

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Святославский детский сад № 5**

**РОЛЬ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ
РЕБЕНКА В УСЛОВИЯХ ВНЕДРЕНИЯ ФГОС**

Автор работы:
РЕУК НАТАЛЬЯ ПЕТРОВНА
Воспитатель 1 кв. категории

2017

Содержание:

1.Информация об опыте.....	стр.3
- Технология опыта.....	стр.5
-Результативность опыта.....	стр.12
2.Библиографический список.....	стр.13
3. Приложение к опыту.....	стр.14

Информация об опыте

1. Сведения об авторе:

Реук Наталья Петровна

воспитатель МКДОУ Святославский детский сад №5,

педагогический стаж 30 лет.

2. Тема опыта: Роль игры в физическом развитии и укреплении здоровья ребенка в условиях внедрения ФГОС.

3. Условия возникновения опыта.

Развитие человека представляет собой процесс физического, психического и социального созревания и охватывает все количественные и качественные изменения врожденных и приобретенных средств, происходящие под воздействием окружающей действительности.

Физическое развитие связано с изменением роста, веса, увеличением мышечной силы, совершенствованием органов чувств, координации движений и т.д. В первые годы жизни физическое воспитание является основой всестороннего развития ребенка. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

4. Актуальность опыта.

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка.

В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе. Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры, которые испытывает ребенок. Увлеченность ребенка игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений. В подвижной игре, как деятельности

творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, в ней он раскован и свободен.

Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу. Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности.

В подвижных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они овладевают поэтической образной Речью.

Таким образом, подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

Технология опыта

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка.

В дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений.

Развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность, игры, труд, с другой - специально организованные мероприятия по физической культуре, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

Основной формой обучения детей движениям признаны занятия. В то же время существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимают подвижные игры, которые широко применяются во всех возрастных группах.

В дошкольном детстве происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста. Конечно, эти движения успешно усваиваются детьми в менее регламентированных, чем занятия, формах обучения, в частности в подвижных играх.

Для дошкольников подвижные игры являются жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе.

В младшем дошкольном возрасте еще не выдвигается требование обязательного целенаправленного воспитания двигательных (физических)

качеств. Однако, меняющиеся игровые ситуации, и правила игр заставляют маленького ребенка двигаться с большей скоростью, чтобы догнать кого-то, или быстрее спрятаться в заранее намеченное место (домик, гнездышко), чтобы не быть пойманным, ловко преодолеть элементарные препятствия (подлезть под веревку, рейку, не задевая за них, пробежать между кеглями, не свалив ни одной, обязательно добежать до определенного места и т. д.).

Многократное повторение этих действий требует от детей внимания, волевых и физических усилий, координации движений.

Таким образом, уже в младшем дошкольном возрасте подвижные игры являются средством не только для развития движений, но и для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость.

Подвижные игры в основном - коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убежать или менять место на игровой площадке или в зале и т. п.

Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности. В коллективных подвижных играх дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Нередко приходится наблюдать, как более старшие и самостоятельные подходят к маленьким, берут их за руки, помогают влезть на скамейку или приглашают малышей, сидящих безучастно на стуле, поиграть вместе с ними.

Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить малыша выполнять какое-либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения.

Цель педагогического опыта

Изучить влияние подвижных игр как средства развития физических качеств.

Задачи:

- ✓ Развитие и совершенствование моторики детей, координации движений и ориентировки в пространстве.
- ✓ Развитие целенаправленной двигательной активности. Развитие устойчивости и концентрации внимания, воображения, памяти, силы воли.
- ✓ Развитие быстроты, ловкости, и умения управлять своими движениями.
- ✓ Изучить и проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу по проблеме исследования.

Формы и методы работы

Изучив литературу о физических качествах, я выбрала путь, который оказался самым верным - развивать физические качества ребенка с помощью игры. Ведь игра - первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности.

Мною в группу собран теоретический и практический материал:

- ✓ литература для детей (физкультминутки, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, дорожка здоровья);
- ✓ литература для родителей и педагогов (консультации, картотека подвижных игр);
- ✓ аудиокассеты и видеокассеты;
- ✓ раздаточный материал для проведения игр;
- ✓ картотека подвижных игр.

В работе с детьми использую игры рекомендованные программой, затем добавляю игры из других источников, либо из своего опыта. Часто преобразую игру, видоизменяю правила игры, усложняю их: увеличиваю расстояние для бега, метания, высоту прыжков. Выбираю игры, развивающие комплексно у детей, как психофизические качества и основные движения, так и познавательные процессы.

При подборе игр для детей старшей разновозрастной группы я руководствуюсь тем, что подвижные игры должны способствовать следующим задачам:

1. Развитию психофизических качеств детей: скоростных, силовых, гибкости, выносливости, моторных координаций.
2. Накоплению и обогащению двигательного опыта детей, овладению основными движениями.
3. Формированию у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

В средней подгруппе преимущественно провожу сюжетные подвижные игры. Хотя несюжетные подвижные игры («Подбрось – поймай», «Мяч через сетку», «Кто ушел?») и игры с элементами соревнования («Найди, где спрятано», «Найди и промолчи») так же использую в работе с детьми средней группы. Проводя сюжетную игру, использую образный рассказ, развивающий воображение детей. Рассказываю детям о зайцах и волке (игра «Зайцы и волк»), о медведе («У медведя во бору»), о лисе и курицах (игра «Лиса в курятнике»), стараюсь вызвать интерес детей к игровым образам, игровым ролям.

Объясняю, как ходит, переваливаясь, медведь, как крадется лиса или волк, как прыгают зайцы. Дети, как правило, с удовольствием за мной повторяют показанные движения, входя в роль зайцев, или волка, медведя, лисы, или кур. Сказочные игровые образы побуждают ребенка более старательно выполнять то, или иное движение.

Часто, в играх использую атрибуты для лучшего вхождения ребенка в роль – маски животных для водящего (лисы, волка, кота, зайца и др.), дополнительные предметы для исполнения ролей (корзинки, муляжи ягод, грибов для игры «У медведя во бору», шляпу и кнут для пастуха в игре «Пастух и стадо»). Использование атрибутов всегда радует детей больше, чем игра без атрибутов, вызывает у детей больший азарт к игре, большее желание играть.

Проводя игру, стараюсь, чтобы каждый ребенок побыл в роли ведущего или водящего, для того, чтобы у детей не возникло чувства разочарования. В связи с этим, каждая игра проводится многократно и детям это не надоедает, так как у них велика потребность в движениях и играх.

У многих детей в моей группе развито стремление к лидерству, доминированию. Каждый ребенок стремится побывать в роли ведущего (водящего), поэтому роли распределять довольно трудно. При распределении ролей я стараюсь:

1. Помочь неавторитетным детям укрепить свой авторитет; недисциплинированным – стать организованными; неактивным – проявить активность; необщительным – сдружиться со всеми.
2. Объяснить значимость не только командных, но и второстепенных ролей.
3. Учитывать индивидуальные особенности и интересы детей.

Для детей активных, подвижных, склонных к перевозбуждению подходят игры со сложными действиями, например «Цветные автомобили», или простые игры, в которых от точности и аккуратности зависит результативность игры – «Городки», «Сбей булаву», «Водонос». При проведении игр необходимо показать дошкольникам важность соблюдения правил и постараться, чтобы они получили удовольствие от их выполнения.

Для детей осторожных и робких будут интересны игры с простыми действиями, в которых результат зависит от сосредоточенности и ловкости («Кошки-мышки», «Перелет птиц»), от концентрации внимания («Птичка и кошка», «Найди себе пару»). Часто дети этого типа бывают психологически не готовы к выполнению ведущих ролей, стесняются, не решаются начать игру. Тем не менее, при постепенном включении в игру во второстепенных ролях, при проявлении двигательной активности в игре, а так же, получив одобрение воспитателя, в дальнейшем хорошо справляются с главными ролями.

Для детей вялых, пассивных и застенчивых я выбираю игры, не требующие сложных действий, особой ловкости и быстроты движений («Котята и щенята», «Зайка серый умывается»).

Для развития бега использую игры: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». В ходе проведения данных игр я добиваюсь закрепления и развития умения бегать легко, согласовывая движения рук и ног. Развиваю у детей умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Для развития прыжков мы играем в следующие игры: «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». В данных играх закрепляется умение прыгать на двух ногах на месте, на одной ноге на месте.

Для развития ползания и лазанья я использую подвижные игры: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». В этих играх у детей закрепляется умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через

предметы, умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вверх, вниз, вправо, влево).

В играх на бросание и ловлю: «Подбрось – поймай», «Сбей булаву», «Попади в цель» закрепляется умение принимать правильное исходное положение при метании, в бросании и ловле мяча кистями рук, не прижимая их к груди.

