

**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
(Подготовительная группа).**



с. Белоярск

Подготовительная группа.

Пояснительная записка.

Рабочая программа подготовительной 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 дошкольного образования», и с учетом методических рекомендаций программы «Мозаика», авторский коллектив под руководством Н.В. Гребёнкиной., и авторской программы «Край в котором мы живем», разработанной коллективом МДОУ «Брусничка»., Программа соответствует Федеральным государственным стандартам дошкольного образования и является одним из структурных компонентов основной образовательной программы МДОУ «Брусничка».

Авторы- составители: Белькович Виктория Юрьевна, Гребёнка Наталья Валентиновна, Кильдышева Ирина Африкова.

Программа «Мозаика» включает в себя совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям развития (далее —

образовательные области) — социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому и физическому. Задачи по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области.

Программа определяет целевые ориентиры, содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена, в соответствии с требованиями ФГОС ДО (раздел II «Требования к структуре образовательной программы и её объёму», п. 2.3—2.4), на создание условий развития ребёнка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. Программа формируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объём, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Образовательная область

«Физическое развитие»

Овладение двигательной деятельностью

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. Вариативность в выполнении спортивных упражнений позволяет каждому ребёнку решать вопрос своего умения выполнить упражнение: от простого «могу немогу»

до более сложного «как этому научиться». Теперь ребёнок формирует личностное отношение к заданию: он имеет возможность продемонстрировать себя умелым и удачливым, определить свой уровень успеха, закрепить его и сделать не случайным. Педагог поощряет самостоятельность ребёнка, создаёт условия, когда детская заинтересованность, предметная и социальная умелость становятся личным достоянием ребёнка, выраженным в желании заниматься физической культурой не только на занятии, но и в свободной деятельности как в группе, так и дома.

Задачи возраста:

- формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности;
- воспитывать умения сохранять правильную осанку в различных видах деятельности, выполнять упражнения по профилактике плоскостопия, приёмы самомассажа;
- продолжать развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения;

- воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость. Организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию; формировать самодисциплину, целеустремлённость, упорство в достижении цел, уверенность в собственных силах;

- продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; учить справедливо и честно оценивать в игре своё поведение и поведение сверстников, проявлять дружескую взаимопомощь;

- способствовать развитию разносторонних спортивных навыков с целью дальнейшего успешного определения в специализации по видам спорта и развития способностей; поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

- учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

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 подготовительной группе:

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

Задачи

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);	Вводится проведение соревнований по национальным видам спорта. Продолжается работа по организации подвижных игр народов Севера и спортивных праздников на северную тематику.
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);	
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	

Примерные показатели анатома- физиологического развития детей 6-7 лет.

Возраст	Рост, см	Увеличение роста, см	Масса, кг	Прибавка в массе, кг	Окружность грудной клетки, см	Окружность головы, см
6 лет	120- 121	8- 9	20- 23	2- 4	60, 4	52, 8
7 лет	128- 129	9- 10	26- 27	2- 4	62, 1	53, 4

Планируемые результаты освоения Программы

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

Показатели развития детей в соответствии с возрастом.

Овладение двигательной деятельностью:

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Бегаёт легко, сохраняя правильную осанку, скорость, направление, координируя движения рук и ног.
- Прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляется, прыгает в длину с места; прыгает через короткую и длинную скакалку с разными способами.
- Перебрасывает набивные мячи, метает предметы правой и левой рукой.

- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Умеет сохранять правильную осанку.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом. Поднимается на горку и спускается с неё, тормозит при спуске.
- Активно участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, шахматы).

Знает правила игр, экипировку игроков.

- Плавает произвольно на расстояние до 15 м.
- Умеет прыгать воду. Выполнять разнообразные комплексы аквааэробики.
- Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность, выразительность движений, оказывает помощь.

Показатели освоения программы (подготовительная к школе группа)

Качества	Динамика формирования интегративных качеств
Физические качества	<p>Соответствует антропометрическим показателям (рост, вес в норме).</p> <p>Свободно и вариативно использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит их в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, проявляет активность в соревнованиях со сверстниками в выполнении физических упражнений.</p> <p>Осознаёт пользу движений.</p> <p>Осознанно выполняет процессы самообслуживания, самостоятельно контролирует и оценивает качество результаты.</p> <p>Демонстрирует освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности.</p> <p>Проявляет активность в трудовой деятельности в соответствии гендерной ролью. Испытывает удовольствие от процесса и результатов движений и труда.</p> <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями.</p> <p>В самостоятельной деятельности использует основные движения, переносит их в сюжетно- ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.</p> <p>Испытывает гордость за собственные успехи и достижения.</p> <p>Соблюдает правила поведения в обществе.</p>

