


**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Брусничка»**

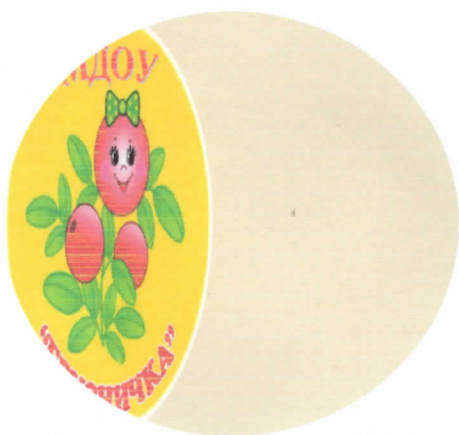
Принята  
Педагогическим советом

Утверждаю:  
Заведующий МДОУ

Протокол № 4 от « 29 » августа 2024 г.

  
О.Г. Сулейманова  
Приказ № 82 « 29 » августа 2024 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
(Старшая группа).**



с. Белоярск

## **Старшая группа.**

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа старшей группы разработана на основе образовательной программы дошкольного образования и программно-методического комплекса «Мозаичный ПАРК», под редакцией В.Ю. Белькович, Н.В. Гребенкиной., И.А.Кильдышевой

Нормативная база, в соответствии с которой разработана программа:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
3. Приказ Министерства образования и науки России от 17.10.2013 г.№1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
4. Приказ Министерства образования и науки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным – образовательным программам дошкольного образования»;
5. Закон Ямало-Ненецкого автономного округа от 27.06.2013 г. № 55-ЗАО «Об образовании в Ямало-Ненецком автономном округе».

Рабочая программа направлена на работу с детьми старшего дошкольного возраста с учетом их возрастных, индивидуальных особенностей развития и зоны ближайшего развития. Программа составлена с учетом примерной основной образовательной программы «Мозаика», программа соответствует Федеральным государственным стандартам дошкольного образования и является одним из структурных компонентов основной образовательной программы МДОУ «Брусничка».

Авторы- составители: В.Ю. Белькович, Н.В. Гребенкиной., И.А. Кильдышевой

### **Овладение двигательной деятельностью**

На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии двигательной сферы, появляется выразительность, плавность и точность движений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки

при выполнении отдельных движений, способны на элементарный анализ. Осваивают более тонкие движения в действии. Начинают понимать красоту, грациозность движений. Появляется интерес к достижению коллективных результатов. Но физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Новые упражнения должны сочетаться с известными.

Растущие возможности детей обуславливают увеличение физической нагрузки на организм во время утренней гимнастики, занятий и других форм работы. Так, заметно возрастает продолжительность непрерывного бега в медленном темпе (до 1,5-2 мин), количество прыжков постепенно увеличивается до 30-40 подряд, они повторяются с небольшим перерывом 2-3 раза.

Увеличиваются объём и интенсивность общеразвивающих упражнений. Наряду с упражнениями с гимнастическими палками, скакалками все шире применяются упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках, а также у бревна, дерева и т.д.), парные и групповые упражнения с обручами, шестами, верёвками. При этом важно следить за точным соблюдением исходного положения, чётким выполнением промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений заданному темпу.

### **Задачи возраста:**

- мотивировать детей проявлять интерес к физической культуре, подвижным играм;
- содействовать освоению техники движений, формировать представления разнообразных способов и их выполнения;
- развивать мелкую моторику;
- формировать зрительно-двигательную и слухо-зрительно-двигательную координации;
- развивать координацию, ориентировку в пространстве, чувство равновесия, ритмичности, глазомера;
- целенаправленно развивать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, выносливость);
- мотивировать к проявлению активности в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной);
- формировать умение чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом;
- развивать стремление справляться с заданием, обращаться за помощью к сверстнику, взрослому;
- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);
- развивать двигательные и ритмичные способности и умения создавать выразительный образ в движении и танце;
- вовлекать в музыкально-двигательное творчество;

- формировать предпосылки здорового образа жизни;
- содействовать самостоятельному и осознанному выполнению правил личной гигиены;
- закреплять полезные навыки, способствующие хорошему самочувствию, бодрому настроению (занятия гимнастикой, подвижные игры, закаливающие процедуры и т.п.)
- удовлетворять потребность в двигательной активности;
- формировать представления о грамотном и безопасном поведении на природе;
- мотивировать к правильному поведению в общественных местах, на дорогах, в транспорте, при переходе на улицы;
- приучать оберегать себя от возможных травм, ушибов, падений следить за осанкой, оберегать зрение и слух;
- развивать способность обращать внимание на своё самочувствие и появление начальных признаков недомогания;
- демонстрировать и помогать осваивать способы не впадать в уныние при неудачах, поддерживать уверенность в своих силах.

**Содержание образовательной программы соответствует основным положениям и принципам возрастной психологии и дошкольной педагогики.**

Физическое развитие включает следующие приоритетные направления организации жизнедеятельности детей;

- овладение двигательной деятельностью, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.), становление ценностей здорового образа жизни.

**Цели и задачи по реализации образовательной программы в старшей группе:**

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.
---

<b>Задачи</b>
---------------

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);</li> <li>2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);</li> <li>3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</li> </ol>	<p>Вводится проведение соревнований по национальным видам спорта. Продолжается работа по организации подвижных игр народов Севера и спортивных праздников на северную тематику.</p>
--	---

### **Старшая группа (шестой год жизни)**

В этот возрастной период происходит смена периодов вытяжения (с набором длины тела) и округления (с накоплением массы тела) волнообразно (у мальчиков и девочек).

Физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». Задача педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учётом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

К пяти годам уже возможно оценить характер ребёнка, его индивидуальность, способность к творчеству. Он ориентируется во многих бытовых вещах, ситуациях и даже сложных межличностных отношениях. Этот возраст — пик развития фантазии и вымысла. На шестом году жизни ребёнок — субъект общественной деятельности.

С пяти до шести лет у ребёнка наблюдаются значительные сдвиги в усовершенствовании моторики и силы. Скорость его движений продолжает возрастать, и заметно улучшается их координация. Ребёнок уже может выполнять одновременно два-три вида двигательных навыков: бегать, подбрасывая мяч; ловить мяч, сев на корточки и пританцовывая.

Ребёнок любит бегать, соревноваться, учиться плавать, кататься на коньках, осваивает лыжи. Различая у себя правую и левую руку, он не может определить их у других, что иногда мешает чётко выполнять спортивные задания.

### **Примерные показатели анатомно-физиологического развития детей 5-6 лет.**

Возраст	Рост, см	Увеличение роста, см	Масса, кг	Прибавка в массе, кг	Окружность грудной клетки, см	Окружность головы, см
5 лет	113-114	7-8	19-20	2-3	58,9	52,8
6 лет	120-121	8-9	20-23	2-3	60,4	

### **Планируемые результаты освоения Программы**

**Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.**

**Целевые ориентиры в старшем дошкольном возрасте.**

Овладение двигательной деятельностью:

- Бегает легко, сохраняя правильную осанку, темп, скорость, направление, координируя движения рук и ног.
  - Прыгает на мягкое покрытие с высоты (20-40 см); мягко приземляется в обозначенное место. Прыгает в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.
  - Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
  - Лазают по гимнастической стенке с изменением темпа. Выполняет лазанье, висы, упражнения на металлических и пластиковых конструкциях в детских городках.
  - Перебрасывает набивные мячи (вес 1кг) бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–5м. Самостоятельно организует знакомые подвижные игры, придумывает с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
  - Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, выполняет чётко, ритмично, в заданном темпе, понимает их оздоровительное значение.
  - Скользит по ледяным дорожкам.
  - Ходит на лыжах переменным скользящим шагом, умеет подниматься на горку и спускаться с неё, тормозить при спуске, ухаживать за лыжным инвентарём. Знает лыжные ходы и умеет их выполнять.
  - Катается на двухколёсном велосипеде и самокате.
    - Ходит в пешеходные походы с преодолением естественных препятствий. Знает правила поведения и безопасности в походе, безопасности в полевых условиях.
    - Развиты физические качества (скорость, гибкость, общая выносливость, сила, координация), улучшен индивидуальный результат в конце учебного года.
    - Продолжает развивать творчество в двигательной деятельности.
- В играх, соревновательных упражнениях проявляет настойчивость, оказывает взаимопомощь.

#### **Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни:**

- Знает названия органов чувств, отдельных внутренних органов (сердце, легкие, желудок) объясняет их роль в работе организма.
  - Знает, что полезно, а что вредно для здоровья (зубов, носа, кожи).
  - Умеет самостоятельно пользоваться зубной щёткой и пастой.
  - Имеет привычку по вечерам ежедневно мыть ноги прохладной водой, тщательно вытирать их специальным индивидуальным выделенным полотенцем.
  - Знает, что нижнее бельё, носки, гольфы или колготки должны меняться ежедневно

#### **Комплексирование программ и технологий в группе старшего возраста.**

Основная часть программы	Часть программы, формируемая участниками образовательного процесса.
Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Мозаика» Авторы-составители: Белькович Виктория Юрьевна, Гребёнкина Наталья Валентиновна, Кильдышева Ирина Африковна	«Край, в котором мы живём»- авторская программа МДОУ «Брусничка», составитель- Савина Л.Н.- заместитель заведующей по ВР МДОУ «Брусничка»

Продолжительность физкультурных занятий- 25 минут.

Количество занятий в неделю- 3.

Количество занятий в год-108.

Спортивные развлечения- 1 раз месяц.

## **Основные движения, спортивные игры и упражнения.**

### **Основные движения**

#### **Ходьба**

Ходьба обычная, на носках с разным положением рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; в полуприседе, выпадами, с наклонами к ступне. Ходьба в колонне по одному, подвое, потрое, по четверо, в шеренге.

Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, в рассыпную, по лабиринтам, спиной вперёд. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Ходьба по глубокому снегу след в след. Ходьба с передачей настроения и характера ходьбы: быстрый шаг, осторожный, по краю пропасти, через завалы, по высоким ступенькам, «страшно», «весело», «интересно», «неслышно». Фигурная маршировка. Преодоление подъёмов и спусков. Ходьба по ступенькам: на каждую, через одну; поднимаясь правым и левым боком; скрестным шагом; спиной вперёд.

Ходьба с изменением скорости, в быстром темпе по естественному ландшафту (трава, песок, земля, снег и т. д.).

#### **Бег**

Обычный бег, на носках, высоко поднимая колена, захлёстывая голень, семенящий. С изменением темпа и скорости. Непрерывный бег 1,5—2 мин. Челночный бег 3-10 м. Повторный бег в среднем темпе на 80—120 м; 30 м в время (от 7,5 с—мальчики, 8,5 с—девочки), змейкой, в рассыпную, с препятствиями. Бег по наклонной доске вверх, вниз. Кроссовый бег. Бег по разным поверхностям. В гору, с горы, по ступенькам. Бег наперегонки, с ловлей, увёртываниями.

**Игры:** «Салки», «Лиса и белка», «Осьминог», «Круговая эстафета», «Эстафеты», «Третий лишний», «Догони», «Пятнашки в кругу», «Смена лидера», «Волк и семеро козлят», «Бездомный заяц»,

«Здравствуй, догони!», «Рыбак и рыбки», «Воробьи-вороны», «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Пустое место», «Встречные перебежки», «Затейники», «Караси и щука».

#### **Прыжки**

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, сочетая разбег с отталкиванием, приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через

длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Прыжки на двух ногах на месте (по 30—40 прыжков за 3 подхода). Продвигаясь вперёд на двух ногах через 5—6 препятствий. На высоту с места на мягкое покрытие 20 см. Прыжки с высоты на точность приземления (30 см). В длину с места (от 80 см, далее индивидуально). Прыжок в приседе. Длинные, короткие прыжки на двух ногах. Прыжки: на одной ноге на месте и продвигаясь вперёд до 5 м; перепрыгивая через предметы (высота 15—20 см индивидуально) прямо и боком. Прыжки разными способами: ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд, вторая назад. В длину с разбега (от 100 см, далее индивидуально). В высоту с разбега «перешагиванием» 30—40 см. Через короткую скакалку, вращая её перед собой. Через длинную скакалку: качающуюся и неподвижную. Полоса препятствий, с выполнением различных прыжков: на двух ногах, поочередно на правой, левой, с ноги на ногу, подскоками, на высоту, с высоты, чередуя с ходьбой и бегом.

**Игры:** «Классики», «Волк во рву», «Чемпионат лягушат», «Кто дальше», «Удочка», «Не оставайся на полу», «Скочкина кочку», «Кто сделает меньше прыжков», «Заячий чемпионат».