В играх: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки» развивается двигательная активность, потребность детей в движениях, ориентировка в пространстве, внимание, выдержка.

В работе с детьми использую следующие народные игры: «У медведя во бору», «Горелки», «Салки», «Гуси-гуси...».

Разучивание игры с детьми отличается от проведения знакомой тем, что оно начинается с образного рассказа. Например: «Жила-была мама-коза с крутыми рогами, ласковыми и добрыми глазами, гладкой серой шерсткой. У козы были маленькие козлята. Мама любила своих козлят, играла с ними. Козлята весело бегали, прыгали по двору. Когда мама уходила пощипать травку, она наказывала детям сидеть в домике и никому дверь не открывать, особенно злому волку: «Когда я вернусь, то постучу в дверь и спою песенку: «Козлятушки, ребятушки, отворитесь, отопритесь, ваша мама пришла, молока принесла». Огромный серый волк очень хотел поймать маленьких козлят. Он подслушал песенку мамы-козы и решил обмануть козлят и т.д....

В ходе объяснения игры перед детьми ставлю игровую цель. При объяснении игры использую краткий образный сюжетный рассказ. Он изменяется в целях лучшего перевоплощения ребенка в игровой образ, развития выразительности, красоты, грациозности движений; фантазии и воображения.

Объясняя несюжетную игру, я раскрываю последовательность игровых действий, игровые правила и сигнал, указываю местоположения играющих и игровые атрибуты, использую пространственную терминологию с ориентиром на предмет. С помощью вопросов проверяю, как дети поняли игру.

Объясняя игры с элементами соревнования, уточняю правила, игровые приемы, условия соревнования. Я стараюсь выразить уверенность в том, что все дети постараются хорошо справиться с выполнением игровых заданий, которые предполагают не только скоростное, но и качественное его выполнение («Кто быстрее добежит до флажка», «Чья команда не уронит мяч»).

Приведу пример усложнения игры **«Бездомный заяц»:**

Цель игры: Совершенствование у детей бега, прыжков, развитие внимания и ловкости.

Ход игры: Дети разделяются на группы по 3-4 человека, берутся за руки и изображают заячьи «домики». В каждом «домике» прячется по одному «зайцу». Один из детей изображает «бездомного зайца», один из детей – «охотника». Воспитатель дает команду для начала игры: «Раз, два, три!»

«Бездомный заяц» убегает, а «охотник» ловит его. «Заяц» может забежать в любой домик, тогда уже другой «заяц» убегает от «охотника». «Охотник» может ловить «зайца» только вне «домика».

Первое усложнение к игре: наличие двух «бездомных зайцев» или двух «охотников» в игре. В таком случае детям понадобится больше скорости в беге, двигательной ловкости и быстроты реакции, а так же большей концентрации внимания.

Второе усложнение к игре: «охотник» может забежать в «домик», так же, как в игре «Кошки-мышки», при этом дети, исполняющие роль «домиков», должны помогать убежать «зайцам» из домика – поднять руки вверх, а так же остановить «охотника», задержав его в «домике» – опустить руки.

Я стараюсь воспитывать у детей самостоятельность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников. Приучаю к самостоятельному выполнению правил. Развиваю творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

В целях сотрудничества с родителями мною разработана система мероприятий, к которым относятся:

- ✓ родительские собрания,
- ✓ консультации,
- ✓ спортивные праздники,
- ✓ праздники здоровья,
- ✓ папки-передвижки,
- ✓ беседы,
- ✓ практические показы (практикумы)

Формы работы с родителями:

Особое место в воспитании детей лежит жизнь и здоровье нашего будущего поколения.

В своей работе я использовала традиционные и нетрадиционные формы работы с родителями.

1.Наглядно-информационные: оформление стендов, папки передвижки с подвижными играми, буклеты.

2 Открытые показы воспитательно-образовательного процесса: занятия, праздники.

4.Родительские собрания.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в нашем дошкольном учреждении придаётся развитию движений и физической культуры на ***физкультурных занятиях***. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки;
- в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу;

- в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

Именно поэтому я использую разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- Занятия по традиционной схеме;
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- Занятия серии «Здоровье», которые могут быть включены и в сетку занятий в качестве познавательного развития. В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

Итак, игры и развлечения детей на открытом воздухе в действительности способствуют более правильному и быстрому росту формирующегося детского организма. Всем известен тот факт, что под влиянием правильно производимых движений мускулы увеличиваются и растут. Если упражнения проводятся часто, то мышцы постепенно увеличиваются в объеме, вся мускулатура гармонически развивается и крепнет. На детский организм благотворное действие подвижных игр сказывается еще и в другом направлении, а именно: развивая мускулы, игры, как это установлено опытами ученых, в то же время способствуют усиленному и правильному росту костей. В том случае, когда подвижные игры происходят на открытом воздухе, их благотворная роль значительно усиливается. Воздух в саду, на лугу или даже на просторном дворе богаче кислородом, чем в комнате. Процесс дыхания в виду этого там становится интенсивнее, дыхательные движения во время подвижных игр делаются чаще и глубже, количество вдыхаемого кислорода значительно увеличивается, а благодаря этому повышается количество крови и улучшается ее качество.

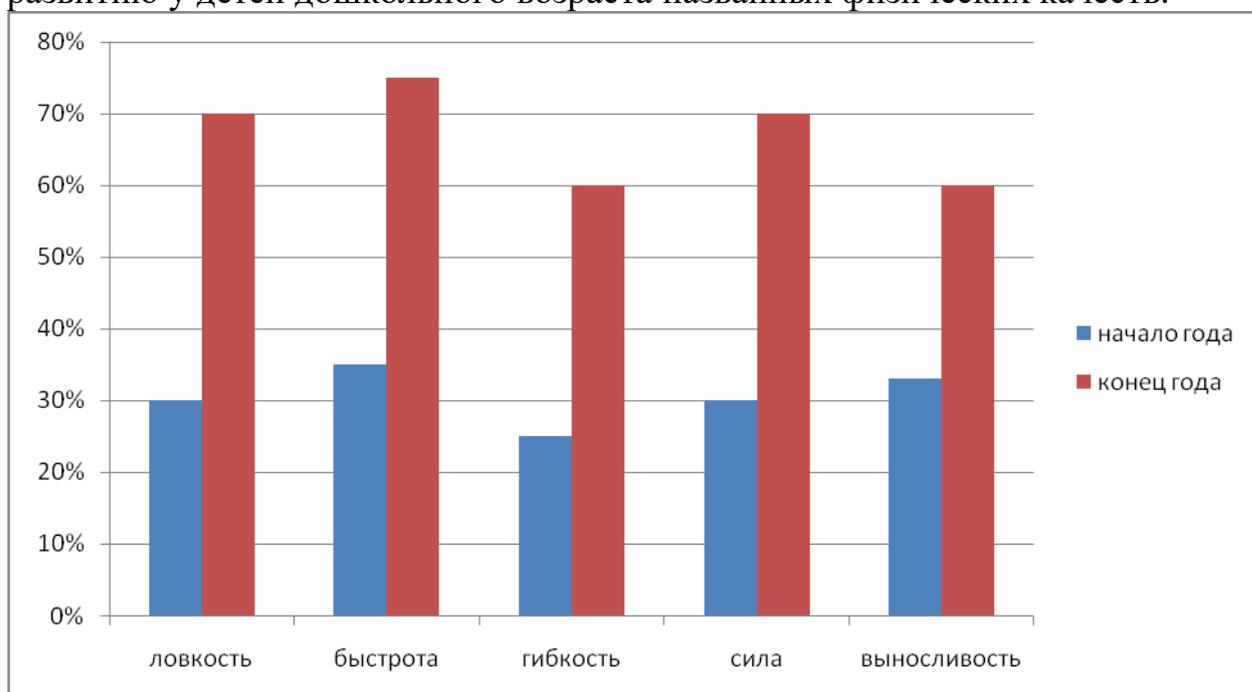
Игры являются, таким образом, могучим подспорьем в деле гармонического и рационально развития детского организма. В силу врожденного инстинкта, дети сами с большой любовью и охотой предаются играм, - задача родителей и воспитателей - разумно направлять этот драгоценный инстинкт, идущий навстречу здоровым требованиям природы.

Результативность опыта

При оценке физического качества ребенка учитываются отдельные качественные стороны его двигательных возможностей: выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Диагностика отдельных сторон физического качества является важной для выявления особенностей развития ребенка, подбора индивидуальной стратегии работы с ним.

Изучая данную тему и работая по ней можно сделать определенные выводы о том, что показатели уровня физического развития детей в среднем вырос от 30% до 70%. Делая вывод можно сказать, что подвижная игра способствует развитию у детей дошкольного возраста названных физических качеств.