	Танцует элементарные народные балльные танцы. Двигается в соответствии с характером и динамикой музыки. Соблюдает правила безопасного поведения в быту в разных видах деятельности и в разных ситуациях.
--	--

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- 30 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; широким и мелким шагом; приставным шагом вперёд и назад. Гимнастическим шагом; перекатом с пятки на носок. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе. Ходьба по лабиринтам, выпадами, в приседе с различным разворотом ступней. Ходьба по глубокому снегу след в след. Ходьба спиной вперёд. Фигурная маршировка. Преодоление подъёмов и спусков разными шагами: упругим, медленным, широким, коротким, сравнивая, как лучше выполнять движение. Ходьба по ступенькам: на каждую, через одну; поднимаясь правым и левым боком; «скрестным» шагом; спиной вперёд. Передвигаться по лестнице, соблюдая требования: наступать на ступеньку всей стопой, спину держать прямо, живот втянуть, колено опорной ноги выпрямлять полностью, не смотреть под ноги. Ходьба с изменением скорости. В быстром темпе по естественному ландшафту. Ходьба в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, прямо споворотами, змейкой, в рассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Игры с элементами ходьбы (увеличить дистанцию, варьировать длину шага и скорость передвижения): «Фигурная ходьба»,

«Простая ходьба», «Пройди, незадень», «Подорожке», «Гусята», «Гонки в зоопарке», «Гномы великаны», «Военный парад», «Мишка косялапый».

Бег

Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперёд, мелким и широким шагом, семенящий бег. В заданном темпе.

Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в различных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 мин. Бег со средней скоростью на 80- 120м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10м. бег на скорость: 30м не менее 6,5- 7,5с к концу года. Кроссовый бег от 500м. по разным поверхностям. Бег в гору, с горы, по ступенькам.

Игры

Эстафета с преодолением низких препятствий, со сменой места в шеренге, игра в салки «Осьминог», «Успей найти партнёра», игры «Туристы и палатки», «Хранители и добытчики», «Кролики и петухи», «Живая верёвочка», «На четыре_ передай мяч», «Голова и хвост», «Мяч капитану», «Встречные колонны», «Живые препятствия», «Колдуны», «Найди пару», «Пробеги в воротца», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Кто скорее докатит обруч до флага?», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

Прыжки

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд: длинные, короткие прыжки; по 30- 40 прыжков 3-4 раза в чередование с ходьбой, с поворотом кругом; продвигаясь вперёд на 5-6 м с зажатым между ног мешочком с песком; через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый. На одной ноге через линию. Прыжки через верёвку вперёд, назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки в приседе- «мячик». Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через большой обруч (как через скакалку). Прыжки на мягкое покрытие: в высоту с разбега (высота до 40см); с высоты 40 см; в длину с места (около 100см), в длину с разбега (180- 190см). Доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд и по наклонной плоскости. Многоскоки (8 прыжков с одной ноги на ногу с продвижением вперёд от 10 см). подскоки. Прыжки на одной ноге через линию, «слалом», на месте и с продвижением вперёд. Преодолеть полосу препятствий, выполняя различные прыжки: на двух ногах, поочередно на правой, левой. С ноги на ногу, подскоками, на высоту, с высоты, чередуя с ходьбой и бегом. Прыжки в длину с места (не менее 100см) и с разбега в разных ситуациях: через ров, лужу, бревно и т.д.

Игры: «Классики», «Волк во рву», «Чемпионат лягушат», «Заячий чемпионат», «Кто дальше», «Ловишки», «Удочка», «Не оставайся на полу», «С кочки на кочку», «Кто меньше делает прыжков».

Ползание, лазание, равновесие.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Проползание в трубу, тоннель. Ползание по-пластунски. В упоре на руках без помощи ног, в упоре на ступнях и кистях сверху животом вперёд, назад.

Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50см). Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноимённого движения рук и ног, перелезание с пролёта на пролёт по диагонали. Гимнастические упражнения на стенке: приседания, прогибание, смешанный вис боком, стоя на одной ноге, хватом одноимённой руки за перекладину. Спуск с гимнастической лестницы в висе, перехватыванием.

Выполнение приставного шага на гимнастической скамейке, поворот переступание, равновесие в упоре стоя на одном колене. Ходьба по узкой рейке, верёвке (диаметр 1,5- 3,0 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, с мешочком песка на голове с различным положением рук. Ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носках, боковым приставным шагом. Кружение парами, взявшись за руки. Кружение закрытыми глазами.

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

Предметно-манипулятивная деятельность рук.