### **Ползание, лазанье, равновесие**

Ползание на четвереньках змейкой между предметами, в чередовании с ходьбой, бегом, переползание через препятствия; ползание на четвереньках, толкая мяч головой. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, на низких четвереньках, на животе, подтягивая себя руками. Перелезание через несколько предметов подряд: бревно, скатка, скамейка. Пролезание в обруч разными способами. Лазание по гимнастической стенке высотой 2,5 м с изменением темпа, переход с одного пролёта на другой, пролезание между рейками. Выполнять комбинированные висы, соблюдая правила самотраховки. Выполнение гимнастических упражнений на гимнастической стенке: приседания, прогибание, смешанный вис боком, стоя на одной ноге, хватом одноимённой руки за перекладину. Спуск с гимнастической лестницы в висе, перехватыванием. Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке, верёвке (диаметр 1,5—3 см), по наклонной доске прямо, приставными шагами на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы, приседанием, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием мяча перед собой двумя руками, смешочком песка на голове с различным положением рук. Ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носках, боковым приставным шагом. Кружение парами, взявшись за руки. Кружение с закрытыми глазами.

Выполнение: шага польки на гимнастической скамейке, поворот переступанием, упор стоя, на одном колене. Проползание в трубу, тоннель, ползание по-пластунски; в упоре на руках без помощи ног; в упоре на ступнях и кистях кверху животом вперёд, назад.



**Игры:** «Парашютисты», «Флюгер на крыше», «Охотники и обезьяны», «Пропеллер», «Кто дольше простоит», «Кто скорее доберётся до флажка», «Медведь и пчёлы», «Пожарные на учении».

### **Предметно-манипулятивная деятельность руками**

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте. Бросок мяча вверх. Удар об землю (пол). Ловля мяча кистями рук. Парные упражнения в бросании и ловле мяча до 10 бросков. Бросание через препятствия (сетка, куб, бревно) с использованием ситуации: препятствие на расстоянии, близко, в стороне. Метание на дальность — от 5 м девочки, от 8 м. мальчики, далее индивидуально. В вертикальную цель — расстояние до центра мишени 3-4 м. В горизонтальную цель — расстояние до центра мишени 3-4 м. Захватывание предметов различными способами:

кистью правой, левой руки, двумя руками, двумя пальцами, палочками, поддеванием на теннисную ракетку, лопатку. Сжимание, разжимание предметов. Разбрасывание и собирание предметов. Движение «сеятеля». Катание обруча, колец, колеса. Метание летающей тарелки. Перебрасывание обруча друг другу. Самостоятельные опыты и эксперименты при собирании мелких и крупных предметов, переносе одного и нескольких мячей, предметов разной формы. Конструирование из модулей, плоских предметов (обруч, скакалка, гимнастическая палка).

**Игры:** «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Мяч через сетку»,

«Штандер», «Колобок», «Разгрузка арбузов», «Опасный груз», «Перенеси — не урони», «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо», «Метание валенка», «Рыбаки», эстафеты с предметами, дворовые игры с мячом.

### **Общеразвивающие упражнения**

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, по кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Учить выполнять общеразвивающие упражнения из различных исходных положений, в разном темпе, ритме, с разными усилиями, амплитудой точно и красиво. Упражнения проводятся в течение 5 мин. Каждое упражнение в динамике от 6 до 12 повторений. Упражнения заканчиваются бегом от 1 мин в сентябрь до 4,30 мин в мае. Выполняются без предметов и с предметами (обручи, гантели, скамейки, гимнастические палки, флажки, косички, мячи, кубики); стоя на месте, на ограниченной площади, в движении. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности, воспитывать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений; учить самостоятельно проводить обще развивающие упражнения; закреплять умение соблюдать заданный темп; поддерживать интерес к физическим упражнениям как средству укрепления и сохранения здоровья; воспитывать целеустремлённую личность, заботящуюся о своём здоровье.

### **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса**

Поднять руки вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки. От- ставить ногу назад на носок. Поднять руки вверх из положения руки к плечам. Поднять и опустить плечи. Сгибание и разгибание рук к плечам и вперёд, в стороны. Рывки назад согнутыми в локтях руками. Рывки прямыми руками в горизонтальной и вертикальной плоскости. Круг руками вперёд и назад. Вращение обруча одной рукой: вокруг вертикальной оси, на предплечье перед собой, сбоку, на кисти руки перед собой. Вращение кистями рук. Сводить и разводить пальцы. Соединять поочередно все пальцы с большим.

### **Упражнения и игры для развития мышц спины и гибкости позвоночника:**

Наклон головы вперёд, в стороны. Скручивание туловища в стороны, руки вверх, из положения руки на пояс/из-за головы, спредметом. Наклон вперёд руки вверх, в стороны. Упор сидя, поднять прямые ноги. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя упор сзади. Сесть из положения лёжа на спине и снова лечь. «Лодочка» лёжа на животе. Из положения лёжа на спине — «плуг». Из упора присев — упор лёжа. Мах прямой ногой стоя. Мах ногой, согнутой в колене. «Крокодил». «Сердитый медвежонок». «Носорог». «Каракатица» в движении. «Слоник» в движении. «Улитка» в движении. «Лодочка» в движении. «Землемер» в движении. «Сухое плавание».

### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног:**

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Шаг на месте, высоко поднимая бедро. Приседать с различным положением рук. Поднимать прямые ноги вперёд (махом). Выполнять выпад вперёд, в сторону с различным положением руки совершая руками движения. Выполнять движение ногами вперёд, скрестно, в сторону на носок. Выполнять перекаты. Выполнять растяжку: «Барьерист», «Слоник». Выполнять прыжки: слалом, «Лягушка», «Заяц», «Кенгуру», «Мячик».

### **Силовые упражнения для мальчиков**

Отжимы от скамейки (3-браз). Вис на перекладине (5с). Вис, согнув ноги (3с). Вис (5с). «Пружинка» (4раза). Отжимание от пола (3-5раз). Спуск с гимнастической лестницы без помощи ног.

### **Силовые упражнения для девочек**

Отжимание от скамейки (2—4 раза). Вис на перекладине (4с). Вис углом (2с). Вис, согнув ноги (от 1 до 5с). «Пружинка» (3раза). Подтягивание на низкой перекладине (3раза).

### **Статические упражнения**

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках;

сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе; после кружения по одному, парами.

## **Спортивные упражнения**

### **Катание на санках**

Самостоятельно скатываться с горки, выполнять повороты при спуске, катать друг друга на санках, скатываться с невысокой горки. Катать друг друга. Кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Соревноваться в гонке на санках.

**Игры:** «Рыбаки», «Тройка», «Прыжки через санки».

### **Скольжение**

Самостоятельно скользить по ледяным дорожкам сразу бега, приседая и вставая во время скольжения. Скользить на лыжах-ледянках: на одной, на двух.

**Игры:** «Кто дальше», «Кто быстрее», «Проскользни в приседе»

### **Ходьба на лыжах**

Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с неё в основной стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1—2 км.

**Игры:** «Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

### **Материально-техническое обеспечение:**

Мячи, гимнастическая лестница, гимнастическая скамейка, конус, скакалка, дарст, туннель, кольцо для мини баскетбола, мешочки с песком, обруч, туннель, конус, кольцо брос, дорожки со следами, гимнастическая палка, кегли, кольцо (баскетбол), флажок, набивной мяч, бубен, картотека утренней гимнастики, картотека подвижных игр, свисток.

# Сентябрь

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u>									
1. Ходьба с разным положением рук.	+		+		+		+		+
2. Корректирующая ходьба.		+		+		+		+	
<u>Построение</u>									
1. Строиться в две колонки за водящим.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Перестроиться из одной в две ч/з счет 1,2.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №1.	+	+	+	+					
2. Карточка №2.					+	+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u>									
1. Непрерывный бег 1,5 мин.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Основные движения</u>									
1. Бросок мяча в даль из-за головы.	+								
2. Прыжок в даль с места	+	+							+
3. Бег на заданное расстояние 30м.		+	+						
4. Бросок мяча вверх и ловля его.			+	+					
5. Прохождение в обруч не задев его. 3шт.				+	+			+	+
6. Проползи ч/з туннель.									
7. Прокат обруча в паре друг другу.					+	+			
8. Ползание на животе по гим. скамейке.						+	+		
9. Бросок мяча в паре друг другу							+	+	
<u>Подвижные игры</u>									
1. Салки.	+						+		
2. Охотники и утки		+				+			
3. Лиса и белка.			+		+			+	
4. Волк во рву.				+					+
<u>Активный отдых</u>									
1. Комплекс №1.	+						+		
2. Комплекс №2.		+				+		+	
3. Комплекс №3.			+		+				+
4. Комплекс №4				+					

# Октябрь

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u> 1. Ходьба с поворотом по сигналу. 2. Корректирующая ходьба.	+		+		+		+		+
		+		+		+		+	
<u>Построение</u> 1. Строиться в две колонки за водящим. 2. Перестроиться из одной в две ч/з счет 1,2.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u> 1. Карточка №3. 2. Карточка №4.	+			+		+	+	+	+
		+	+		+	+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u> 1. Непрерывный бег 1,5 мин. 2. Бег оббегая предметы	+		+		+		+		+
		+		+		+		+	
<u>Основные движения</u> 1. Метание в цель (дартс, кольцоброс). 2. Бросок мяча в кольцо. 3. Прыжки в высоту с разбега. 4. Бросок мяча вверх и ловля его. 5. Лазанье по гимн.лестнице. 6. Бросок мяча в паре друг другу. 7. Пройди по следам (дорожкам). 8. Прокати обруч в паре друг другу.	+							+	
	+	+							
		+	+						
			+	+					
				+	+				+
					+	+			
						+	+		+
							+	+	+
<u>Подвижные игры</u> 1. Осьминог. 2. Чемпионат лягушек. 3. Гонки на оленях. 4. Мяч капитану.	+						+		
		+				+		+	
			+		+			+	+
				+					+
<u>Активный отдых</u> 1. Комплекс №1. 2. Комплекс №2. 3. Комплекс №3. 4. Комплекс №4	+						+		
		+				+		+	
			+		+				+
				+					

# Ноябрь

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u> 1. Ходьба с приставным шагом. 2. Корректирующая ходьба.	+		+		+		+		+
<u>Построение</u> 1. Строиться в одну колонну по середине. 2. Перестроиться из одной в две ч/з счет 1,2.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u> 1. Карточка №5 2. Карточка №6.	+	+		+		+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u> 1. Непрерывный бег 1,5 мин. 2. Бег оббегая предметы	+		+		+		+		+
<u>Основные движения</u> 1. Прыжок длину с места. 2. Отбивание мяча от пола руками. 3. Метание набивных мешочков в даль. 4. Кувырок. 5. Введение мяча вокруг предметов ног. 6. Бросок мяча вверх с хлопком. 7. Ползание на животе под гимн. палками. 8. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. 9. Прыжок через гимн. скамейку.	+								
<u>Подвижные игры</u> 1. Круговая эстафета. 2. Штандер 3. Эстафеты. 4. Мяч через сетку.	+								
<u>Активный отдых</u> 1. Комплекс №1. 2. Комплекс №2. 3. Комплекс №3. 4. Комплекс №4	+								

# Декабрь

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u> 1. Ходьба обходя предметы. 2. Корректирующая ходьба.	+		+		+		+		+
<u>Построение</u> 1. Строиться в одну колонну по середине. 2. Перестроиться из одной в две ч/з счет 1,2.	+	+		+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u> 1. Карточка №7. 2. Карточка №8.	+	+		+		+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u> 1. Непрерывный бег 1,5 мин. 2. Бег по сигналу.	+		+		+		+		+
<u>Основные движения</u> 1. Метание в цель (дартс, кольцо брос). 2. Бросок мяча друг другу. 3. Прохождение в обруч (прямо, боком) не задев его 3 шт. 4. Кувырок. 5. Бросок мяча в кольцо. 6. Отбивание мяча от пола руками. 7. Прыжки из обруча в обруч 5-6 шт.. 8. Прокат мяча по полу, попасть в кеглю. Расстояние 2-3м.	+	+							
<u>Подвижные игры</u> 1. Третий лишний. 2. Колобок. 3. Догони. 4. Разгрузка арбузов.	+		+		+		+		+
<u>Активный отдых</u> 1. Комплекс №1. 2. Комплекс №2. 3. Комплекс №3. 4. Комплекс №4	+								
		+				+		+	+
			+		+				