Там, где подвижная игра, нет места скуке. Эти игры помогают сделать эмоциональную разведку, лучше познакомиться с ребятами. Подвижные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий коллективный характер. В них проявляется умение действовать вместе с командой в непрерывно меняющихся условиях.

Библиографический список

- 1.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.
- 2.Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н.Вавилова. - М.: Просвещение, 2001.
- 3.Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. - М.: Владос, 2000.
- 4.Дворкина, Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста / Н.И. Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. - 2003.
- 5.Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. - К.: Здоровья, 2001.
- 6.Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007.
- 7.Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н. Емельянова // Ребенок в детском саду. - 2007.
- 8.Ковалевский, А.К. Обогащение двигательного развития детей старшего дошкольного возраста: Дис. канд. пед. наук / А.К. Ковалевский Екатеринбург: УГПУ, 2007.
- 19.Кожухова, Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников / Н. Кожухова // Дошкольное воспитание. - 2000. - №3. - С.52.
- 10.Кособуцкая, Г.В. Организация физической подготовки старших дошкольников / Г.В. Кособуцкая // Дошкольное воспитание. - 2009. - №12.
- 11.Кузнецов, В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006.
- 12.Мащенко, М.В. Физическая культура дошкольника / М.В.Мащенко, В.А.Шишкина. - Мн.: Ураджай, 2008.
- 13.Миронова, Р.М. Игра в развитии активности детей: кн. для учителя / Р.М.Миронова. - Минск: Нарасвета, 2001.
- 14.Оценка физической подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения / Е.А. Сагайдачная, Т.Л. Богина, Т.С. Яковлева// Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. - 2007. - №3.
- 15.Пензулаева, Л.И. Анатомо-физиологические особенности детей / Л.И. Пензулаева; сост. Г.М. Лямина. - М.: Педагогика, 2001.
- 16.Рунова, М.А. Особенности организации занятий по физической культуре / М.А. Рунова // Дошкольное воспитание. - 2009. - №9. - С.42-52.; №10.
- 17.Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду 5-7 лет / М.А. Рунова. - М.: Мозаика-синтез, 2009.

Консультация для родителей

«Проведение подвижных игр в домашних условиях».

С момента рождения ребенок стремится к движению. Младенцы и дети постарше познают мир ползая, лазая, бегая. Использование простых, но разнообразных игр создает условия для того, чтобы ребенок научился свободно владеть своим телом, его движения стали красивыми, легкими и уверенными. Физическая активность не только разовьет у ребенка ловкость, быстроту, гибкость, но и улучшит его внимание, память, расширит представление об окружающем мире.

Малыши часто ходят неравномерным шагом, шаркая ногами и опустив голову, при ползании не получается ритмичного чередования рук и ног. Такие упражнения – хорошая профилактика плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний, которые часто встречаются в детском возрасте и вызваны недостатком двигательной активности.

Двигательные навыки, полученные в детстве, облегчат знакомство с внешним миром, помогут как в игре, так и в жизни. Ловкому ребенку легко пробежать по извилистой тропинке и не споткнуться, сильному – далеко бросить мяч, быстрому – догнать бабочку. Кроме того, подвижная – источник радостных эмоций, одно из лучших средств научить ребенка общаться со взрослыми и детьми.

Вначале ребенок выполняет упражнения только с помощью взрослого, постепенно эта помощь уменьшается: по мере того как движения ребенка становятся более точными, его сила, выносливость и настойчивость заметно вырастают. Для развития общей двигательной активности, ловкости, точности движений, практического мышления и глазомера полезны игры с предметами (обручем, кеглями и т. д.) Для развития чувства равновесия надо побуждать ребенка ходить по ограниченной поверхности: на прогулке – по доске, узкой дорожке; дома – по кромке ковра, между веревочками, которые можно положить по-разному.

Следует использовать особенности каждого времени года:

Зимой – катание на санках, метание снежков;

Весной и осенью – бег, прыжки, прогулки;

Летом – игры на свежем воздухе.

Важно следить за физической нагрузкой ребенка, всячески поощряя двигательную активность, но избегать перевозбуждения. Одежда не должна сковывать движения ребенка. Нужно, чтобы в любой одежде, независимо от времени года, малыш чувствовал себя уютно и свободно. Не следует тщательно оберегать его от холода, закутывать так, чтобы он не мог повернуться. Такому ребенку трудно играть, он скучает, капризничает, а из-за неподвижности действительно быстро охлаждается.

Поиграйте с детьми в эти игры.

Найди флажок.

Цель: Учить детей ориентироваться в пространстве, выполнять действия по указанию воспитателя, реагировать на сигнал.

Описание игры:

Дети сидят на стульях в одной стороне комнаты, закрывают глаза. Воспитатель раскладывает флажки в разных местах, говорит: «Ищите флажки». Дети открывают глаза, ходят по комнате и ищут. Нашедшие подходят к воспитателю.

«Птички летают».

Цель: учить детей спрыгивать с невысоких предметов, бегать в рассыпную, действовать только по сигналу, приучать малышей помогать друг другу.

Описание игры:

Дети становятся на небольшое возвышение – доску, кубики, бруски (высота 5-10 см) – по одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель говорит: «Солнышко светит!». Все птички вылетают, ищут зернышки. Когда воспитатель говорит: «Пошел дождик», дети убегают на свои места.

«У медведя во бору.»

Цель: развивать речевую активность у детей, умение соотносить свои действия со словами.

Описание игры:

Воспитатель выбирает медведя (сидит на стульчике) в противоположной стороне группы стоят ребята и начинают произносить слова, постепенно приближаясь к медведю:

У медведя во бору,
Грибы, ягоды, беру,
А медведь сидит
И на нас рычит.

«Обезьянки».

Цель: развивать координацию движений, учить лазать по лестнице – стремянке, развивать ловкость, учить действовать поочередно.

Описание игры:

Дети сидят на стульчиках, воспитатель читает стихотворение:

«Лучшие качели гибкие лианы –
Это с колыбели знают обезьяны.
Кто весь век качается
Да – да – да,
Тот не огорчается – никогда.

Дети по одному взбираются на «дерево» лесенку. Другие смотрят, каждый пробует лазать.

«Принеси предмет».

Цель: учить детей ходить и бегать небольшими группами в определенном направлении, ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.

Описание игры:

Воспитатель просит кого-либо из детей принести игрушку, предметы положенные заранее другой стороне комнаты. Когда ребенок принесет предмет, воспитатель благодарит его и просит назвать предмет, а затем просит отнести его на место. Другой ребенок приносит другой предмет.

«Доползи до погремушки».

Цель: приучать ползать вверх по наклонной доске, упражнять в ползании, сохраняя равновесие, воспитывать смелость, повышать двигательную активность.

Описание игры:

Дети сидят на стульчиках у одного конца наклонной доски, на другом конце, который повыше лежит игрушка. Воспитатель предлагает детям доползти по мостику за игрушкой. Малыш доползает до игрушки и сползает с ней вниз

«Солнышко и дождик»

Цель: учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.

Описание игры:

Дети сидят на стульчиках. Воспитатель говорит: «Солнышко идите гулять». Дети ходят и бегают. После слов: « Дождик! Скорей домой» дети бегут на свои места. Игра повторяется.

«По тропинке».

Цель: учить ходить по ограниченной поверхности, ходить, не наталкиваясь и не мешая друг другу, двигаться ритмично.

Описание игры:

На полу на расстоянии 25 – 30 см друг от друга проводят две параллельные линии. Воспитатель говорит, что это тропинка, по которой они пойдут гулять. Дети медленно идут друг за другом по тропинке туда и обратно.

«Вороны».

Цель: развитие способности к подражанию, умения ритмично двигаться.

Ход игры:

Дети изображают ворон, они стоят «стайкой» и подражают всем движениям взрослого, который поет или говорит:

Вот под елочкой зеленой

Скачут весело вороны.

«Кар-кар-кар!» .

(дети бегают по комнате, размахивают ручками, как крыльями)

Целый день они кричали,

Спать ребяткам не давали.

«Кар-кар-кар!» .

Только к ночи умолкают,

Спят вороны, отдыхают.

Тихо. «Кар-кар-кар!» .

(салятся на корточки, ручки под щечку, засыпают).

Лохматый пес.

Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему, не толкаясь.

Описание игры:

Дети сидят или стоят на одной стороне зала. Один ребенок, находящийся на противоположной стороне, изображает пса. Дети гуськом тихонько подходят к нему:

Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой, уткнувши нос,
Тихо - смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит,
Подойдем к нему, разбудим
И посмотрим что: «Что же будет?».
После слов пес вскакивает и ловит детей.

Догони мяч.

Цель: Приучать догонять мяч, переходить от ходьбы к бегу, бегать в определенном направлении, изменять направление движения.

