке чертят три круга один в другом: первый диаметром 1м, второй-3м и третий-5м. в первый круг становится ловец, второй круг свободный, в третий становится защитники (4-6 человек); остальные-игроки поля. Игроки поля ведут мяч, стараясь передать его ловцу. Защитники им противодействуют, не давая ловцу поймать мяч. Если ловец поймает мяч, игроки меняются ролями: передававший мяч игрок поля становится ловцом, ловец - защитником, один из защитников переходит к игрокам поля.

**Вариант.** Выигрывает тот ловец, который через определенное время (30 с -1мин) поймал больше мячей.

**Методические указания.** После того как дети усвоят правила игры, можно разделить их на несколько играющих групп и проводить игру одновременно во всех группах.



Как у нашего Степана  
Караулил кот сметану  
А когда настал обед  
Кот сидит сметаны нет  
Помогите же Степану  
Разыщите с ним сметану



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



Пчёлы в поле полетели,  
Зажужжали, загудели,  
Сели пчёлы 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!

●●●

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!

●●●

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!

.

●●●

Шла кукушка мимо сети,  
А за нею малы дети.  
Все кричали:  
-Ку – ку - мак!  
Убирай один кулак!



Как у нас на 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!



Черепаша 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!



Ветер осенью летал,  
Ветер листики считал.  
Красный лист, зелёный лист,  
Ляпы лист, клёна лист.  
Лист от ветки отрывался,  
Ветер злился и сбивался,  
Вот попробуй, сосчитай,  
Оторвался – улетай!



Как-то вечером на грядке  
Репа, свёкла, редька, лук  
Поиграть решили в прятки,  
Но сначала встали в круг.  
Рассчитались чётко тут же:  
Раз, два, три, четыре, пять...  
Прячься лучше! Прячься глубже!  
Ну а ты иди искать!



Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем в прятки мы играть.  
Небо, звёзды, луг, цветы –  
Ты пойдёшь-ка поводи!



Раз, два, три, четыре, пять,  
Нам друзей не сосчитать.  
А без друга в жизни туго –  
Выходи скорей из круга.



Раз, два, три, четыре, пять,  
Мы собрались поиграть.  
К нам сорока прилетела  
И тебе водить велела!



Возле дома на площадке  
Мы играть решили в прятки.  
Скоро прятаться начнём,  
А тебя водить зовём.



Раз, два, три, четыре, пять,  
Вышли точки погулять.  
Вдруг резинка выбегает  
И одну из них стирает.  
Что тут делать? Как тут быть?  
Выходи скорей водить.



Раз пошли ребята к речке,

Два весла несли в руках.  
Им навстречу – две овечки  
И четыре индюка.  
Испугались, разбежались,  
Вёсла бросили в кусты,  
А найти их должен ты!



Раз, два, три, четыре, пять,  
Шесть, семь!  
Пойду, каши я поем.  
Вы ж пока считайте,  
Кому водить, гадайте!



Раз, два, три, четыре,  
Жили мушки на квартире.  
И повадился к ним друг –  
Крестовик, большой паук.  
Пять, шесть, семь, восемь –  
Паука мы вон попросим.  
К нам, обжора, не ходи...  
Ну-ка, Машенька, води!



Раз, два, три, четыре,  
Пять, шесть, семь, восемь.  
Принесла подарки осень.  
Одарила она всех.  
Мне грибок. Тебе – орех!



Девять, восемь, семь, шесть,  
Пять, четыре, три, два, один!  
В прятки мы играть хотим.  
Надо только нам узнать,  
Кто из нас пойдёт искать.



Тики, тики, тики, таки,  
Ходят в нашей речке раки,  
Стали раки воду пить,  
Выходи, тебе водить!



Жили-были сто ребят,  
Все ходили в детский сад,  
Все садились на обед  
И съедали сто котлет.  
А потом ложились спать –  
Начинай считать опять.



Мы лепили куличи,  
Прилетели к нам грачи.  
Первый грач испёк пирог,  
А второй ему помог.  
Третий грач накрыл на стол,  
А четвёртый вымыл пол.

Пятый долго не зевал  
И пирог у них склевал.



Шли бараны по дороге,  
Промочили в луже ноги.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Стали ноги вытирать –  
Кто платочком, кто тряпицей,  
Кто дырявой рукавицей.



Маша сеяла горох,  
Уродился он не плох.  
Уродился он густой,  
Мы бежим, а ты постой!



Ходит цапля по болоту,  
Ищет жабку на работу.  
Жабка скажет: «Не пойду!»  
Цапля скажет: «Поведу!»  
Жабка скажет: «Не хочю!»  
Цапля скажет: «Проглочу!»



Конь ретивый, долгогривый  
Скачет полем, скачет нивой.  
Кто коня того поймает,  
С нами в салочки играет.



На золотом крыльце сидели  
Скружд Макдак, и Том, и Джерри,  
Дональд Дак и три утёнка,  
Выходи – ты будешь Понка!



Раз, два, три, четыре, пять,  
Букой вздумали пугать.  
Три, четыре, пять, шесть,  
Вы не верьте, что он есть.  
Пять, шесть, а дальше семь –  
Буки, братцы, нет совсем!



В синем море – океане  
Золотой стружок плывёт.  
А на острове Буяне  
Роцца белая растёт.  
Станем думать, да гадать,  
Как берёзки сосчитать?  
Как ни думай, не гадай,  
Только нас, ты догоняй!



Баба сеяла горох,  
Уродился он неплох,  
Уродился он густой...  
Мы помчимся,  
Ты – постой.



Вышли мышки как-то раз,  
Посмотреть который час,  
Раз, два, три, четыре,  
Мышки дёрнули за гири.  
Вдруг раздался страшный звон,  
Выходи из круга вон!



Зимний вечер темен, долог,  
Насчитаю сорок ёлок.  
Скину шубу на снежок,  
Все пожалуйста в кружок,  
Ну а тот кто водит,  
Первым пусть выходит.



Конь ретивый  
С длиной гривой  
Скачет, скачет по полям  
Тут и там! Тут и там!  
Сюда мчится он –  
Выходи из круга вон!