# Январь

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u> 1. Ходьба гусиным шагом. 2. Корректирующая ходьба.	+		+		+		+		+
<u>Построение</u> 1. Строиться в одну колонну по середине. 2. Перестроиться из одной в две ч/з счет 1,2.		+		+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u> 1. Карточка №9. 2. Карточка №10.	+	+		+		+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u> 1. Непрерывный бег 1,5 мин. 2. Бег змейкой.	+		+		+		+		+
<u>Основные движения</u> 1. Лазанье по гимн.лестнице меняя направления. 2. Повороты на лево, на право, кругом. 3. Введение мяча вокруг предметов ногой. 4. Отбивание мяча от пола руками. 5. Элементы футбола, пас друг другу ногой.. 6. Прыжок через гимн.скамейку. 7. Ходьба с мешочком на голове по гимн.скамейке. 8. Прокат обруча в паре друг другу.	+								
<u>Подвижные игры</u> 1. Охотники и обезьяны. 2. Пятнашки в кругу. 3. Опасный груз. 4. Смена лидера.	+	+					+		
<u>Активный отдых</u> 1. Комплекс №1. 2. Комплекс №2. 3. Комплекс №3. 4. Комплекс №4	+		+				+		+



## Февраль

<b><u>Виды упражнений</u></b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u> 1. Ходьба с поворотом по сигналу. 2. Корректирующая ходьба.	+		+		+		+		+
<u>Построение</u> 1. Строиться в одну колонну по середине. 2. Перестроиться из одной в две ч/з счет 1,2.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u> 1. Карточка №11. 2. Карточка №12.	+			+					
<u>Упражнения в беге</u> 1. Непрерывный бег 2 мин. 2. Бег с высоким подниманием бедра.	+		+		+		+		+
<u>Основные движения</u> 1. Кувырок. 2. Бросок мяча вверх с хлопком. 3. Метание в цель ( дартс, кольцоброс). 4. Прохождение полосы препятствий (5-6 преп) 5. Элементы фут, пасс друг другу ногой.. 6. Повороты на лево, на право, кругом. 7. Ходьба по следам. 8. Бросок набивного мяча в даль из-за головы..	+								
<u>Подвижные игры</u> 1. Охотники и куропатки. 2. Перенеси – не урони. 3. Волк и семеро козлят. 4. Охотники и зайцы.	+								
<u>Активный отдых</u> 1. Комплекс №1. 2. Комплекс №2. 3. Комплекс №3. 4. Комплекс №4	+								
		+					+		+
			+		+				
				+		+			

# Март

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u> 1. Ходьба спиной. 2. Корректирующая ходьба.	+		+		+		+		+
		+							
<u>Построение</u> 1. Строиться в одну колонну по середине. 2. Перестроиться из одной в две ч/з счет 1,2.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u> 1. Карточка №13. 2. Карточка №14.	+			+					
		+	+		+	+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u> 1. Непрерывный бег 2,5 мин. 2. Бег змейкой.	+		+		+		+		+
		+							
<u>Основные движения</u> 1. Прыжок длину с места. 2. Лазанье по гимн.лестнице меняя направление. 3. Прокат мяча по полу, попасть в кеглю. Расстояние 2-3м.. 4. Прохождение полосы препятствий (5-6 преп) 5. Элементы фут, пасс друг другу ногой.. 6. Повороты на лево, на право, кругом. 7. Бросок мяча в кольцо (баскетбол). 8. Бег на заданное расстояние 30м..	+								
	+	+							
		+	+						+
			+	+					
				+	+			+	
					+	+			+
						+	+		
							+	+	
<u>Подвижные игры</u> 1. Бездомный заяц. 2. Пожарные на учении. 3. Рыбак и рыбка. 4. Оставайся на полу.	+							+	
		+					+		
			+		+			+	
				+					+
<u>Активный отдых</u> 1. Комплекс №1. 2. Комплекс №2. 3. Комплекс №3. 4. Комплекс №4	+							+	
		+					+		+
			+			+			
				+	+				

# Апрель

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u> 1. Ходьба гусиным шагом. 2. Корригирующая ходьба.	+		+		+		+		+
		+		+		+		+	
<u>Построение</u> 1. Строиться в одну колонну по середине. 2. Перестроиться из одной в две ч/з счет 1,2.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u> 1. Карточка №15. 2. Карточка №16.	+			+					
		+	+		+	+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u> 1. Непрерывный бег 2,5 мин. 2. Бег по сигналу.	+		+		+		+		+
		+		+		+		+	
<u>Основные движения</u> 1. Катание на лыжах. 2. Метание в цель ( дартс, кольцоброс). 3. Прохождение полосы препятствий (5-6 преп) 4. Элементы фут, пасс друг другу ногой. 5. Повороты на лево, на право, кругом. 6. Бросок мяча в кольцо (баскетбол).	+	+	+	+					
					+				+
					+	+			
						+	+		
							+	+	+
								+	+
<u>Подвижные игры</u> 1. Брось флажок. 2. Здравствуй догони. 3. Попади в обруч. 4. Кто меньше сделает прыжков.	+							+	
		+				+			
			+		+			+	
				+					+
<u>Активный отдых</u> 1. Комплекс №1. 2. Комплекс №2. 3. Комплекс №3. 4. Комплекс №4	+								+
		+						+	
			+			+			
				+	+				

# Май

<b>Виды упражнений</b>									
<u>Упражнения в ходьбе</u> 1. Ходьба приставным шагом. 2. Корректирующая ходьба.	+		+		+		+		+
		+		+		+		+	
<u>Построение</u> 1. Строиться в одну колонну по середине. 2. Перестроиться из одной в две ч/з счет 1,2.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u> 1. Карточка №17. 2. Карточка №18.	+			+					
		+	+		+	+	+	+	+
<u>Упражнения в беге</u> 1. Непрерывный бег 2,5 мин. 2. Бег спиной.	+		+		+		+		+
		+		+		+		+	
<u>Основные движения</u> 1. Бросок набивного мяча. 2. Прыжок с места в даль 3. Бег на заданное расстояние 30м. 4. Кувырок. 5. Проползание ч/з туннель. 6. Прокат мяча по полу, попасть в кеглю. Расст. 2-3м. 7. Прохождение полосы препятствий (5-6преп) 8. Элементы футбола, пасс друг другу ногой. 9. Бросок мяча в кольцо (баскетбол)	+								
		+							
			+						
				+					
					+				
						+			
							+		
								+	
									+
<u>Подвижные игры</u> 1. Воробьи – вороны. 2. Зайчий чемпионат. 3. Сбей мяч. 4. Ловишки.	+								
		+							
			+						
				+					
					+				
						+			
							+		
								+	
									+
<u>Активный отдых</u> 1. Комплекс №1. 2. Комплекс №2. 3. Комплекс №3. 4. Комплекс №4	+								
		+							
			+						
				+					
					+				
						+			
							+		
								+	
									+

## Старшая группа

### Подвижные игры в спортивном зале.

#### 1. Салки. Задачи: Развивать ловкость, быстроту.

Перед началом игры выбирается ловишка. По сигналу воспитателя: Раз, два, три, Раз, два, три, Ну скорее нас лови! Дети разбегаются по залу (площадке). Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону. Когда будет поймано 2-3 детей, выбирается другой ловишка. Игра повторяется 2-3 раза.

**2. Охотники и утки.** Задачи: Развивать ловкость и быстроту реакций способствующей поддержанию положительного эмоционального фона занятий и интереса как детям, так и взрослым.

На полу чертится большой круг. Если игра проводится в узком зале, рекомендуется нарисовать посередине две черты поперек зала на расстоянии 7-10 м одна от другой. Таким образом, получается прямоугольник, две стороны которого - стены зала и две - начерченные линии. Играющие делятся на две команды - "охотников" и "уток". "Охотники" становятся по кругу, за его чертой (или за начерченными линиями, разделившись пополам). "Утки" становятся в середину круга, или в середину прямоугольника, размещаясь произвольно. У одного из "охотников" в руках мяч. По сигналу взрослого "охотники", перебрасывая мяч между собой в разных направлениях, не входя в круг, стараются осалить им (подстрелить) "уток". Осаленная мячом "утка" выходит из игры. Когда все "утки" подстрелены, тренер отмечает в течении какого времени "охотники подстрелили всех уток". Играющие меняются ролями и игра продолжается. Побеждает та команда, которая быстрее другой "подстрелила всех уток".

#### *Правила.*

1. При броске мяча в "уток" "охотникам" не разрешается переступать линию круга; попадание игроками, переступившими линию, не засчитывается.
2. Если "утка", увертываясь от мяча, выбежала за круг, она считается осаленной.
3. "Подстреленные утки" в игре не участвуют до тех пор, пока не будут осалены все "утки" и не произойдет смены команд.

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

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 лесу 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.

**4.. Волк во рву.** Задачи: Учить детей перепрыгивать, развивать ловкость.

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 бежит 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. 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.

**5.Осьминог.**Задачи: Развитие двигательных способностей детей, быстроты, ловкости и внимательности.

Чертится круг для "Осьминога". Разметка площадки: бегаем по всей спортивной площадке не выбегаем за ограждения. Надеваем маску-шапочку осьминога. Ребята, а вы знаете кто обитает в морях и океанах? Назовите.

Загадаю вам загадку про игру сейчас одну :

Маскируюсь я умело,

Цвет меняю так же смело

Восемь ног и голова,

Отгадайте, кто же я?

Правила игры. Выбирается водящий - он осьминог. Остальные морские жители (крабы, рыбки, морские звезды, коньки). осьминог стоит в центре круга, остальные образуют круг.

-Все идут по кругу , осьминог говорит слова:

Я огромный осьминог,

У меня есть восемь ног!

Я умею танцевать

И на ноги наступать. Дети останавливаются и произносят слова: А попробуй нас догнать, 1,2,3 ЛОВИ! После слова "ЛОВИ" дети - "морские обитатели" разбегаются, а "Осьминог"-ловишка их догоняет.

Правила игры : 1. Осьминог ловит, дотрагиваясь до плеча. 2.Разбежаться - только после слова: "ЛОВИ"! Выбираем водящего считалкой:

Приплывали три дельфина,

Выгибали к небу спины,

Налетали с трёх сторон.

Осьминог выходит вон!

Следить за выполнением правил игры, взаимоотношениями во время игры, нагрузкой, эмоциональным состоянием детей. Кого Осьминог не сумел поймать.....

Ух, ребята, молодцы!

Поиграли от души!

**6.Чемпионат лягушат.** Задачи: учить детей прыгать, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги, правильно выполнять команду. Развивать внимание, умение действовать по сигналу. На земле чертят небольшой квадрат – дом. Вокруг него четыре картонных – листика, четыре кочки вперемежку – пруд. Играют 4-6 ребят. Один лягушка, остальные лягушата. Лягушка учит лягушат прыгать. Она стоит справа от пруда, лягушата слева. Каждый лягушонок становится в дом и внимательно слушая команды, прыгает отталкиваясь обеими ногами и приземляясь на обе ноги. Лягушка четко подаёт команду: кочка, листик, листик, дом, листик, кочка, кочка!

Прыгает один лягушонок, остальные следят за тем, правильно ли он делает. Если лягушонок прыгал правильно, не перепутал ни одной команды, он встаёт рядом с лягушкой, а если ошибся, то возвращается к лягушатам.

**7.Гонки на оленях.** Задачи: Учить детей бегать парой, развивать ловкость и быстроту бега.

Дети бегут парами (первый- олень, второй- каюр) между кочками(кубы), обегают дерево(стойку) и возвращаются обратно. Побеждает та команда, которая первая закончит эстафету.

**8. Мяч капитану.** Задачи: Учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.

Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!»

Варианты: Мяч водящий бросает не по порядку, а в разную сторону, выигрывает группа, у которой ни разу не упадет мяч.

**9. Круговая эстафета.** Задачи: Развитие в ребенке физических качеств: скорости, выносливости и соблюдение правил игры.

Дети делятся на четыре отряда. На площадке чертится круг. Его размеры зависят от количества играющих, т.к. отряды выстраиваются по четырем радиусам. Все стоят спиной к центру, у первого в руках флажок. По сигналу воспитателя (удар в бубен) дети с флажками бегут по кругу в одну сторону и, добежав до своего отряда, передают флажок следующему игроку, ставшему первым, а сами встают в конец колонны. То же самое проделывают все играющие. Когда отряд закончит бег и выстроится в первоначальном порядке, ребенок стоявший впереди, поднимает флажок вверх. Выигравшим считается тот отряд, который сделает это первым. Игра может повторяться с тем составом, но если воспитатель видит, что силы неравные, следует предложить детям перегруппироваться,делиться на отряды путем жеребьевки. Можно использовать различные задания.

**10. Штандер.** Задачи: Развитие двигательных и коммуникативных способностей, ловкости, быстроты реакций и координации движений, образного мышления.

В игре может принимать участие неограниченное количество человек, взятое произвольно. Предварительно на полу спортивного зала в самом центре его чертится при помощи мела круг, по линии которого выстраиваются все участники, из числа которых выбирается водящий. Он становится в центр круга, взяв мяч в руки, слегка подбрасывая его вверх и приговаривая при этом: «Штандер, штандер, штандаренок, невоспитанный ребенок. Ты на мячик посмотри, это, верно, будешь ты!»