Описание игры:

Воспитатель катит мяч по полу и поет:

- Мой синий мяч, красивый мяч
На месте не сидит!
Схвачу его, пущу его,
И снова он лежит.

«Лена догони мяч, возьми его на руки и принеси сюда». Воспитатель может катить несколько мячей, а дети их должны собрать.

Консультация для воспитателей

«Подвижные игры как средство формирования самооценки»

Самооценка начинает формироваться лишь в старшем дошкольном возрасте. К этому периоду ребёнок уже понимает, что он умеет делать; осознает не только свои действия, но и свои желания, предпочтения, настроения; он способен понимать и принимать речевые инструкции, требования взрослых, сознательно выполнять задание в том случае, если оно не противоречит его интересам. На фоне эмоциональной зависимости от оценок взрослого у ребёнка развивается притязание на признание, выраженное в стремлении получить одобрение и похвалу, подтвердить свою значимость.

Чтобы дошкольник научился понимать, почему результаты его деятельности оцениваются так или иначе, следует создавать ситуации, которые ставили бы его перед необходимостью реалистически оценивать свои способности.

Помимо эффективного влияния на укрепление здоровья, повышение выносливости детского организма и совершенствование двигательных навыков, подвижные игры можно использовать в качестве средства формирования самооценки дошкольников.

Педагогические условия организации и проведения подвижных игр:

В каждой возрастной группе есть, по крайней мере, три типа детей, которые по-разному ведут себя во время любой деятельности, в том числе игровой, и соответственно требуют разного подхода.

Дети первого типа очень активны, подвижны, склонны к сильному возбуждению. Они охотно принимают любую новую игру, с энтузиазмом включаются в нее и стремятся взять на себя активную роль. Для таких детей наиболее трудным оказывается выполнение правил, сдерживающих их спонтанную активность: дожидаться своей очереди, не двигаться до определенного сигнала, уступать главную роль или привлекательный предмет другим. Часто они не обращают внимания на сверстников и заняты демонстрацией собственных возможностей.

С детьми этой группы можно организовывать игры, в которых необходимо выполнить достаточно сложные для дошкольника действия («Черепашка-путешественница»), либо совершать простые действия, от точности и аккуратности, которых будет зависеть результат игры («Водонос», «Городки»).

При проведении игр показать дошкольникам важность соблюдения правил и постараться сделать так, чтобы они получили удовлетворение от их выполнения.

Дети второго типа более робкие, осторожные. Они обычно не сразу понимают суть игры и не слишком охотно переключаются на новую для них деятельность. Сначала они держатся напряженно, без интереса наблюдают за действиями сверстников. Ни в коем случае не стоит заставлять ребенка брать на себя активную роль, пока он не будет готов к этому. Наблюдая за игрой и

принимая сначала в ней пассивную роль, он постепенно заряжается от взрослого и сверстников интересом к игре, и, через некоторое время, начинает сам проявлять инициативу.

Для этих детей будут привлекательны игры с простыми действиями, результат которых будет зависеть от сосредоточенности и ловкости («Городки», «Рыбаки и рыбки», от внимания («Водяной»).

Чтобы заинтересовать детей, вместо дежурных слов «А сейчас мы будем играть в ...» можно «нарисовать» яркую картинку предстоящего действия.

Иногда, полезно сыграть на самолюбие детей, выразив сомнения в их силе и ловкости (но в конце игры не забыть признать ошибочность своих сомнений, похвалив смелость, быстроту и точность движений каждого ребенка).

В результате детского самоощущения проходит несколько этапов: «Я хочу, но боюсь»; «Я попробую, вдруг получится»; «У меня получилось! Я хочу попробовать еще раз»; «Меня похвалил воспитатель, значит, у меня действительно хорошо получилось»; «Я хочу поиграть в другие игры, вдруг выиграю»; «Я выиграл, значит, я многое могу! У меня всё получится!».

Дети третьего типа вялые, пассивные, они не могут действовать наравне со сверстниками. Даже при многократном повторении игры, они, из-за страха перед своей неумелостью, не справляются с заданием.

Такие дети нуждаются в личном контакте с взрослым, в его внимании, поощрении. Коллективная игра с ними не эффективна. Для нормального психологического и личностного развития этих детей их необходимо сначала включать в игру с двумя-тремя медлительными детьми, а затем в это игровое сообщество добавлять одного-двух ровесников активнее. В дальнейшем надо не усложнять содержание игр, а постепенно наращивать их темп.

Как правило, у таких детей занижена самооценка и педагогу потребуется больше времени, чтобы ребенок в своем самоощущении перешел от мысли «Я хочу, но боюсь» к осознанной уверенности «Я могу! У меня получится!».

Игры «Белочка с орехами», «Каракатица», «Городки» – наиболее подходящие для данной группы, так как они не содержат сложных действий и не требуют особой ловкости.

Соблюдение правил игры.

Чтобы помочь каждому ребенку занять достойное место в коллективе, преодолеть неуверенность, вызвать желание выполнять не только второстепенную, но и главную роль в игре, полезно ввести правила поведения:

- Каждый ребенок имеет право участвовать в игре;
- Желающие играть должны сообща договариваться, во что будут играть;
- Ведущего выбирают дети с общего согласия всех участников игры;
- При обсуждении кандидатур надо объяснить, почему выбирают именно этого ребенка (роль ведущего нужно заслужить);
- Дети должны самостоятельно решать спорные вопросы, организованно заканчивать игру;

- Если кому-то из участников не хочется больше играть, он должен сказать товарищам по игре и ведущему о причине своего ухода;
- Все участники игры обязаны с уважением относиться друг к другу, считаться с мнением товарищей, проявлять требовательность к нарушителям правил;
- Как ведущий, так и другие дети имеют право давать советы и расширять содержание игры с общего согласия всех участников.

Оценивая вместе с взрослыми действия сверстников и их ошибки в игре, ребёнок не только лучше усваивает правила, но и начинает осознавать собственные просчёты. Играя по правилам, дети завоёвывают одобрение взрослого, признание и уважение сверстников.

Педагогически грамотное распределение ролей.

Один из ответственных моментов в детских играх – распределение ролей. Для многих подвижных игр требуются капитаны, водящие, то есть водящие роли. Игровая практика накопила немало демократических примеров распределения ролей, таких как: жеребьёвка, считалки, бросание кубиков с цифрами и т. п.

Для педагога при распределении ролей важно:

- Помочь неавторитетным укрепить свой авторитет; неактивным - проявить активность; недисциплинированным - стать организованными; новичками или детям, сторонящимся коллектива сверстников - сдружиться со всеми.
- Объяснить значимость не только командных, но и второстепенных ролей.
- Предусмотреть активное участие детей в игре: ребенок выйдет из игры, если ему нечего делать.
- Не использовать в игре отрицательные роли.

Подвижные игры можно воспринимать как повседневную детскую забаву, удовлетворяющую потребность организма в движениях, совместной деятельности и радостных эмоциях, а можно рассматривать как педагогическое средство не только физического, но и социального развития дошкольников. Все дело в знании методических и психолого-педагогических аспектов руководства подвижными играми и заинтересованности воспитателя в развитии у дошкольников социально значимых качеств: смелости, уверенности, смекалки, взаимовыручки, самоконтроля и адекватной самооценки, умения переживать поражение и добиваться победы. Перечисленные качества помогут ребёнку комфортно чувствовать себя не только в знакомом коллективе сверстников, где на первое место выйдет учебная деятельность, которая также требует сообразительности, уверенности в знаниях, самоконтроля, терпения, умения рисковать и преодолевать трудности.

Картотека подвижных игр.

Кто быстрее опустит обруч?

Детей поделить на 4 группы. Каждая группа встает перед определенной линией на расстоянии вытянутых рук в стороны. Перед каждой группой положить обруч диаметром 60 см. По сигналу "раз" первые из колон наклоняют туловище вперед, берут обруч по бокам и поднимают его вверх. Затем опускают на плечи, через туловище и опускают на пол, быстро переступают и спешат в конец колонны. Воспитатель фиксирует внимание детей на то, кто правильно пропускал обруч и раньше встал в конец колонны, и отмечает их флажком. Затем по сигналу "раз" это делают другие дети из колон и т. д. Каждый раз воспитатель награждает первого из четырех колон флажком, а в конце подсчитывается количество флажков в каждой колонне. Выигрывает та колонна, в которой больше флажков. Игра повторяется.

Мышеловка

Дети делятся на две равные группы. Одна группа - "мышки". Они стоят в колонне один за другим. Со второй группы детей сделать 3 круга - это 3 "мышеловки". Дети, которые образуют мышеловки, берутся за руки и на слова воспитателя: "Мышеловка открыта" дети в кругу поднимают руки. Мышки пробегают сначала через одну мышеловку, а затем через вторую и т. д. На слово воспитателя: "хлоп" мышеловка закрывается (дети в кругу опускают руки). Мышки, которые остались в кругу считаются пойманными и становятся в круг. Игра заканчивается, когда все мышки будут пойманы. Выигрывает та мышеловка, где будет больше пойманных мышек. Игра повторяется. Дети меняются ролями.

Шоферы

С одной стороны площадки два "гаража" (начертить две параллельные линии на расстоянии 5 - 6 шагов одна от другой). На линиях сделать места для "автомобилей"; поставить кубики. В одном гараже стоят машины с красными рулями (на кубиках лежат красные кружки), а в другом - машины с зелеными рулями (на кубиках лежат зеленые кружочки). Дети - "шоферы", поделены на две равные группы, становятся лицом к своим машинам каждый возле своего руля, которые лежат на кубиках. Воспитатель, который исполняет роль милиционера, стоит на одинаковом расстоянии от двух гаражей и руководит движением машин. Когда он отводит левую руку в бок, дети - шоферы с гаража, стоящий с левой стороны, нагибаются, берут обеими руками руль и готовятся к выезду (колонкой). На поднятый вверх зеленый флажок дети выезжают из гаража и разъезжаются по всей площадке. На красный флажок останавливаются, на зеленый - едут дальше. На слова воспитателя: "В гараж" машины возвращаются на свои места. Воспитатель отмечает внимательного шофера, который раньше всех вернулся в гараж. Затем воспитатель отводит руку в сторону и дети - шоферы, которые стоят с правой стороны - делают тоже самое.

Сова

С одной стороны площадки место для "бабочек" и "жучков". В стороне начертан круг - "гнездо совы". Выделенный ребенок - "сова" встает в гнездо. Остальные дети - "бабочки" и "жучки" встают за линией. Середина площадки свободна. На слово воспитателя: "день" бабочки и жучки летают (дети бегают по площадке). На слово воспитателя: "ночь" бабочки и жучки быстро останавливаются на своих местах и не шевелятся. Сова в это время тихо вылетает на площадку, на охоту и забирает тех детей, которые пошевелились (отводит их в гнездо). На слово воспитателя: "день" сова возвращается в свое гнездо, а бабочки и жучки начинают летать. Игра заканчивается, когда у совы будет 2 - 3 бабочки или жучка. Воспитатель отмечает детей, которые ни разу не были забраны совой в гнездо.

Стоп!

С одной стороны площадки за линией дети стоят в шеренге. На расстоянии 10 - 15 шагов от детей чертят круг (диаметром 2 - 3 м). Из детей выбирают одного ведущего, который становится в круг спиной к ним. Ведущий закрывает глаза и говорит: "Быстро иди, не отставай, стоп!" В то время, когда он говорит эти слова, дети большими шагами быстро идут вперед по направлению к ведущему. На слово "стоп!" все замирают на местах, ведущий быстро смотрит. Если ребенок не успел остановиться и встать ровно, ведущий снова ведет его к линии, и он при повторении игры начинает двигаться снова от линии. Ведущий снова закрывает глаза и говорит те же слова, а дети дальше двигаются к ведущему в круг, и так до тех пор, пока кто-нибудь из детей не дойдет к ведущему в круг раньше, чем тот скажет "стоп!" Этот ребенок меняется местами с ведущим, и игра повторяется.

Пастух и волк

Из детей выбирают "пастуха" и "волка", остальные дети - "овцы". На одном конце площадки чертят "дом" для овец, на противоположной стороне площадки - поле, где будут пастись овцы. С боку стоит волк. Пастух ведет овец в поле. В поле овцы бегают, пасутся. На сигнал воспитателя: "волк!" овцы разбегаются по площадке и убегают в свой домик. Волк ловит овец. Пастух их защищает. Пойманную овцу волк отводит к себе. При повторении игры пастух, возвращаясь домой, освобождает пойманную волком овечку. Волк старается не допустить пастуха к овце и в то же время ловит остальных. Игра заканчивается, когда у волка будет несколько овечек (по договоренности).

Смени флажок

Дети делятся на 2 или на 4 одинаковые группы и встают перед линией в параллельные колонны, лицом в одну сторону. С противоположной стороны площадки перед каждой колонной лежит по одному обручу, в обручах флажки (например, зеленые). Каждому первому игроку в колонне дается флажок определенного цвета (например, синего). На сигнал воспитателя "раз" первые дети из колонн (по одному ребенку с каждой) с синими

флажками быстро бегут к обручам, Меняют синие флажки на зеленые, возвращаются на свои места и поднимают вверх зеленые флажки. Зеленые флажки передают вторым из своей колонне, сами встают в конце колонны. Колонна подходит к линии. Воспитатель снова дает сигнал, бегут вторые, затем третьи и т. д. Воспитатель каждый раз отмечает того, кто первый сменил флажок и правильно его положил. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок из колонны не сменил флажок. Выигрывает та колонна, которая качественно и быстро выполняла задание воспитателя. Игру можно повторить.

Палочка - стукалочка

С одной стороны площадки посадить детей, поделив их на одинаковые колонны. На расстоянии 1 - 2 шагов от них начертить линию, от которой дети будут бегать на противоположный конец площадки, где стоит стул. Под стулом лежит палочка. На линию выходят по одному из каждой колонны и на слово "раз" или "беги" бегут. Кто быстрее вытянет палочку, тот стучит и говорит: "Раз, два, три, палочка-стукалочка, стучи!", кладет палочку на место и садится на свое место. Колонна, из которой ребенок выиграл, получает флажок. Затем выходит вторая, третья пара и т. д. В конце игры подсчитываются флажки. Выигрывает та колонна, которая имеет больше флажков.

Смелее вперед!

Дети делятся на две группы. Строятся в шеренгу и встают лицом к середине площадки. На первый сигнал одна группа поворачивается лицом в противоположный бок и марширует на месте, а вторая шеренгой идет вперед. На второй сигнал дети, которые маршировали на месте, поворачиваются и ловят тех, которые шеренгой шли вперед. Дети, которые шеренгой шли вперед, быстро убегают на свои места, (за линию). Игра повторяется. Играющие меняются ролями. Выигрывает та группа детей, в шеренге которой меньше пойманных детей.

Где кто живет?

Дети стоят в две шеренги на расстоянии 8 - 10 шагов одна от другой. Посередине между шеренгами начертить два круга, каждое 80 - 100 см диаметром; один круг - "двор", другой - "лес". В каждой шеренге есть одинаковые "птицы" и "животные". Каждый ребенок с первой шеренги выбирает себе название любой птицы или животного, которые живут в лесу, или названия домашних животных и птиц, которые ходят по двору. Такие же названия выбирает себе и вторая шеренга. Например, первые два ребенка в двух шеренгах - зайцы, вторые - кошки и т. д. Когда воспитатель называет домашних животных, дети, которые имеют названия этих животных, быстро бегут в лес. Например, на сигнал воспитателя "кукушки!" дети-"кукушки" из двух шеренг спешат в круг, который является лесом; на сигнал "кошки" дети - "кошки" из двух шеренг спешат в круг, который является двором.

Воспитатель отмечает того ребенка из пары, который быстрее добежит до круга. Когда все дети будут в кругу, игра заканчивается.

К своему флажку

Посередине площадки чертят 5 маленьких кругов один возле другого. В каждом кругу встает ведущий с флажком определенного цвета в руках. Дети делятся на 5 групп. Каждая группа имеет свой цвет, такой же самый, как у ведущего. На сигнал воспитателя ведущие по очереди ведут свои колонны на край площадки, маршируют в большом кругу, который был начерчен раньше. На слова воспитателя: "Ведущие на места!" Ведущие возвращаются в свои круги и незаметно меняются флажками, а дети продолжают ходить по большому кругу. На слова воспитателя: "К своим флажкам!" ведущие поднимают флажки вверх, а дети бегут к ним. Выигрывает та группа детей, которая быстрее найдет флажок своего цвета и встанет в колонну за ведущим. С каждой группы выбирают нового ведущего. Игра повторяется.

Хитрая лиса

Дети стоят в кругу плечо к плечу, заложив руки за спину. Воспитатель проходит сзади них и незаметно дотрагивается до любого ребенка. Ребенок, к которому дотронулся воспитатель, становится "хитрой лисой". Воспитатель предлагает кому-нибудь из детей внимательно посмотреть на своих товарищей, поискать глазами хитрую лису. Если ребенок сразу не найдет, то все дети спрашивают: "Хитрая лиса, где ты?" и внимательно следят за лицом каждого, покажется ли лисичка. После трех вопросов лиса отвечает: "Я тут!" и начинает ловить. Дети разбегаются в разные стороны. Когда лиса поймает 2 - 3 ребенка, игра заканчивается. При повторении выбирают другую лисичку.