После этих слов он высоко подбрасывает мяч, и, пока ловит его, все остальные участники, стоявшие до этого в круге, быстро разбегаются в разные стороны как можно дальше, насколько позволяют границы игрового помещения.

Водящий, когда поймает мяч в руки, громко кричит: «Стоп!» В ответ на это все остальные ребята должны остановиться и замереть. Затем водящий выбирает по своему желанию любого из игроков, после чего произносит, называя имя избранного ребенка, например:

«Штандер, штандер, Валера!» Мысленно измеряет расстояние, которое отделяет его от названного участника в шагах, и предположительно произносит: «Я думаю, что до тебя три гигантских и четыре обычных шага». Далее он проверяет свое высказывание, делая то количество шагов, которое было им названо.

Если до участника водящему осталось пройти еще значительное расстояние, то водящий может бросить в него мячом так, чтобы достать. Если же он угадал расстояние и подошел достаточно близко, то может просто дотронуться до него рукой. Если это получилось, то игрок меняется местами с водящим, выполняя временно все его функции и обязанности до следующей замены. В случае же с броском мяча правила игры таковы: если игрок поймает мяч, брошенный в него водящим, то игра начинается заново с тем же самым старым водящим, а если не сумеет, то он занимает его место. Затем игра продолжается дальше по тем же самым правилам, пока не надоеет участникам.



**11. Эстафеты.** Задачи: Учить детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.

Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентира, обегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега.

Варианты: Дети встают спиной друг другу и цепляются локтями.

**12. Мяч через сетку.** Задачи: Учить детей бросать мяч через сетку друг другу, двумя руками снизу, или из-за головы. Развивать точность броска, координацию движений, глазомер.

Дети становятся на линию на расстоянии не менее 1,5 м от натянутой сетки, берут большие мячи, двумя руками из-за головы бросают через сетку, затем бегут за ними, догоняют и снова бросают через сетку.

2 вариант

Две группы игроков встают по обе стороны сетки натянутой на 15см выше поднятой руки ребенка. Дети перебрасывают мяч друг другу из-за головы или от груди или

1 ребенок перебрасывает мяч через сетку на другую сторону, поймавший перебрасывает его одному из соседей, а тот возвращает мяч за сетку, воспитатель подсчитывает на какой стороне мяч меньше, раз упал на землю.

**13. Третий лишний.** Задачи: Учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега.

Играющие становятся парами по кругу лицом к центру так, что один из пары находится впереди, а другой сзади него. Расстояние между парами 1—2 м. Двое водящих занимают место за кругом: один убегает, другой его ловит. Спасаясь от погони, убегающий может встать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается «третьим лишним» и должен убегать от второго водящего. Если догоняющий коснется убегающего, то они меняются ролями. Никто не должен мешать игроку убегать от преследователя. Разновидности игры:

1. Стоящий сзади в паре «третий лишний» должен не убегать, а догонять второго водящего.

2. Игроки стоят в парах лицом друг к другу и держатся за руки. Убегающий может встать между руками любой пары. К кому он встанет спиной, тот «третий лишний» и должен убегать.

3. Играющие прогуливаются по кругу парами, держат друг друга за руки, а свободные руки на поясе. Убегающий, спасаясь от преследования, может в любой момент взять кого-нибудь под руку. Тогда стоящий с другой стороны становится убегающим. Эту же игру можно проводить под музыку.

**14. Колобок.**Задачи: Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве, развивать фиксацию взора, активировать прослеживающую функцию глаза.

Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Педагог дает одному из игры мяч-Колобок (на нем нарисованы или наклеены глаза, нос, рот) и читает стихотворение.

Колобок, Колобок.

У тебя румяный бок. Ты по полу покатись

И Катюше (ребятам) улыбнись.

По просьбе педагога, ребёнок покатит мяч дальше другому ребёнку. Мяч нужно отталкивать сильнее, чтобы он докатился до другого участника. Каждый ребёнок прокатывает мяч 2-3 раза.

**15. Догони.**Задачи: Развивать ловкость, быстроту, скорость.

Дети сидят на стульях или на скамейках по одной стороне площадки или комнаты. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в противоположную сторону. Дети бегут за воспитателем, стараясь поймать его. Когда они подбегают к нему, воспитатель останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте, догону!» дети бегом возвращаются на свои места.

2 вариант.

Воспитатель может менять направления, убегая от детей.

3 вариант.

Игра «Бегите ко мне», тогда дети бегают только в одном направлении, до воспитателя и возвращаются на свои места.

4 вариант.

Вначале игру целесообразно проводить с небольшой группой детей (4-6), затем количество играющих увеличивается до 10-12 человек.

**16.Разгрузка арбузов.**Задачи: Совершенствовать навыков владения мячом.

На одной стороне площадки в обруче лежать мячи. Задача играющих встать шеренгу друг за другом на расстоянии до 1м. Необходимо, передавая мячи друг другу, переместить все мячи из одного обруча в другой, находящийся противоположной стороне площадки.

**17. Охотники и обезьяны.**Задачи:Закреплять лазание по гимнастической лестнице, формировать творческие способности.

Участвуют 2 команды. Одна команда – «обезьяны», ее игроки залезают на гимнастическую лестницу. Участники второй команды – «охотники» расположены на противоположной стороне площадки. Между охотниками и обезьянами проведена разделительная линия. Задача охотников – заманить обезьян в ловушку. Они придумывают движение, подходят к разделительной линии, показывают это движение обезьянам и уходят на свою территорию. Обезьяны слезают с лестницы, подходят к линии и повторяют движение. По команде «Лови!» обезьяны убегают и залезают на лестницу, а охотники стараются их догнать и запятнать. Игра повторяется 3-4 раза, затем игроки меняются ролями. По окончании каждой игры подсчитывается количество пойманных обезьян, которые остаются в игре.

**18. Пятнашки в кругу.** Задачи: Развивать быстроту реакции на сигнал; упражнять в беге с увёртыванием и в ловле.

Дети находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми пятнашка, получив цветную повязку(ленточку), становится на середине площадки. После сигнала «Лови»- все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих коснуться его рукой. То, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону в круг. Игра заканчивается, когда пятнашка поймает 3-4 играющих . При повторении игры выбирается новый пятнашка. Если пятнашка в течении 30-40 секунд не может поймать никого из играющих, воспитатель должен назначить другого водящего.

**19. Опасный груз.**Задачи: Продолжать совершенствовать навыков владения мячом.

Дети должны прокатить мяч, по различным дорожкам(прямая, скамейка, между кеглями и т.п) продвигая его только движением пальцев рук. Усложнение: катить одновременно два мяча, правой и левой рукой, ввести элемент соревнования (парные, между несколькими игроками или командами).

**20.Смена лидера.** Задачи: Учить детей бегать в колонне друг за другом, по сигналу встать первым, найдя кратчайший путь. Развивать умение действовать по сигналу, внимание, ориентировку в пространстве.

Дети бегут в колонне, воспитатель называет одного из детей, он бежит и встаёт первым, найдя кратчайший путь. Можно пересекать площадь.

2 вариант. Первый- камешек, последний- шишечка. По сигналу- шишечка колонна идёт за ведущим, по сигналу- камешек колонна поворачивается кругом и идёт последним.

**21. Охотник и куропатки.** Задачи: Развивать ловкость, умение действовать по сигналу.

Правила игры: убежать и стрелять можно только по сигналу; мяч бросать только под ноги убегающих. Все играющие - куропатки, трое из них охотники. Куропатки бегают по полю. Охотники сидят за кустами. На сигнал «Охотники!» все куропатки прячутся за кустами, а охотники их ловят – бросают мяч в ноги. На сигнал «Охотники ушли!» игра продолжается: куропатки опять летят.

**22. Перенеси - не урони.**Задачи: Развитие двигательных способностей детей, быстроты, ловкости и внимательности.

Для игры необходимы 2 ложки и 2 круглых предмета (раскрашенные деревянные яйца, мячики от настольного тенниса). На расстоянии 7 - 8 м ставят флажок. Игрокам дают в руки по ложке, на которой лежит яйцо (или мячик). За сигналом ведущего игроки должны как можно быстрее добежать до флажка и вернуться назад. Если мячик упадет, участник конкурса должен быстро поднять его с пола, положить назад в ложку и продолжить свой путь. Мячик нельзя придерживать другой рукой. Тот, кто быстрее придет к финишу, считается победителем.

**23.Волк и семеро козлят.**Задачи: Учить игровой деятельности со строгим соблюдением правил.

Участники берутся за руки и образуют цепочку - они козлята. Впереди - коза. За ними охотится волк, но он может поймать только последнего козленка. Коза пытается помешать ему, закрывает детеныша, а остальные козлята двигаются за ней, не расцепляя рук.

Волк схватил козленка? Отводит к себе в логово. Игра заканчивается, когда волк переловит всех козлят.

**24. Охотники и зайцы.**Задачи: 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.

Выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на право, на левой поочерёдно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

Варианты: Охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет они просто увёртываются от мяча.

**25. Бездомный заяц.**Задачи: Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.

Из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы образуют «свой домик» (два зайца держаться за руки, создавая домик). Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой «домик»; К кому бездомный заяц встаёт спиной тот и становится водящим. Если охотник поймаёт, то меняются ролями.

Правила: Охотник может ловить зайца только вне логова. Пробежать зайцам через логово нельзя. Если заяц вбежал в логово, он должен там остаться. Как только заяц вбежал в логово, находящийся там игрок должен немедленно выбежать. Игроки, образующие кружок, не должны мешать зайцам вбегать и убегать.

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

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 .

**27. Рыбак и рыбка.** Задачи: Развивать ловкость, меткость, умение концентрироваться на прыжок.

Воспитатель стоит в центре круга, держит скакалку за один конец – это удочка, дети – рыбки. Проводя скакалкой по полу, кружась, - «ловит» рыбку. Чтобы не быть пойманными, рыбки подпрыгивают, когда приближается скакалка. Кто не успел подпрыгнуть, тот пойман и выходит из игры.

**28. Оставайся на полу.**Задачи: учить детей бегать по залу в рассыпную, запрыгивать на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки полусогнутые ноги. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Выбирается Ловишка, который бегаёт по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт - «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся Ловишка отходят в обусловленное место.

Варианты: выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.

**29. Брось флажок.** Задачи: Учить детей метать мешочки в даль правой, левой рукой из-за головы стараться чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.

Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.

Варианты: Можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.

**30. Здравствуй догони.** Задачи: Учить детей ходить разными видами ходьбы.

Игроки стоят парами лицом друг к другу в середине площадки. Затем пары образуют две шеренги, которые расходятся на расстояние десяти больших шагов от шнура. Встают за шнур – это дома. Каждый представитель первой шеренги идет в гости и подает правую руку тому, с кем он стоял в паре, говоря: «Здравствуй!» Ребенок-хозяин отвечает: «Здравствуй!» Гость говорит: «Догони!» – и бежит в свой дом, хозяин его догоняет до черты. Дети по очереди ходят друг к другу в гости.

Правила игры: Здороваться можно только правой рукой. Говорить «Догони» надо за чертой от игрока-партнера. Выигрывает тот, кто догонит. В гости можно идти по-разному: важно, не торопясь; радостно, вприпрыжку; идти, как солдаты в строю, как клоуны в цирке и т.д.

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

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.

**32. Кто сделает меньше прыжков.** Задачи: Учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног. 8-10 прыжков.

На площадке обозначают две линии на расстоянии 5-6 метров. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь её за меньшее число прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги.

Варианты: Увеличить дистанцию до 10м. (это в среднем).

**33. Воробьи- вороны.** Задачи: Развивать умение слушать и выполнять заданные команды. Участники делятся на 2 команды. По жребью одни становятся воронами, другие – воробьями. Обе команды становятся вдоль одной линии спинами друг к другу. Ведущий кричит «вороны», либо – «воробьи». Если он называет команду ворон, то вороны догоняют воробьев. Если называют команду воробьев, то они догоняют ворон (можно договориться о том, чтобы та команда, которую называют, убегала). Те, кого поймали, выходят из игры, оставшиеся игроки продолжают игру. Можно сыграть несколько раз, затем посчитать оставшихся игроков в командах. Выявляются победители. Примечание: догоняющие ловят до тех пор, пока убегающие не забегут за некоторую линию, начерченную на поле.

Правила игры "Воробьи и Вороны" - вариант №1. Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра.