Караси и щука

Половина детей образует круг (ставок). Дети стоят на расстоянии вытянутых рук в стороны один от другого. Воспитатель выбирает одного ребенка "щукой". Щука встает вне круга. Остальные дети - "караси" плавают (бегают) в середине круга - "ставка". На слово воспитателя: "щука!" ребенок быстро вбегает в круг (ставок) и старается поймать карасей, которые спешат сесть или встать за товарища, который стоит в кругу. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманных забирает из круга. Игра заканчивается, когда щука поймает определенное количество карасей. Затем воспитатель выбирает новую щуку. Игра повторяется.

Выручай!

Дети стоят в кругу лицом в центр. Два ребенка, которых перед этим выбрали, выходят из круга и бегут: один ребенок убегает, другой - догоняет. Ребенок, который убегает, может спастись, встав сзади у кого-нибудь из детей, которые стоят в кругу, и сказать: "Выручай!" Тот ребенок, к которому обратились, должен убегать из круга и тоже встать сзади другого. Если

ребенок не успеет встать, ее поймают. При повторении игры выбирают другую пару детей.

Квач, бери ленточку!

Дети стоят в кругу. Каждый ребенок получает ленточку, привязывает ее на пояс. В центр круга встает "квач", у него ленточки нет. На слова воспитателя: "Лови!" дети разбегаются по всей площадке, а "квач" догоняет детей и старается снять ленточки у детей. Ребенок, который остается без ленточки, ненадолго выходит из игры. На слова воспитателя: "Раз, два, три, в круг вставайте!" дети становятся в круг, а "квач" подсчитывает количество снятых ленточек и возвращает их детям. Игра повторяется с новым "квачом" 3 - 4 раза. В конце игры воспитатель отмечает самого ловкого "квача".

Квач парами

Дети бегают по площадке, а ребенок - "квач" ловит их. Если кто -нибудь из детей подаст руку другому ребенку, которого догоняет "квач", и встанет с ним в пару, "квач" перестает его ловить.

Ловля бабочек

Из детей выбирается 4 "ловца". Они встают в пары и отходят к краю площадки в одно место. Остальные дети - "бабочки". На слова воспитателя: "Бабочки, бабочки в сад полетели" дети - "бабочки" летают - бегают по всей площадке. На слово воспитателя "ловцы!" два ребенка, держась за руки, стараются поймать бабочку: окружить его, соединив свободные руки. Когда ловцы поймают бабочку, они его отводят на край площадки и сажают на скамейку. В это время остальные бабочки присаживаются на корточки. На слова: "Бабочки, бабочки в поле полетели" дети - "бабочки" прыгают по всей площадке. Их ловит другая пара ловцов. Когда будет поймано 4 - 6 бабочек, подсчитывают, сколько поймала каждая пара. Затем выбираются другие ловцы. Игра повторяется.

Ищи ведущего!

Выбирают 4 - 5 ведущих, между которыми распределяют всех игроков. Дети становятся в круг, ведущий в центре круга (сколько ведущих столько кругов). Каждый должен хорошо знать своего ведущего. Взявшись за руки, дети маршируют вокруг своего ведущего. "На прогулку!" говорит воспитатель. Ведущие остаются на своих местах, а дети гуляют по всей площадке. На команду "стоп!" все останавливаются и закрывают глаза. В это время за указаниями воспитателя ведущие меняются местами, причем так тихо, чтобы дети не могли догадаться, куда перешел их ведущий. "Ищи ведущего!" и каждая группа детей спешит построиться в круг возле своего ведущего. Воспитатель отмечает, какая группа детей это сделала быстрее. Игра повторяется.

Не ошибись!

Дети, поделены на две одинаковые колонны, стоят на одном конце площадки перед линией. На противоположном конце площадки напротив каждой колонны на линии лежат по 3 разноцветных кубика, а на расстоянии 2 - 3 шагов от кубиков (справа и слева) лежат такие же разноцветные кубики. На слово воспитателя "раз" первые дети в колоннах бегут по прямой к кубикам, берут один из них, отбегают в сторону (один вправо, другой - влево) и берут кубик такого же цвета, как и в руке, с двумя кубиками одного цвета, возвращаются на место и поднимают вверх. Выигрывает тот ребенок, который первый поднял кубики одного цвета вверх, вернувшись на место. Затем дети возвращаются, кладут кубики на места и идут в конец своей колонны. Воспитатель отмечает, кто лучше выполнил задание. Потом на линию выходят вторые, третьи и т. д. В конце игры воспитатель определяет победителей.

Кто позвал?

Дети стоят в кругу, взявшись за руки. Один ребенок сидит в центре круга. На голове у него бумажный колпак, который прикрывает глаза, а в руке цветок. Дети тихо ходят, Прыгают на носочках вокруг ребенка в колпаке, который сидит в центре круга. На сигнал воспитателя дети ровно встают. Ребенок встает со стула, поднимает цветок вперед, поворачивается вокруг себя и останавливается. Тот, напротив кого остановился цветок, называет имя ребенка в колпаке, а он должен отгадать, кто его позвал. Если угадает, Дети меняются ролями.

Так можно, так не можно

Дети стоят в кругу. Воспитатель, стоя на видном месте вместе с детьми, объясняет им, что на его слова: Делай так! все должны смотреть на него и делать движения, им показанные, а на слова: "Не делай так!" стоять с опущенными руками и движения не повторять. Те, что ошибаются, проигрывают и отходят на один шаг назад. Игра продолжается. Если они дальше покажут движения правильно, снова вернуться в круг.

На заводе

Все дети договариваются, что они будут изображать движения какой-нибудь машины. Один ребенок - "инженер". Он должен быстро заметить, где произошли поломки. Инженер выходит из комнаты. Остальные дети, кроме одной, договариваются, какое движение машины они будут выполнять. Затем входит инженер, смотрит, кто как работает. Подходит к ребенку, который не правильно выполняет движение, показывает, как надо делать. Выбирается новый инженер, и игра продолжается.

Жмурки

Все дети сидят в кругу на расстоянии вытянутых рук в стороны. В середину круга выбирают двух детей: одному ребенку завязывают глаза, другой дают колокольчик в руки. Ребенок с колокольчиком бежит, "жмурка" ее ловит. Когда «жмурка» поймает ребенка с колокольчиком, то выбирают других детей в середину круга, и игра продолжается.

Найди и промолчи

Дети сидят на стульчиках вдоль комнаты. Воспитатель предлагает детям встать и повернуться лицом к стене, закрыв глаза. Сам отходит на несколько шагов назад и прячет несколько разноцветных флажков в разные места. На слова воспитателя: "Ищите флажки!" дети идут искать. Тот, кто увидел флажок, не поднимает его, а идет и говорит воспитателю на ухо, где он лежит и садится на место.

Береги предмет!

Дети сидят в кругу, ноги у них слегка расставлены в стороны, руки за спиной. Возле ног каждого ребенка - кубик или другой какой-нибудь предмет. Ребенок, который стоит в середине круга - ведущий, ходит с одного места в другое и старается взять предмет. Дети защищают свой предмет руками. Когда ведущему удастся взять предмет у 2 - 3 детей, назначается новый ведущий в середину круга и игра продолжается.

Дуй сильнее!

Детей поделить на две группы и посадить на противоположных концах площадки. Посередине поставить стояки и протянуть между ними параллельно две нитки (одну - выше, другую - ниже), каждая длиной в 1 м. На нити нанизать кусочки бумаги. С каждой группы воспитатель зовет по одному ребенку с группы. Они подходят к нитям с бумагами, и дуют на них с такой силой, чтобы каждый кусочек бумаги продвигался в конец по нити.

Отгадай!

Дети сидят на стульчиках полукругом. Воспитатель спрашивает их, хотят ли они пойти к речке и искупаться там, погреться на солнце и что нужно с собой взять. Воспитатель объясняет им, что когда он будет называть нужную для купания вещь, то все, поднимая руки вверх, скажут "нужно!" Когда будет называть не нужную вещь, то все должны сидеть тихо, не поднимая рук.

Будь внимательным!

Дети сидят на стульчиках в кругу. В центре ведущий. Он обращается к кому-нибудь из детей с вопросом. Отвечает не тот, кому был задан вопрос, а тот, кто сидит с правой стороны от него. Если ребенок правильно отвечает, то он становится ведущим. Вопросы можно задавать разные. Кто ошибется, тот проиграл.

Перспективный план подвижных игр в средней группе

месяц	№ п/п	Название игры	Цель игры	Описание игры
сентябрь	1.	Птички и птенчики	Развивать у детей выполнение движений по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях не задевая друг друга.	Дети делятся на 3 – 4 группы; каждая группа имеет свой домик-гнездо. У каждой группы «птенчиков» есть птичка-мама. По слову воспитателя «полетели» птенчики вылетают из гнезда. По слову воспитателя «домой» птички-мамы возвращаются и зовут птенчиков домой. В гнезде птенчики усаживаются в кружок. Игра проводится 3 – 4 раза.
	2.	Мыши в кладовой	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, подлезании.	Дети – «мыши» сидят в норках – на стульчиках. На противоположной стороне протянута веревка на высоте 50 – 40 см. Это «кладовая». Сбоку от играющих сидит «кошка» - воспитатель. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они стараются не задеть веревку. Там присаживаются и как будто грызут сухари. Кошка внезапно просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки. Игра проводится 4 - 5 раза.

сентябрь	3.	Лиса в курятнике	Развивать, внимание, ловкость, выполнение движений по сигналу. Упражнять в беге.	На одной стороне площадки очерчивается курятник. На противоположной стороне – нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – куры. По сигналу воспитателя куры ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу воспитателя «Лиса!» - куры убегают в курятник, а лиса старается утащить курицу, не успевшую спастись, в нору. Продолжительность игры 4 – 5 раз.
	4.	Кто бросит дальше мешочек	Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании вдаль правой и левой рукой, в беге, в распознавании цвета.	Дети сидят вдоль стен или по сторонам площадки. Несколько детей, названных воспитателем, становятся на одной линии перед положенной на пол веревкой. Дети получают мешочки 3 – 4 разных цветов. По сигналу воспитателя «бросай» дети бросают мешочек вдаль. Воспитатель обращает внимание детей на то, чей мешочек упал дальше, и говорит: «Поднимите мешочки». Дети бегут за своими мешочками, поднимают их и садятся на места. Воспитатель называет других детей. Игра повторяется 3 – 4 раза.

октябрь	1.	Найди свой цвет	Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по сигналу. Упражнять ходьбе и в беге.	Дети получают флажки трех-четырех цветов: красного, синего и желтого цвета и группируются по 4-6 человек в разных углах площадки. В каждом углу воспитатель ставит на подставке цветной флаг (красный, синий, желтый). По сигналу воспитателя «идите гулять» дети расходятся по площадке. По слову воспитателя «найди свой цвет» дети собираются возле флага соответствующего цвета. Продолжительность игры 4 – 5 минут.
	2.	Кролики	Развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражнять в подлезании, в беге, прыжках на двух ногах.	На одной стороне площадки очерчиваются кружки – «клетки кроликов». Перед ними ставятся стульчики, к которым вертикально привязываются обручи, а если нет обручей, протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул – «дом сторожа», на котором сидит воспитатель. Между домом и клетками – «луг». Воспитатель делит детей на маленькие группки. Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках» - дети присаживаются на корточки. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Через некоторое время воспитатель говорит: «Бегите в клетки». Кролики бегут домой и каждый возвращается в свою клетку, пролезая снова в обруч. Игра проводится 4 - 5 раза.

октябрь	3.	Воробышки и кот	Развивать умение размещаться в пространстве и двигаться в коллективе, не задевая друг друга, а также действовать по сигналу. Упражнять в прыжках в глубину, с места в длину и в быстром беге.	<p>Дети стоят вдоль стен комнаты на скамеечках, на больших кубиках или в обручах, положенных на полу. Это «воробышки на крыше» или в «гнездышках». Поодаль сидит кошка, роль которой выполняет воспитатель. Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Воробышки спрыгивают с крыши или выпрыгивают из гнезда и, расправив крылья, бегают врассыпную по всей комнате. «Кошка» тем временем спит. Но вот она просыпается, произносит: «Мяу, мяу» и бежит догонять воробышков, которые бегут в свои гнезда. Пойманных воробышков кошка отводит к себе «в дом».</p>
	4.	Возьми, что хочешь, и поиграй, с кем хочешь	Развивать у детей: активность, инициативу, чувство дружбы.	<p>Дети сидят на стульчиках по кругу или полукругом. Напротив детей на расстоянии стоит стол, на котором расположены игрушки: флажок, платочек, вожжи, обруч, мяч, музыкальные игрушки. Воспитатель называет имя ребенка и говорит ему: «Возьми, что хочешь, и поиграй, с кем хочешь». Ребенок подходит к столу, берет игрушку и выбирает товарища для игры. Через некоторое время воспитатель говорит: «Положи игрушку на место». Игравшие кладут игрушку и садятся на места. Продолжительность игры 4 – 6 минут.</p>

ноябрь	1.	Цветные автомобили	Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге, ходьбе.	Вдоль стены сидят на стульях дети. Они – «автомобили». Каждому дается флажок какого – либо цвета или цветной круг, кольцо. Воспитатель в центре площадки. Он держит в руке три цветных флажка. Воспитатель поднимает флажок какого – либо цвета. Все дети, имеющие флажок этого цвета, бегут по площадке; на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются и по сигналу «в гараж» направляются шагом к своему стулу. Продолжительность 4 - 6 минут.
	2.	Попади мешочком в круг	Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.	Дети стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны; круг может быть также начерчен на земле. Дети находятся на расстоянии 1 – 2 шагов от этого круга. В руках у детей мешочки с песком. По сигналу воспитателя «бросай» все дети бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки», - говорит воспитатель. Дети поднимают мешочки, становятся на место. Воспитатель отмечает, чей мешочек не попал в круг, и игра продолжается. Игра повторяется 4 – 6 раз.

ноябрь	3.	Два мяча	Развивать у детей выполнение движений по сигналу. Упражнять в быстроте передачи мяча	Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук один от другого. Воспитатель дает два мяча детям, которые стоят рядом. На команду "раз" дети начинают передавать мячи один с правой стороны от себя, а другой - с левой. Когда мячи встретятся у детей, которые стоят рядом, эти дети выходят на середину круга, подбрасывают мяч вверх 2 - 3 раза, ловят его, а потом подходят к детям, которые стоят в кругу рядом, и дают им мяч, а сами встают на свои места. Игра продолжается. Воспитатель отмечает детей, у которых мяч при передаче другому ни разу не упал. Продолжительность игры 5 – 6 минут.
	4.	Найди, где спрятано!	Развивать у детей зрительную память, внимание. Упражнять в работе с коллективом.	Дети сидят с одной стороны площадки. Воспитатель показывает детям игрушку или флажок, который он будет прятать. Воспитатель предлагает детям встать, отвернуться к стене. Сам воспитатель отходит от детей на несколько шагов и прячет флажок, после чего говорит: "Ищите!" Дети начинают искать. Кто первый найдет флажок, тот имеет право прятать его при повторении игры. Игра заканчивается, когда 3 - 5 ребят найдут флажок. Продолжительность игры 5 – 6 минут.

декабрь	1.	Трамвай	<p>Развивать у детей умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге и ходьбе в колонне.</p>	<p>Дети стоят вдоль стены или стороны площадки в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны (один ребенок держится правой рукой, другой левой). Воспитатель находится в одном из углов площадки и держит в руке, три цветных флага. Воспитатель поднимает флаг зеленого цвета, и дети бегут – «трамвай движется». Добежав до воспитателя, дети смотрят, не сменился ли цвет флага; если поднят зеленый флаг, движение трамвая продолжается, если появляется желтый или красный флаг, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый цвет. Продолжительность игры 5 – 6 минут.</p>
	2.	Котята и щенята	<p>Развивать ловкость ориентировку в пространстве. Упражнять в лазанье, беге.</p>	<p>Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают котят, другой – щенят. Котята находятся с одной стороны площадки, щенки – с другой стороны. Воспитатель предлагает котят побегать легко, мягко. На слова воспитателя : «Щенята!» - вторая группка детей перелезает через скамейку. Они на четвереньках бегут за котят и лают. Котята быстро влезают на свою скамейку или гимнастическую стенку. Игра проводится 4 - 5 раза.</p>

декабрь	3.	Накинь кольцо	Развивать меткость, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании.	Игра заключается в набрасывании колец на различные забавные фигурки, например на слона с поднятым хоботом, гуся с вытянутой шеей и т.д. На расстоянии 1,5 – 2 м. от фигуры проводится черта – граница, с которой дети бросают кольцо. Воспитатель показывает, как надо встать, как держать кольцо в горизонтальном положении, как бросать. Продолжительность игры 5-7 минут.
	4.	Свободное место	Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в быстром беге.	Играющие сидят на стульях по кругу. Воспитатель вызывает детей сидящих рядом. По сигналу «раз, два, три – беги!» бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Воспитатель и все играющие отмечают, кто первый занял свободное место. Продолжительность игры 5-7 минут.