По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьев должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

Хитрость заключается в том, что водящий произносит команды по слогам медленно: «Вооо — роооо — ... НЫ!» или «Вооооо — роооооо — ... БЫИ!», поэтому до самого последнего момента игроки не знают, догонять им или убежать. Кстати, хитрый водящий может называть и совсем другие слова: «Вооо — роооо — ... ТА!», «Вооо — роооо — ... ЖБА!», «Вооо — роооо — ... ВКА!», что добавляет игре большего веселья. А ещё, для усложнения игры можно выстроить команды спиной друг к другу. Тогда убежать будет легко, а догонять — трудно.

**34. Заячий чемпионат.** Задачи: Развивать умение выполнять движение по сигналу, упражнять в прыжках на обеих ногах.

Дети делятся на две команды, по сигналу дети прыгают на двух ногах до отмеченного места и возвращаются к своей команде, встав назад команды. Выигрывает та команда, которая первая допрыгала до финиша.

**35. Сбей мяч.** Задачи: Учить метанию мяча в беге, выполнять задания по команде.

Положите на табурет большой мяч. Ребёнок, стоя перед табуретом на расстоянии 1,5-2 м, по сигналу “Сбей мяч!” бросает маленький мяч (диаметр до 10 см) в большой, пытаясь сбить его.

**36. Ловишки.** Задачи: Учить бегу в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга. Дети произвольно располагаются на площадке. Ведущий — ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки. Воспитатель говорит: «Раз, два, три — лови!» По этому сигналу все дети разбегаются по

площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда ловишка поймает 3—4 играющих. Затем выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4—5 раз. Для того чтобы дети лучше ориентировались, ловишке можно выдавать какой-либо отличительный знак — повязать на руку ленточку, приколоть бант, надеть шапочку с султанчиком и т. п. Если ловишка оказался неловким и долгое время никого не может поймать, воспитатель останавливает игру и назначает другого водящего.

*Активный отдых.*

*Третье физкультурное занятие.*

*Старшая группа.*

**Сентябрь.**

***Комплекс №1***

**1. Третий лишний.** Задачи: Учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега.

Играющие становятся парами, по кругу, лицом к центру так, что один из пары находится впереди, а другой сзади него. Расстояние между парами 1—2 м. Двое водящих занимают место за кругом: один убегает, другой его ловит. Спасаясь от погони, убегающий может встать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается «третьим лишним» и должен убежать от второго водящего. Если догоняющий коснется убегающего, то они меняются ролями. Никто не должен мешать игроку убежать от преследователя. Разновидности игры:

1. Стоящий сзади в паре «третий лишний» должен не убежать, а догонять второго водящего.
2. Игроки стоят в парах лицом друг к другу и держатся за руки. Убегающий может встать между руками любой пары. К кому он встанет спиной, тот «третий лишний» и должен убежать.
3. Играющие прогуливаются по кругу парами, держат друг друга за руки, а свободные руки на поясе. Убегающий, спасаясь от преследования, может в любой момент взять кого-нибудь под руку. Тогда стоящий с другой стороны становится убегающим. Эту же игру можно проводить под музыку.

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

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 лесу 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.

**3. Кто дальше.** Задачи: Учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.

Все играющие делятся на равные команды. На площадке чертой отмечается старт для прыжков. Игрок первой команды становится у черты и прыгает с места вперёд, как можно дальше. Там где пятки прыгающего коснулись площадки, проводят черту. Следующий игрок этой команды становится у вновь отмеченной черты и так же прыгает вперёд. Его приземление отмечается по пяткам, чертой. Так прыгают все игроки команды. Затем, в игру вступает вторая команда, начиная прыжки от той же линии старта, но немного в стороне, чтобы не было путаницы в линиях. Результат соревнования выясняется, когда прыгнет последний игрок второй команды. Если он продвинется дальше, чем последний игрок первой команды, то побеждает вторая команда. В противном случае вторая команда считается проигравшей.

### ***Комплекс №2***

**1. Парный бег.** Задачи: учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.

Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т.д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей, взявшись за руки, бегут до предметов огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара разъединившая руки, считается проигравшей.

Варианты: бежать с захлестом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

**2. Осьминог.** Задачи: Развитие двигательных способностей детей, быстроты, ловкости и внимательности, развитие речи.

Чертится круг для "Осьминога". Разметка площадки: бегаем по всей спортивной площадке не выбегаем за ограждения. Надеваем маску-шапочку осьминога. Ребята, а вы знаете кто обитает в морях и океанах? Назовите.

Загадаю вам загадку про игру сейчас одну:



Маскируюсь я умело,

Цвет меняю так же смело

Восемь ног и голова,

Отгадайте, кто же я?

Правила игры. Выбирается водящий - он осьминог. Остальные морские жители (крабы, рыбки, морские звёзды, коньки). осьминог стоит в центре круга, остальные образуют круг.

-Все идут по кругу, осьминог говорит слова:

Я огромный осьминог,

У меня есть восемь ног!

Я умею танцевать

И на ноги наступать. Дети останавливаются и произносят слова: А попробуй нас догнать, 1,2,3 ЛОВИ! После слова "ЛОВИ" дети - "морские обитатели" разбегаются, а "осьминог"-ловишка их догоняет.

Правила игры : 1. осьминог ловит, дотрагиваясь до плеча. 2.Разбежаться - только после слова: "ЛОВИ"! Выбираем водящего считалкой:

Приплывали три дельфина,

Выгибали к небу спины,

Налетали с трёх сторон.

осьминог выходит вон!

Следить за выполнением правил игры, взаимоотношениями во время игры, нагрузкой, эмоциональным состоянием детей. Кого осьминог не сумел поймать.....

Ух, ребята, молодцы!

Поиграли от души!

**3.Флюгер на крыше.** Задачи: Учить детей держать равновесие стоя на одной ноге, выполнять различные движения рук в соответствии с заданием.

Дети стоят в шеренге или рассыпную. Воспитатель называет стороны света и для каждой из них определяет действие: север - руки на пояс, юг- руки на голову, восток- руки вверх, запад- руки вниз. Взрослый называет часть света, дети показывают соответствующее движение. Все действия выполняются стоя на одной ноге. В конце игры отмечаются дети, не допустивших ошибок.

**Комплекс №3.**

**1. Встречные перебежки.** Задачи: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений.

Две группы детей с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренги. (расстояние между детьми в шеренге не менее 1 метра). У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив протягивают вперёд ладоши и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.

**2. Волк во рву.** Задачи: Учить детей перепрыгивать, развивать ловкость.

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 бежит 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. 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.

**3. Кто дальше.** Задачи: Учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.

Все играющие делятся на равные команды. На площадке чертой отмечается старт для прыжков. Игрок первой команды становится у черты и прыгает с места вперёд, как можно дальше. Там где пятки прыгающего коснулись площадки, проводят черту. Следующий игрок этой команды становится у вновь отмеченной черты и так же прыгает вперёд. Его приземление отмечается по пяткам, чертой. Так прыгают все игроки команды. Затем, в игру вступает вторая команда, начиная прыжки от той же линии старта, но немного в стороне, чтобы не было путаницы в линиях. Результат соревнования выясняется, когда прыгнет последний игрок второй команды. Если он продвинется дальше, чем последний игрок первой команды, то побеждает вторая команда. В противном случае вторая команда считается проигравшей.

#### ***Комплекс №4.***

**1. Пятнашки в кругу.** Задачи: Развивать быстроту реакции на сигнал; упражнять в беге с увёртыванием и в ловле.

Дети находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми пятнашка, получив цветную повязку (ленточку), становится на середине площадки. После сигнала «Лови»- все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого -нибудь из играющих коснуться его рукой. То, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону в круг. Игра заканчивается, когда пятнашка поймает 3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый пятнашка. Если пятнашка в течении 30-40 секунд не может поймать никого из играющих, воспитатель должен назначить другого водящего.

**2.Удочка.** Задачи: Учить детей подпрыгивать на двух ногах стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.

Дети стоят по кругу в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга делается пауза, и подсчитываются пойманные.

Варианты: тех детей кого поймали, выходят из игры, так пока не останутся самые ловкие.

**3.Кто дольше простоит.**Задача: Учить равновесию и выносливости.

Играющие стоят на одной ноге, вторая согнута в колене. Кладут на колено мешочек с песком и стараются устоять, не теряя равновесие. Правила: Мешочки кладут по сигналу и стоят не придерживая их рукой; тот, кто уронил мешочек, уходит из игры.

**Октябрь.**

**Комплекс №5.**

**1.Встречные перебежки.** Задачи: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений.

Две группы детей с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренги. (расстояние между детьми в шеренге не менее 1метра). У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив протягивают вперёд ладоши и ждут, когда бегущие прикоснуться к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.

**2.Осьминог.**Задачи: Развитие двигательных способностей детей, быстроты, ловкости и внимательности, развитие речи.

Чертится круг для "Осьминога".Разметка площадки: бегаем по всей спортивной площадке не выбегаем за ограждения.Надеваем маску-шапочку осьминога.Ребята, а вы знаете кто обитает в морях и океанах? Назовите.

Загадаю вам загадку про игру сейчас одну:

Маскируюсь я умело,

Цвет меняю так же смело

Восемь ног и голова,

Отгадайте, кто же я?

Правила игры. Выбирается водящий - он осьминог. Остальные морские жители (крабы, рыбки, морские звёзды, коньки). осьминог стоит в центре круга, остальные образуют круг.

-Все идут по кругу , Осьминог говорит слова:

Я огромный Осьминог,

У меня есть восемь ног!

Я умею танцевать

И на ноги наступать. Дети останавливаются и произносят слова: А попробуй нас догнать, 1,2,3 ЛОВИ! После слова "ЛОВИ" дети - "морские обитатели" разбегаются, а "Осьминог"-ловишка их догоняет.

Правила игры : 1. Осьминог ловит, дотрагиваясь до плеча. 2.Разбежаться - только после слова: "ЛОВИ"! Выбираем водящего считалкой:

Приплывали три дельфина,

Выгибали к небу спины,

Налетали с трёх сторон.

Осьминог выходит вон!

Следить за выполнением правил игры, взаимоотношениями во время игры, нагрузкой, эмоциональным состоянием детей. Кого Осьминог не сумел поймать.....

Ух, ребята, молодцы!

Поиграли от души!

**3.Дворовые игры с мячом.** Задачи: Обучить технике прокатывания мяча в движении, воспитание скоростной и силовой выносливости, ловкости, точности и координации движений.

Участники игры выстраиваются в колонну и широко расставляют ноги, соединив в одну линию носок- пятка спереди стоящим игроком. По сигналу один игрок, стоящий впереди, оббегает колонну и прокатывает мяч под широко расставленными ногами до конца колонны, и встаёт в конец. Новый первый игрок повторяет тоже самое и встаёт в конец и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок снова не станет первым и не поднимет руки вверх с мячом.

### ***Комплекс №6.***

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

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесу 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.

**2.Зайчий чемпионат.** Задачи: Развивать умение выполнять движение по сигналу, упражнять в прыжках на обеих ногах.

Дети делятся на две команды, по сигналу дети прыгают на двух ногах до отмеченного места и возвращаются к своей команде, встав назад команды. Выигрывает та команда, которая первая до прыгала до финиша.

**3. Мяч капитану.** Задачи: Учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.

Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!»

Варианты: Мяч водящий бросает не по порядку, а в разнобой, выигрывает группа, у которой ни разу не упадёт мяч.

### ***Комплекс №7.***

**1.Пятнашки в кругу.** Задачи: Развивать быстроту реакции на сигнал; упражнять в беге с увёртыванием и в ловле.

Дети находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми пятнашка, получив цветную повязку(ленточку), становится на середине площадки. После сигнала «Лови»- все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого -нибудь из играющих коснуться его рукой. То, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону в круг. Игра заканчивается, когда пятнашка поймает 3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый пятнашка. Если пятнашка в течение 30-40 секунд не может поймать никого из играющих, воспитатель должен назначить другого водящего.

**2.Пронеси мяч, не задев кегли.**Задачи: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.

Участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 - 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли. Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками обегая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда,

игроки которой быстрее закончат эстафету. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

**3. Флюгер на крыше.** Задачи: Учить детей держать равновесие стоя на одной ноге, выполнять различные движения рук в соответствии с заданием.

Дети стоят в шеренге или рассыпную. Воспитатель называет стороны света и для каждой из них определяет действие: север - руки на пояс, юг - руки на голову, восток - руки вверх, запад - руки вниз. Взрослый называет часть света, дети показывают соответствующее движение. Все действия выполняются стоя на одной ноге. В конце игры отмечаются дети, не допустивших ошибок.

### **Комплекс №8.**

**1. Догони.** Задачи: Развивать ловкость, быстроту, скорость.

Дети сидят на стульях или на скамейках по одной стороне площадки или комнаты. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в противоположную сторону. Дети бегут за воспитателем, стараясь поймать его. Когда они подбегают к нему, воспитатель останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте, догону!» дети бегом возвращаются на свои места.