январь	1.	Найди себе пару	Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять детей в беге.	Каждый ребенок получает один флажок. Флажки двух цветов поровну. По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. По сигналу «найди пару» дети, имеющие одинаковые флажки, становятся рядом. В игре должно принимать участие нечетное число детей, чтобы один остался без пары. Обращаясь к нему, все играющие говорят: Ваня, Ваня не зевай (Маня. Оля и др.) Быстро пару выбирай.
	2.	Поймай комара	Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом. Упражнять в прыжках на месте.	Затем по удару в бубен дети опять разбегаются по площадке, и игра повторяется. Продолжительность игры 5-7 минут. Играющие становятся в круг, на расстоянии вытянутых в стороны рук. Воспитатель в центре. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан «комар». Воспитатель кружит комара немного выше головы играющих. Играющие внимательно следят за комаром и при его приближении подпрыгивают на месте, чтобы поймать его. Тот, кто схватит комара, говорит: «Я поймал». Продолжительность 4-5 минут.

февраль	1.	У медведя во бору ...	Развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве и ритмичность движений. Упражнять детей в беге и ловле.	На одном конце площадки проводится черта. Эта опушка леса. За чертой очерчивается место для медведя. На противоположном конце площадки обозначается линией дом детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем. Дети направляются к опушке леса и проговаривают: У медведя во бору грибы, ягоды беру. А медведь не спит и на нас рычит. Когда играющие произносят слово «рычит», медведь с рычанием встает, а дети бегут «домой». Медведь старается их поймать. Пойманного отводит к себе. Продолжительность игры 5 – 6 минут.
	2.	Перепрыгнем через ручеек	Упражнять прыжках с места в длину.	На площадке рисуется ручеек, с одного конца узкий, а дальше все шире и шире(от 10 до 40 см.) Группе детей предлагается перепрыгнуть через ручеек вначале там, где узкий, а затем там, где пошире, и, наконец, где самый широкий. Продолжительность игры 5 – 6 минут

февраль	3.	На прогулку	Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в ходьбе.	Дети делятся на 2 одинаковые группы. Каждая группа садится на стульчики, расставленные на противоположных концах площадки, перед нарисованными линиями. Воспитатель сначала подходит к одной группе детей и говорит: "Ну, ребята, на прогулку собирайтесь поскорей!" Дети встают и один за другим идут за воспитателем. Воспитатель вместе с детьми первой группе подходит ко второй группе, и все вместе этими же словами приглашают их на прогулку. Дети второй группы встают за детьми первой группы и идут вместе. Воспитатель отводит их как можно дальше от их мест. Неожиданно воспитатель говорит: "На места!", и дети бегут на свои места. Чья группа быстрее справится с заданием, считается победителем. Продолжительность игры 5 – 6 минут
	4.	Бабочки	Развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве и ритмичность движений. Упражнять детей в беге и приседании.	Дети - "бабочки" стоят на краю площадки, где хотят. Под музыку или на слова воспитателя: "бабочки, бабочки полетели в сад" дети отводят руки в стороны, бегают в разные стороны, обегая один другого. Воспитатель продолжает: "на цветочек беленький все тихонько присели". Дети приседают возле цветочков названного цвета. На сигнал воспитателя: "у-у-у", который означает завывание ветра, бури, бабочки убегают из сада на край площадки. Игра повторяется на слова: "бабочки, бабочки, в поле полетели". Воспитатель постоянно отмечает детей, которые легко и тихо бегали и приседали. Продолжительность игры 5 – 6 минут

март	1.	Пробеги тихо	Развивать у детей умение действовать согласно правилам. Упражнять в легком беге на носках.	Дети делятся на группы по 5 – 6 человек. Они стоят за чертой на одном конце площадки. Выбирается водящий, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу воспитателя одна группа бежит мимо водящего на противоположную сторону бесшумно. Если водящий услышит шум, он говорит «Стой», - и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, ведущий показывает, где слышит шум. Если он указал правильно, дети отходят в сторону; если ошибся игра продолжается. Выигрывает та группа, которую не услышит водящий. Продолжительность игры 5 – 6 минут.
	2.	Огуречик, огуречик...	Развивать у детей ритмичность движений. Упражнять в прыжках и в беге.	На одном конце площадки – воспитатель, на другом – дети. Дети приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: Огуречи, огуречик, Не ходи на тот кончик: Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет. При последних словах дети убегают на свои места, а воспитатель их догоняет. Продолжительность игры 5 – 6 минут.

Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 	<p>«Успей пробежать». «Школа мяча»</p>	<p>Развивать у детей координацию движений. Упражнять в беге. Развивать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании.</p>	<p>Воспитатель с кем – нибудь из детей держит за концы шнур (длина его 3-4 м.) и медленно вращает его по направлению к бегущим детям. Дети, один за другим, должны успеть пробежать под шнуром в тот момент, когда он находится наверху. Воспитатель регулирует движение детей; для каждого пробегающего он дает сигнал: «Беги!» В дальнейшем дети должны сами следить за движением шнура и пробегать, когда он находится наверху. Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое или небольшими группками. В ходе игры ребенок, допустивший ошибку, передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, на котором ошибся. Виды движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой. 2. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками. Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками. 3. Стать лицом к стене на расстоянии двух – трех шагов от нее, ударить об нее мяч и поймать его двумя руками. 4. Бросить мяч о стену, дать ему стукнуться о землю, отскочить от нее, а затем уже ловить его. 5. Отбивать мяч о землю до пяти раз правой и левой рукой.
--------	--	--	---	---

Апрель	3.	«Кто скорее»	Развивать у детей координацию движений.	<p>Дети с прыгалками в руках становятся в шеренгу на одной стороне площадки так, чтобы не мешать друг другу. В пятнадцати – двадцати шагах от них проводится черта или протягивается шнур с флажками.</p> <p>По условленному сигналу все дети одновременно прыгают по направлению к черте. Воспитатель отмечает детей, которые раньше оказались у черты.</p> <p>По краям площадки чертятся контуры ракет. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:</p> <p>Ждут нас быстрые ракеты На такую полетим! Для прогулок по планетам. Но в игре один секрет: На какую захотим, Опоздавшим места нет.</p> <p>С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа о виденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.</p>
	4.	«Космонавты»	<p>Развивать у детей внимание, ловкость, воображение.</p> <p>Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.</p>	

Май	<p>1. 2.</p>	<p>«Чье звено скорее соберется» «Кегли»</p>	<p>Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве. Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.</p>	<p>Дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих: каждой группе даются флажки какого – либо одного цвета. В разных концах площадки или по одной стороне становятся на подставках 3 – 4 флага тех же цветов. Каждая группа строится колонной перед флагом своего цвета. Когда воспитатель ударяет в бубен, дети начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях. Движения меняются в зависимости от того ритма и темпа, который дается воспитателем. По сигналу: «На месте!» - дети бегут к своему флагу и строятся в колонну (лицом к флагу). Воспитатель отмечает, какая группа построилась первой. После двух – трех повторений игры, в тот момент, когда дети бегают, прыгают, воспитатель говорит: «Стоп!» По сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза. Тем временем воспитатель меняет места флагов и говорит: «На места!» Дети открывают глаза и спешат построиться в колонну против своего флага. Отмечается, какая колонна построилась первой. Кегли ставятся в ряд на расстоянии 3 – 5 см одна от другой. На расстоянии 1,5 – 3 м от них проводится линия – «кон». Играющие дети (3 -4 человека) в порядке очередности (она устанавливается самими детьми) выходят на черту кона и с сило катят шар, стараясь сбить кеглю. Выбивший высокую кеглю имеет право пробить еще раз. Сбитые кегли убираются. Выигравшим считается тот, кто собьет больше кеглей обусловленным количеством шаров. Расстояние между кеглями, а также от кеглей до линии кона увеличивается постепенно. В кегли можно играть и в помещении, и на участке.</p>
-----	------------------	---	---	--

Май	3.	«Прыжки через веревку» «Кольцо на палочке»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках на месте в высоту.	Двое детей держат толстую веревку, шнур или длинную скакалку: один за один конец, другой за – второй. Медленно и равномерно они начинают крутить ее в сторону стоящих детей, а те в порядке очередности прыгают через веревку, стараясь не задеть ее. Тот, кто заденет, меняет одного из крутящих веревку. В игре можно давать детям определенные задания, например: «Кто без ошибки прыгнет 5 – 10 раз?». Из картона или фанеры вырезают кольцо (диаметр – 15 см, ширина ободка – 3 – 4 см). К кольцу привязывают шнурок, второй конец которого прикрепляют к палочке длиной примерно 30 см. Играющие, поочередно подбрасывая кольцо, ловят его на палочку. Каждый играющий имеет право сделать подряд три попытки и считает, сколько раз удалось ему поймать кольцо. Затем он передает палочку с кольцом следующему. Игра заканчивается, когда кто –нибудь из детей наберет условное количество попаданий. Играть могут 3 – 5 детей.
	4.		Развивать у детей внимание, координацию движений руки, меткость. Упражнять в метании колец.	