2 вариант.

Воспитатель может менять направления, убегая от детей.

3 вариант.

Игра «Бегите ко мне», тогда дети бегают только в одном направлении, до воспитателя и возвращаются на свои места.

4 вариант.

Вначале игру целесообразно проводить с небольшой группой детей (4-6), затем количество играющих увеличивается до 10-12 человек.

**2. Удочка.** Задачи: Учить детей подпрыгивать на двух ногах стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.

Дети стоят по кругу в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга делается пауза, и подсчитываются пойманные.

Варианты: тех детей кого поймали, выходят из игры, так пока не останутся самые ловкие.

**3. Пройди по верёвочке.** Задачи: Учить детей держать равновесие, координацию. Осознание собственного тела.

Разложить верёвку на полу или на земле от одного конца комнаты или двора до другого. Предложить ребёнку пройти по верёвке от начала до конца. Предупредить ребёнка, что он не должен отступаться, иначе придётся начинать путь заново.

Варианты: После того, как ребёнок закончит путь, предложить пройти по верёвке задом наперёд.

## **Ноябрь**

### **Комплекс №9.**

**1.Караси и щука.** Задачи: Учить детей ходить и бегать врассыпную, по сигналу прятаться за камешки, приседая на корточки. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Один ребёнок выбирается щукой, остальные делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя – щука – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих и присесть за камешки. Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

Варианты: Караси плавают не только в кругу, но и между камней, щука находится в стороне. Можно выбрать две щуки.

**2.Волк во рву.** Задачи: Учить детей перепрыгивать, развивать ловкость.

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 бежит 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. 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.

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

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. Точно выполнять движения за затейником.

### **Комплекс №10**

**1.Третий лишний.** Задачи: Учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега.

Играющие становятся парами по кругу лицом к центру так, что один из пары находится впереди, а другой сзади него. Расстояние между парами 1—2 м. Двое водящих занимают

место за кругом: один убегает, другой его ловит. Спасаясь от погони, убегающий может встать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается «третьим лишним» и должен убегать от второго водящего. Если догоняющий коснется убегающего, то они меняются ролями. Никто не должен мешать игроку убегать от преследователя. Разновидности игры:

1. Стоящий сзади в паре «третий лишний» должен не убегать, а догонять второго водящего.
2. Игроки стоят в парах лицом друг к другу и держатся за руки. Убегающий может встать между руками любой пары. К кому он встанет спиной, тот «третий лишний» и должен убегать.
3. Играющие прогуливаются по кругу парами, держат друг друга за руки, а свободные руки на поясе. Убегающий, спасаясь от преследования, может в любой момент взять кого-нибудь под руку. Тогда стоящий с другой стороны становится убегающим. Эту же игру можно проводить под музыку.

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

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесу 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.

**3. Кто дальше.** Задачи: Учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.

Все играющие делятся на равные команды. На площадке чертой отмечается старт для прыжков. Игрок первой команды становится у черты и прыгает с места вперёд, как можно дальше. Там где пятки прыгающего коснулись площадки, проводят черту. Следующий игрок этой команды становится у вновь отмеченной черты и так же прыгает вперёд. Его приземление отмечается по пяткам, чертой. Так прыгают все игроки команды. Затем, в игру вступает вторая команда, начиная прыжки от той же линии старта, но немного в стороне, чтобы не было путаницы в линиях. Результат соревнования выясняется, когда прыгнет последний игрок второй команды. Если он продвинется дальше, чем последний игрок первой команды, то побеждает вторая команда. В противном случае вторая команда считается проигравшей.



## **Комплекс №11.**

**1. Волк и семеро козлят.** Задачи: Учить игровой деятельности со строгим соблюдением правил.

Участники берутся за руки и образуют цепочку - они козлята. Впереди - коза. За ними охотится волк, но он может поймать только последнего козленка. Коза пытается помешать ему, закрывает детеныша, а остальные козлята двигаются за ней, не расцепляя рук.

Волк схватил козленка? Отводит к себе в логово. Игра заканчивается, когда волк переловит всех козлят.

**2. Воробьи- вороны.** Задачи: Развивать умение слушать и выполнять заданные команды.

Участники делятся на 2 команды. По жребью одни становятся воронами, другие – воробьями. Обе команды становятся вдоль одной линии спинами друг к другу. Ведущий кричит «вороны», либо – «воробьи». Если он называет команду ворон, то вороны догоняют воробьев. Если называют команду воробьев, то они догоняют ворон (можно договориться о том, чтобы та команда, которую называют, убегала). Те, кого поймали, выходят из игры, оставшиеся игроки продолжают игру. Можно сыграть несколько раз, затем посчитать оставшихся игроков в командах. Выявляются победители. Примечание: догоняющие ловят до тех пор, пока убегающие не забегают за некоторую линию, начерченную на поле.

Правила игры "Воробьи и Вороны" - вариант №1. Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра.

По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьев должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

Хитрость заключается в том, что водящий произносит команды по слогам медленно: «Вооо — роооо — ... НЫ!» или «Вооооо — роооооо — ... БЫИ!», поэтому до самого последнего момента игроки не знают, догонять им или убежать. Кстати, хитрый водящий может называть и совсем другие слова: «Вооо — роооо — ... ТА!», «Вооо — роооо — ... ЖБА!», «Вооо — роооо — ... ВКА!», что добавляет игре большего веселья. А ещё, для усложнения игры можно выстроить команды спиной друг к другу. Тогда убежать будет легко, а догонять — трудно.

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

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. Точно выполнять движения за затейником.

### **Комплекс №12.**

**1.Догони.Задачи:** Развивать ловкость, быстроту, скорость.

Дети сидят на стульях или на скамейках по одной стороне площадки или комнаты. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в противоположную сторону. Дети бегут за воспитателем, стараясь поймать его. Когда они подбегают к нему, воспитатель останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!» дети бегом возвращаются на свои места.

2 вариант.

Воспитатель может менять направления, убегая от детей.

3 вариант.

Игра «Бегите ко мне», тогда дети бегают только в одном направлении, до воспитателя и возвращаются на свои места.

4 вариант.

Вначале игру целесообразно проводить с небольшой группой детей (4-6), затем количество играющих увеличивается до 10-12 человек.

**2.Удочка. Задачи:** Учить детей подпрыгивать на двух ногах стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.

Дети стоят по кругу в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга делается пауза, и подсчитываются пойманные.

Варианты: тех детей кого поймали, выходят из игры, так пока не останутся самые ловкие.

**3. Пройди по верёвочке.Задачи:** Учить детей держать равновесие, координацию. Осознание собственного тела.

Разложить верёвку на полу или на земле от одного конца комнаты или двора до другого. Предложить ребёнку пройти по верёвке от начала до конца. Предупредить ребёнка, что он не должен отступаться, иначе придётся начинать путь заново.

Варианты: После того, как ребёнок закончит путь, предложить пройти по верёвке задом наперёд.

**Декабрь**

### **Комплекс №13.**

**1.Караси и щука. Задачи:** Учить детей ходить и бегать врассыпную, по сигналу прятаться за камешки, приседая на корточки. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Один ребёнок выбирается щукой, остальные делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя – щука – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих и присесть за

камешки. Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

Варианты: Караси плавают не только в кругу, но и между камней, щука находится в стороне. Можно выбрать две щуки.

**2. Оставайся на полу.**Задачи: учить детей бегать по залу врассыпную, запрыгивать на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивать с них легко на носки полусогнутые ноги. Закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Выбирается Ловишка, который бегаёт по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт - «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся Ловишка отходят в обусловленное место.

Варианты: выбирается 2 ловишки, бегают разными видами бега, использовать музыкальный сигнал.

**3. Кто дольше простоит.**Задача: Учить равновесию и выносливости.

Играющие стоят на одной ноге, вторая согнута в колене. Кладут на колено мешочек с песком и стараются устоять, не теряя равновесие. Правила: Мешочки кладут по сигналу и стоят не придерживая их рукой; тот, кто уронил мешочек, уходит из игры.

#### ***Комплекс №14.***

**1. Встречные перебежки.** Задачи: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений.

Две группы детей с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренги. (расстояние между детьми в шеренге не менее 1 метра). У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив протягивают вперёд ладоши и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.

**2. Волк во рву.** Задачи: Учить детей перепрыгивать, развивать ловкость.

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 бегаёт 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. 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.

**3. Кто дальше.** Задачи: Учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.

Все играющие делятся на равные команды. На площадке чертой отмечается старт для прыжков. Игрок первой команды становится у черты и прыгает с места вперёд, как можно дальше. Там где пятки прыгающего коснулись площадки, проводят черту. Следующий игрок этой команды становится у вновь отмеченной черты и так же прыгает вперёд. Его приземление отмечается по пяткам, чертой. Так прыгают все игроки команды. Затем, в игру вступает вторая команда, начиная прыжки от той же линии старта, но немного в стороне, чтобы не было путаницы в линиях. Результат соревнования выясняется, когда прыгнет последний игрок второй команды. Если он продвинется дальше, чем последний игрок первой команды, то побеждает вторая команда. В противном случае вторая команда считается проигравшей.

### **Комплекс №15.**

**1. Охотник и куропатки.** Задачи: Развивать ловкость, умение действовать по сигналу.

Правила игры: убежать и стрелять можно только по сигналу; мяч бросать только под ноги убегающих. Все играющие - куропатки, трое из них охотники. Куропатки бегают по полю. Охотники сидят за кустами. На сигнал «Охотники!» все куропатки прячутся за кустами, а охотники их ловят – бросают мяч в ноги. На сигнал «Охотники ушли!» игра продолжается: куропатки опять летят.

**2. Мышеловка.** Задачи: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге, приседании, построении в круг, ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи. Играющие делятся на 2 неравные группы. Меньшая, образует круг – мышеловку. Остальные – мыши, они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая «Ах как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас, вот поставим мышеловку – переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее, по слову воспитателя «Хлоп» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

**3. Кто дольше простоит.** Задача: Учить равновесию и выносливости.

Играющие стоят на одной ноге, вторая согнута в колене. Кладут на колено мешочек с песком и стараются устоять, не теряя равновесие. Правила: Мешочки кладут по сигналу и стоят не придерживая их рукой; тот, кто уронил мешочек, уходит из игры.

### **Комплекс №16.**

**1. Пронеси мяч, не задев кегли.** Задачи: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.

Участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 - 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли. Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или

набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками обегая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

**2. Чемпионат лягушат.** Задачи: учить детей прыгать, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги, правильно выполнять команду. Развивать внимание, умение действовать по сигналу. На земле чертят небольшой квадрат – дом. Вокруг него четыре картонных – листика, четыре кочки вперемежку – пруд. Играют 4-6 ребят. Один лягушка, остальные лягушата. Лягушка учит лягушат прыгать. Она стоит справа от пруда, лягушата слева. Каждый лягушонок становится в дом и внимательно слушая команды, прыгает отталкиваясь обеими ногами и приземляясь на обе ноги. Лягушка четко подаёт команду: кочка, листик, листик, дом, листик, кочка, кочка!

Прыгает один лягушонок, остальные следят за тем, правильно ли он делает. Если лягушонок прыгал правильно, не перепутал ни одной команды, он встаёт рядом с лягушкой, а если ошибся, то возвращается к лягушатам.

**3. Пропеллер.** Задачи: Продолжать учить детей держать равновесие, выполняя действие одной ногой.

Перед началом упражнения дети встают в круг. Исходное положение руки на пояс, правая опорная нога, левую загнув в колене, голень назад и как будто рисуем пяткой круг, с начало в одну сторону, затем в другую. Далее и с левой ногой.

## **Январь**

### ***Комплекс №17.***

**1. Мяч капитану.** Задачи: Учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.

Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!»

Варианты: Мяч водящий бросает не по порядку, а в разнбой, выигрывает группа, у которой ни разу не упадёт мяч

**2. Охотники и зайцы.** Задачи: 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.

Выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на право, на левой поочередно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы

убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

Варианты: Охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет они просто уворачиваются от мяча.

### **3.Разгрузка арбузов.**Задачи: Совершенствовать навыков владения мячом.

На одной стороне площадки в обруче лежать мячи. Задача играющих встать шеренгу друг за другом на расстоянии до 1м. Необходимо, передавая мячи друг другу, переместить все мячи из одного обруча в другой, находящийся противоположной стороне площадки.

#### **Комплекс №18.**

**1.Брось флажок.** Задачи: Учить детей метать мешочки в даль правой, левой рукой из-за головы стараться чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.

Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.

Варианты: Можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.

**2.Эстафеты.** Задачи: Учить детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников. Развивать выносливость, ловкость.

Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентира, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединит руки во время бега.

Варианты: Дети встают спиной друг другу и цепляются локтями.

### **3.Кто дольше простоит.**Задача: Учить равновесию и выносливости.

Играющие стоят на одной ноге, вторая согнута в колене. Кладут на колено мешочек с песком и стараются устоять, не теряя равновесие. Правила: Мешочки кладут по сигналу и стоят не придерживая их рукой; тот, кто уронил мешочек, уходит из игры.

#### **Комплекс №19.**

**1.Лиса и белка.** Задачи: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с уворачиванием, в построении в круг, в ловле.

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесу 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.

**2. Охотники и зайцы.** Задачи: Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд враспынную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.

Выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на право, на левой поочерёдно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

Варианты: Охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет они просто увёртываются от мяча.

**3. Разгрузка арбузов.** Задачи: Совершенствовать навыков владения мячом.

На одной стороне площадки в обруче лежат мячи. Задача играющих встать шеренгу друг за другом на расстоянии до 1м. Необходимо, передавая мячи друг другу, переместить все мячи из одного обруча в другой, находящийся противоположной стороне площадки.

### *Комплекс №20*

**1. Встречные перебежки.** Задачи: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений.

Две группы детей с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренги. (расстояние между детьми в шеренге не менее 1метра). У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив протягивают вперёд ладоши и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.

**2. Волк во рву.** Задачи: Учить детей перепрыгивать, развивать ловкость.

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 бежит 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. 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.

**3. Кто дальше.** Задачи: Учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.

Все играющие делятся на равные команды. На площадке чертой отмечается старт для прыжков. Игрок первой команды становится у черты и прыгает с места вперед, как можно дальше. Там где пятки прыгающего коснулись площадки, проводят черту. Следующий игрок этой команды становится у вновь отмеченной черты и так же прыгает вперед. Его приземление отмечается по пяткам, чертой. Так прыгают все игроки команды. Затем, в игру вступает вторая команда, начиная прыжки от той же линии старта, но немного в стороне, чтобы не было путаницы в линиях. Результат соревнования выясняется, когда прыгнет последний игрок второй команды. Если он продвинется дальше, чем последний игрок первой команды, то побеждает вторая команда. В противном случае вторая команда считается проигравшей.

## **Февраль**

### ***Комплекс №21.***

**1. Третий лишний.** Задачи: Учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега.

Играющие становятся парами по кругу лицом к центру так, что один из пары находится впереди, а другой сзади него. Расстояние между парами 1—2 м. Двое водящих занимают место за кругом: один убегает, другой его ловит. Спасаясь от погони, убегающий может встать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается «третьим лишним» и должен убегать от второго водящего. Если догоняющий коснется убегающего, то они меняются ролями. Никто не должен мешать игроку убегать от преследователя. Разновидности игры:

1. Стоящий сзади в паре «третьим лишним» должен не убегать, а догонять второго водящего.
2. Игроки стоят в парах лицом друг к другу и держатся за руки. Убегающий может встать между руками любой пары. К кому он встанет спиной, тот «третьим лишним» и должен убегать.
3. Играющие прогуливаются по кругу парами, держат друг друга за руки, а свободные руки на поясе. Убегающий, спасаясь от преследования, может в любой момент взять кого-нибудь под руку. Тогда стоящий с другой стороны становится убегающим. Эту же игру можно проводить под музыку.

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

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг



за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесу 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.

**3. Кто дальше.** Задачи: Учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.

Все играющие делятся на равные команды. На площадке чертой отмечается старт для прыжков. Игрок первой команды становится у черты и прыгает с места вперёд, как можно дальше. Там где пятки прыгающего коснулись площадки, проводят черту. Следующий игрок этой команды становится у вновь отмеченной черты и так же прыгает вперёд. Его приземление отмечается по пяткам, чертой. Так прыгают все игроки команды. Затем, в игру вступает вторая команда, начиная прыжки от той же линии старта, но немного в стороне, чтобы не было путаницы в линиях. Результат соревнования выясняется, когда прыгнет последний игрок второй команды. Если он продвинется дальше, чем последний игрок первой команды, то побеждает вторая команда. В противном случае вторая команда считается проигравшей.

### ***Комплекс №22.***

**1. Догони.** Задачи: Развивать ловкость, быстроту, скорость.

Дети сидят на стульях или на скамейках по одной стороне площадки или комнаты. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в противоположную сторону. Дети бегут за воспитателем, стараясь поймать его. Когда они подбегают к нему, воспитатель останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте, догоню!» дети бегом возвращаются на свои места.

2 вариант.

Воспитатель может менять направления, убегая от детей.

3 вариант.

Игра «Бегите ко мне», тогда дети бегают только в одном направлении, до воспитателя и возвращаются на свои места.

4 вариант.

Вначале игру целесообразно проводить с небольшой группой детей (4-6), затем количество играющих увеличивается до 10-12 человек.

**2. Удочка.** Задачи: Учить детей подпрыгивать на двух ногах стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.

Дети стоят по кругу в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети

подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга делается пауза, и подсчитываются пойманные.

Варианты: тех детей кого поймали, выходят из игры, так пока не останутся самые ловкие.

**3. Пройди по верёвочке.**Задачи: Учить детей держать равновесие, координацию. Осознание собственного тела.

Разложить верёвку на полу или на земле от одного конца комнаты или двора до другого. Предложить ребёнку пройти по верёвке от начала до конца. Предупредить ребёнка, что он не должен отступаться, иначе придётся начинать путь заново.

Варианты: После того, как ребёнок закончит путь, предложить пройти по верёвке задом наперёд.

### **Комплекс №23.**

**1. Гонки на оленях.** Задачи: Учить детей бегать парой, развивать ловкость и быстроту бега.

Дети бегут парами (первый- олень, второй- каюр) между кочками(кубы), оббегают дерево(стойку) и возвращаются обратно. Побеждает та команда, которая первая закончит эстафету.

**2. Эстафеты с предметами.**Задачи: Развивать интерес к спортивным играм-соревнованиям.

Каждый ребёнок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обратно возвращается бегом. У линии старта передаёт эстафету следующим касанием руки.

**3. Дворовые игры с мячом.**Задачи: Обучить технике прокатывания мяча в движении, воспитание скоростной и силовой выносливости, ловкости, точности и координации движений.

Участники игры выстраиваются в колонну и широко расставляют ноги, соединив в одну линию носок- пятка спереди стоящим игроком. По сигналу один игрок, стоящий впереди, оббегает колонну и прокатывает мяч под широко расставленными ногами до конца колонны, и встаёт в конец. Новый первый игрок повторяет тоже самое и встаёт в конец и т.д. Игра продолжается до тех пор пока первый игрок снова не станет первым и не поднимет руки вверх с мячом.

### **Комплекс №24.**

**1. Волк и семеро козлят.**Задачи: Учить игровой деятельности со строгим соблюдением правил.

Участники берутся за руки и образуют цепочку - они козлята. Впереди - коза. За ними охотится волк, но он может поймать только последнего козленка. Коза пытается помешать ему, закрывает детеныша, а остальные козлята двигаются за ней, не расцепляя рук.

Волк схватил козленка? Отводит к себе в логово. Игра заканчивается, когда волк переловит всех козлят.

**2. Воробьи- вороны.**Задачи: Развивать умение слушать и выполнять заданные команды.

Участники делятся на 2 команды. По жребию одни становятся воронами, другие – воробьями. Обе команды становятся вдоль одной линии спинами друг к другу. Ведущий кричит «вороны», либо – «воробьи». Если он называет команду ворон, то вороны догоняют воробьев. Если называют команду воробьев, то они догоняют ворон (можно договориться о том, чтобы та команда, которую называют, убегала). Те, кого поймали, выходят из игры, оставшиеся игроки продолжают игру. Можно сыграть несколько раз, затем посчитать оставшихся игроков в командах. Выявляются победители. Примечание: догоняющие ловят до тех пор, пока убегающие не забегут за некоторую линию, начерченную на поле.

Правила игры "Воробьи и Вороны" - вариант №1. Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра.

По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьев должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

Хитрость заключается в том, что водящий произносит команды по слогам медленно: «Вооо — роооо — ... НЫ!» или «Вооооо — роооооо — ... БЫИ!», поэтому до самого последнего момента игроки не знают, догонять им или убежать. Кстати, хитрый водящий может называть и совсем другие слова: «Вооо — роооо — ... ТА!», «Вооо — роооо — ... ЖБА!», «Вооо — роооо — ... ВКА!», что добавляет игре большего веселья. А ещё, для усложнения игры можно выстроить команды спиной друг к другу. Тогда убежать будет легко, а догонять — трудно.

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

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. Точно\_выполнять движения за затейником.

## **Март**

### **Комплекс №25.**

**1.Мяч капитану.** Задачи: Учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.

Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!»

Варианты: Мяч водящий бросает не по порядку, а в разную, выигрывает группа, у которой ни разу не упадет мяч

**2.Охотники и зайцы.** Задачи: Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед враспынную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.

Выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на правую, на левую поочередно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

Варианты: Охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет они просто увертываются от мяча.

**3.Разгрузка арбузов.**Задачи: Совершенствовать навыков владения мячом.

На одной стороне площадки в обруче лежат мячи. Задача играющих встать шеренгу друг за другом на расстоянии до 1м. Необходимо, передавая мячи друг другу, переместить все мячи из одного обруча в другой, находящийся противоположной стороне площадки.

### ***Комплекс №26.***

**1.Салки.** Задачи: Развивать ловкость, быстроту.

Перед началом игры выбирается ловишка. По сигналу воспитателя:

Раз, два, три,

Раз, два, три,

Ну скорее нас лови!

Дети разбегаются по залу (площадке). Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону. Когда будет поймано 2-3 детей, выбирается другой ловишка. Игра повторяется 2-3 раза.

**2.Рыбаки.** Задачи: Развитие в ребенке физических качеств: скорости, выносливости, ловкости, силы.

Трое рыбаков, взявшись за руки и имитируя невод, ловят рыбешек. Пойманной считается рыбка, вокруг которой сомкнут круг. Рыба вступает в ряды рыбаков. Продолжая так же ловить остальных.

**3. Штандер. Задачи:** Развитие двигательных и коммуникативных способностей, ловкости, быстроты реакций и координации движений, образного мышления.

В игре может принимать участие неограниченное количество человек, взятое произвольно. Предварительно на полу спортивного зала в самом центре его чертится при помощи мела круг, по линии которого выстраиваются все участники, из числа которых выбирается водящий. Он становится в центр круга, взяв мяч в руки, слегка подбрасывая его вверх и приговаривая при этом: «Штандер, штандер, штандаренок, невоспитанный ребенок. Ты на мячик посмотри, это, верно, будешь ты!»

После этих слов он высоко подбрасывает мяч, и, пока ловит его, все остальные участники, стоявшие до этого в круге, быстро разбегаются в разные стороны как можно дальше, насколько позволяют границы игрового помещения.

Водящий, когда поймает мяч в руки, громко кричит: «Стоп!» В ответ на это все остальные ребята должны остановиться и замереть. Затем водящий выбирает по своему желанию любого из игроков, после чего произносит, называя имя избранного ребенка, например:

«Штандер, штандер, Валера!» Мысленно измеряет расстояние, которое отделяет его от названного участника в шагах, и предположительно произносит: «Я думаю, что до тебя три гигантских и четыре обычных шага». Далее он проверяет свое высказывание, делая то количество шагов, которое было им названо.

Если до участника водящему осталось пройти еще значительное расстояние, то водящий может бросить в него мячом так, чтобы достать. Если же он угадал расстояние и подошел достаточно близко, то может просто дотронуться до него рукой. Если это получилось, то игрок

меняется местами с водящим, выполняя временно все его функции и обязанности до следующей замены.

В случае же с броском мяча правила игры таковы: если игрок поймает мяч, брошенный в него водящим, то игра начинается заново с тем же самым старым водящим, а если не сумеет, то он занимает его место. Затем игра продолжается дальше по тем же самым правилам, пока не надоест участникам.

### ***Комплекс №27.***

**1. Парный бег. Задачи:** учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.

Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т.д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей, взявшись за руки, бегут до предметов огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара разъединившая руки, считается проигравшей.

**Варианты:** бежать с захлестом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

**2. Осьминог. Задачи:** Развитие двигательных способностей детей, быстроты, ловкости и внимательности, развитие речи.

Чертится круг для "Осьминога". Разметка площадки: бегаем по всей спортивной площадке не выбегаем за ограждения. Надеваем маску-шапочку осьминога. Ребята, а вы знаете кто обитает в морях и океанах? Назовите.

Загадаю вам загадку про игру сейчас одну:

Маскируюсь я умело,

Цвет меняю так же смело

Восемь ног и голова,

Отгадайте, кто же я?

Правила игры. Выбирается водящий - он осьминог. Остальные морские жители (крабы, рыбки, морские звёзды, коньки). осьминог стоит в центре круга, остальные образуют круг.

-Все идут по кругу, осьминог говорит слова:

Я огромный осьминог,

У меня есть восемь ног!

Я умею танцевать

И на ноги наступать. Дети останавливаются и произносят слова: А попробуй нас догнать, 1,2,3 ЛОВИ! После слова "ЛОВИ" дети - "морские обитатели" разбегаются, а "осьминог"-ловишка их догоняет.

Правила игры : 1. осьминог ловит, дотрагиваясь до плеча. 2.Разбежаться - только после слова: "ЛОВИ"! Выбираем водящего считалкой:

Приплывали три дельфина,

Выгибали к небу спины,

Налетали с трёх сторон.

осьминог выходит вон!

Следить за выполнением правил игры, взаимоотношениями во время игры, нагрузкой, эмоциональным состоянием детей. Кого осьминог не сумел поймать.....

Ух, ребята, молодцы!

Поиграли от души!

**3.Флюгер на крыше.** Задачи: Учить детей держать равновесие стоя на одной ноге, выполнять различные движения рук в соответствии с заданием.

Дети стоят в шеренге или рассыпную. Воспитатель называет стороны света и для каждой из них определяет действие: север - руки на пояс, юг- руки на голову, восток- руки вверх, запад- руки вниз. Взрослый называет часть света, дети показывают соответствующее

движение. Все действия выполняются стоя на одной ноге. В конце игры отмечаются дети, не допустивших ошибок.

### **Комплекс №28.**

**1.Догони.**Задачи: Развивать ловкость, быстроту, скорость.

Дети сидят на стульях или на скамейках по одной стороне площадки или комнаты. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в противоположную сторону. Дети бегут за воспитателем, стараясь поймать его. Когда они подбегают к нему, воспитатель останавливается и говорит: «Убегайте, убегайте, догону!» дети бегом возвращаются на свои места.

2 вариант.

Воспитатель может менять направления, убегая от детей.

3 вариант.

Игра «Бегите ко мне», тогда дети бегают только в одном направлении, до воспитателя и возвращаются на свои места.

4 вариант.

Вначале игру целесообразно проводить с небольшой группой детей (4-6), затем количество играющих увеличивается до 10-12 человек.

**2.Удочка.** Задачи: Учить детей подпрыгивать на двух ногах стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.

Дети стоят по кругу в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга делается пауза, и подсчитываются пойманные.

Варианты: тех детей кого поймали, выходят из игры, так пока не останутся самые ловкие.

**3. Пройди по верёвочке.**Задачи: Учить детей держать равновесие, координацию. Осознание собственного тела.

Разложить верёвку на полу или на земле от одного конца комнаты или двора до другого. Предложить ребёнку пройти по верёвке от начала до конца. Предупредить ребёнка, что он не должен отступаться, иначе придётся начинать путь заново.

Варианты: После того, как ребёнок закончит путь, предложить пройти по верёвке задом наперёд.

## **Апрель**

### **Комплекс №29.**

**1.Волк и семеро козлят.**Задачи: Учить игровой деятельности со строгим соблюдением правил.

Участники берутся за руки и образуют цепочку - они козлята. Впереди - коза. За ними охотится волк, но он может поймать только последнего козленка. Коза пытается помешать ему, закрывает детеныша, а остальные козлята двигаются за ней, не расцепляя рук.

Волк схватил козленка? Отводит к себе в логово. Игра заканчивается, когда волк переловит всех козлят.

**2. Воробьи- вороны.** Задачи: Развивать умение слушать и выполнять заданные команды. Участники делятся на 2 команды. По жребию одни становятся воронами, другие – воробьями. Обе команды становятся вдоль одной линии спинами друг к другу. Ведущий кричит «вороны», либо – «воробьи». Если он называет команду ворон, то вороны догоняют воробьев. Если называют команду воробьев, то они догоняют ворон (можно договориться о том, чтобы та команда, которую называют, убегала). Те, кого поймали, выходят из игры, оставшиеся игроки продолжают игру. Можно сыграть несколько раз, затем посчитать оставшихся игроков в командах. Выявляются победители. Примечание: догоняющие ловят до тех пор, пока убегающие не забегут за некоторую линию, начерченную на поле.

Правила игры "Воробьи и Вороны" - вариант №1. Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра.

По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

Хитрость заключается в том, что водящий произносит команды по слогам медленно: «Вооо — роооо — ... НЫ!» или «Вооооо — роооооо — ... БЫИ!», поэтому до самого последнего момента игроки не знают, догонять им или убежать. Кстати, хитрый водящий может называть и совсем другие слова: «Вооо — роооо — ... ТА!», «Вооо — роооо — ... ЖБА!», «Вооо — роооо — ... ВКА!», что добавляет игре большего веселья. А ещё, для усложнения игры можно выстроить команды спиной друг к другу. Тогда убежать будет легко, а догонять — трудно.

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

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. Точно выполнять движения за затейником.

**Комплекс №30.**

**1. Встречные перебежки.** Задачи: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений.



Две группы детей с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренги. (расстояние между детьми в шеренге не менее 1 метра). У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив протягивают вперёд ладоши и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.

**2. Волк во рву.** Задачи: Учить детей перепрыгивать, развивать ловкость.

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 бежит 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. 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.

**3. Кто дальше.** Задачи: Учить детей прыгать в длину, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног.

Все играющие делятся на равные команды. На площадке чертой отмечается старт для прыжков. Игрок первой команды становится у черты и прыгает с места вперёд, как можно дальше. Там где пятки прыгающего коснулись площадки, проводят черту. Следующий игрок этой команды становится у вновь отмеченной черты и так же прыгает вперёд. Его приземление отмечается по пяткам, чертой. Так прыгают все игроки команды. Затем, в игру вступает вторая команда, начиная прыжки от той же линии старта, но немного в стороне, чтобы не было путаницы в линиях. Результат соревнования выясняется, когда прыгнет последний игрок второй команды. Если он продвинется дальше, чем последний игрок первой команды, то побеждает вторая команда. В противном случае вторая команда считается проигравшей.

### ***Комплекс №31.***

**1. Пятнашки в кругу.** Задачи: Развивать быстроту реакции на сигнал; упражнять в беге с увёртыванием и в ловле.

Дети находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми пятнашка, получив цветную повязку(ленточку), становится на середине площадки. После сигнала «Лови»- все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого -нибудь из играющих коснуться его рукой. То, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону в круг. Игра заканчивается, когда пятнашка поймает 3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый пятнашка. Если пятнашка в течении 30-40 секунд не может поймать никого из играющих, воспитатель должен назначить другого водящего.

**2. Волк и семеро козлят.** Задачи: Учить игровой деятельности со строгим соблюдением правил.

Участники берутся за руки и образуют цепочку - они козлята. Впереди - коза. За ними охотится волк, но он может поймать только последнего козленка. Коза пытается помешать ему, закрывает детеныша, а остальные козлята двигаются за ней, не расцепляя рук.

Волк схватил козленка? Отводит к себе в логово. Игра заканчивается, когда волк переловит всех козлят.

**3.Флюгер на крыше.** Задачи: Учить детей держать равновесие стоя на одной ноге, выполнять различные движения рук в соответствии с заданием.

Дети стоят в шеренге или рассыпную. Воспитатель называет стороны света и для каждой из них определяет действие: север - руки на пояс, юг- руки на голову, восток- руки вверх, запад- руки вниз. Взрослый называет часть света, дети показывают соответствующее движение. Все действия выполняются стоя на одной ноге. В конце игры отмечаются дети, не допустивших ошибок.

### ***Комплекс №32.***

**1.Заячий чемпионат.** Задачи: Развивать умение выполнять движение по сигналу, упражнять в прыжках на обеих ногах.

Дети делятся на две команды, по сигналу дети прыгают на двух ногах до отмеченного места и возвращаются к своей команде, встав назад команды. Выигрывает та команда, которая первая допрыгала до финиша.

**2.Встречные перебежки.** Задачи: Учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений.

Две группы детей с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренги. (расстояние между детьми в шеренге не менее 1метра). У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив протягивают вперёд ладоши и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.

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

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. Точно выполнять движения за затейником.

## **Май**

### ***Комплекс №33.***

**1. Гонки на оленях.** Задачи: Учить детей бегать парой, развивать ловкость и быстроту бега.

Дети бегут парами (первый- олень, второй- каюр) между кочками(кубы), оббегают дерево(стойку) и возвращаются обратно. Побеждает та команда, которая первая закончит эстафету.

**2. Эстафеты с предметами.** Задачи: Развивать интерес к спортивным играм-соревнованиям.

Каждый ребёнок в команде зажимает мяч между колен и прыгает до финишной прямой, стараясь не уронить мяч. Обратно возвращается бегом. У линии старта передаёт эстафету следующему касанием руки.

**3. Дворовые игры с мячом.** Задачи: Обучить технике прокатывания мяча в движении, воспитание скоростной и силовой выносливости, ловкости, точности и координации движений.

Участники игры выстраиваются в колонну и широко расставляют ноги, соединив в одну линию носок- пятка спереди стоящим игроком. По сигналу один игрок, стоящий впереди, оббегает колонну и прокатывает мяч под широко расставленными ногами до конца колонны, и встаёт в конец. Новый первый игрок повторяет тоже самое и встаёт в конец и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок снова не станет первым и не поднимет руки вверх с мячом.

### ***Комплекс №34.***

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

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесу 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 спрыснут 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.

**2. Зайчий чемпионат.** Задачи: Развивать умение выполнять движение по сигналу, упражнять в прыжках на обеих ногах.

Дети делятся на две команды, по сигналу дети прыгают на двух ногах до отмеченного места и возвращаются к своей команде, встав назад команды. Выигрывает та команда, которая первая допрыгала до финиша.

**3. Мяч капитану.** Задачи: Учить детей ловить мяч, брошенный водящим руками не прижимая к груди. Бросать мяч двумя руками от груди. Развивать глазомер, моторику рук, быстроту, точность броска.

Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу воспитателя водящие перебрасывают поочередно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!»

Варианты: Мяч водящий бросает не по порядку, а в разную сторону, выигрывает группа, у которой ни разу не упадет мяч.

### ***Комплекс №35.***

**1. Охотник и куропатки.** Задачи: Развивать ловкость, умение действовать по сигналу.

Правила игры: убегать и стрелять можно только по сигналу; мяч бросать только под ноги убегающих. Все играющие - куропатки, трое из них охотники. Куропатки бегают по полю. Охотники сидят за кустами. На сигнал «Охотники!» все куропатки прячутся за кустами, а охотники их ловят – бросают мяч в ноги. На сигнал «Охотники ушли!» игра продолжается: куропатки опять летят.

**2. Мышеловка.** Задачи: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге, приседании, построении в круг, ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи. Играющие делятся на 2 неравные группы. Меньшая, образует круг – мышеловку. Остальные – мыши, они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая «Ах как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас, вот поставим мышеловку – переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее, по слову воспитателя «Хлоп» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

**3. Кто дольше простоит.** Задача: Учить равновесию и выносливости.

Играющие стоят на одной ноге, вторая согнута в колене. Кладут на колено мешочек с песком и стараются устоять, не теряя равновесие. Правила: Мешочки кладут по сигналу и стоят не придерживая их рукой; тот, кто уронил мешочек, уходит из игры.

## **Комплекс №36.**

**1.Пятнашки в кругу.** Задачи: Развивать быстроту реакции на сигнал; упражнять в беге с увертыванием и в ловле.

Дети находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми пятнашка, получив цветную повязку(ленточку), становится на середине площадки. После сигнала «Лови»- все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого -нибудь из играющих коснуться его рукой. То, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону в круг. Игра заканчивается, когда пятнашка поймает 3-4 играющих . При повторении игры выбирается новый пятнашка. Если пятнашка в течении 30-40 секунд не может поймать никого из играющих, воспитатель должен назначить другого водящего.

**2.Пронеси мяч, не задев кегли.**Задачи: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед.

Участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 - 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли. Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками обегая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

**3.Флюгер на крыше.** Задачи: Учить детей держать равновесие стоя на одной ноге, выполнять различные движения рук в соответствии с заданием.

Дети стоят в шеренге или рассыпную. Воспитатель называет стороны света и для каждой из них определяет действие: север - руки на пояс, юг- руки на голову, восток- руки вверх, запад- руки вниз. Взрослый называет часть света, дети показывают соответствующее движение. Все действия выполняются стоя на одной ноге. В конце игры отмечаются дети, не допустивших ошибок.