Добиваться активного движения кисти руки при броске, развивать глазомер, используя разные виды метания и катания. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м), из положения сидя, стоя, в движении, через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопком, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание в дальность (6-12м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, сидя, стоя на коленях); метание в горизонтальную и вертикальную цель. Ощупывание, захватывание предметов различными способами. Сжимание, разжимание предметов, называя отличия. Разбрасывание и собирание предметов. Катание обруча, колеса на перегонки. Метание летающей тарелки. Перебрасывание обруча, кольца друг другу. Самостоятельные эксперименты, опыты при собирании мелких и крупных предметов, переносе малого и большого количества

мячей, разных по форме предметов. Конструирование из предметов разной формы, объёма. Лепка снежков, шариков из сырого песка, снеговиков.

Обучение народным играм «Лапта», «Лунки», «12 палочек», «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Мяч через сетку», «Штандер», «Разгрузка арбузов», «Опасный груз», «Перенеси не урони», игра мяч о стенку, «Из круга вышибалы» эстафеты с предметами, «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо», «Снежки».

Общеразвивающие упражнения

Упражнения проводятся в течении 5 мин. Каждое упражнение в динамике от 6 до 12 повторений. Упражнение заканчиваются бегом от 1 мин в сентябре до 5 мин в мае. Выполнять упражнения без предметов и с предметами, используя обручи, гантели, скамейки, гимнастические палки, флажки, косички. Мячи, кубики, эластичный бинт и т.д. выполнять стоя на месте, стоя ограниченной площади. В движении. Выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности, воспитывать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений. Учить самостоятельно проводить общеразвивающие 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 рук и плечевого пояса

Поднимать руки вверх, вперёд, стороны, вставая на носки (из исходного положения стоя, пятки вместе, носки врозь), оставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки) вперёд и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочерёдно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины, гибкости позвоночника

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны. Поднимая руки вверх – в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы), руки- в стороны, в упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки) и удерживать их в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя в упоре сзади. Садиться их положения лёжа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась

за опору, поочерёдно поднимать прямую ногу. Из основной стойки выполнять упор присев, упор лёжа, упор присев и выход в основную стойку.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног

Выставлять ногу вперёд на искосок, скрёсно: приседать, держа руки за головой; поочерёдно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь), приседать из положения ног врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперёд, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноимённой и разноимённой); свободно размахивать ногой вперёд-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. Выполнять растяжку: «Барьерист», «Слоник». Выполнять прыжки: слалом, «Лягушка», «Заяц», «Кенгуру», «Мячик».

Статические упражнения

Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаз, балансируя на большом набивном мяче (3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или на правой ноге, ограниченной поверхности, и т.п. продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Силовые упражнения для мальчиков

Отжимы от скамейки (3-6 раз). Вис на перекладине (5с). Вис, согнув ноги (3 с). Вис завесом (5с).»Пружинка» 4 раза. Отжимание от пола (3-5 раз).

Силовые упражнения для девочек

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

Строевые упражнения

Перестраиваться на месте и во время и во время движения, равняться в колонне, шеренге по кругу.

Самостоятельное построение в шеренгу по одному, круг колонну по одному. Выполнять расчёт по порядку в группах из 10 человек. Перестроение из колонны по два, по три, четыре движения. Из одного круга в два и три круга. Расчёт на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две. Равнение в шеренге, колонне, кругу. Размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты на лево, направо, кругом на месте. Движение по диагонали. Уметь выполнять элементы фигурной маршировки без предметов и с предметами.

Ритмическая гимнастика

Выполнять физические упражнения красиво, грациозно, под музыку.
Согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением.

Степ – аэробика

Выполнять под музыку различные шаги (подъём – спуск), танцевальные движения, быстрые переходы, менять ритм и направление движений на степ - платформе или на обычной гимнастической скамейке.

Фитнес-аэробика

Выполнять упражнения: сидя, лежа спиной, животом на фитболе.
Выполнять прыжки на фитболе. Упражнения на оздоровительных тренажёрах.

Дыхательная гимнастика

Уметь выполнять вдох через нос, выдох через рот при выполнении физических упражнений, дышать ритмично, глубоко, сохраняя ритм выполняемых упражнений. При выполнении дыхательных упражнений уметь следить за своей осанкой. Использовать игры «Воздушный футбол», «Воздушный бильярд», «Полёт бабочек», «Летающее перо», «Гонка корабликов».

Третье физкультурное занятие

Подвижные игры

Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Футбол

Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. Знать правила игры, экипировку футболиста. Выполнять дриблинг внутренней и внешней стороной стопы. Упражняться в выполнении финта Мэтьюза. Выполнять короткий пас в парах и тройках. Упражняться в выполнении дальнего удара шведой. Остановка катящегося мяча: бедром, грудью, подошвой. Уметь выстраивать защитную стенку при выполнении штрафного удара. Выполнять пас в движении. Упражняться в силовой борьбе. Выполнять подкат. Тренировка вратаря: стойка, прыжок, выбивание мяча, ловля летящего мяча двумя руками. Угловой удар. Игровые комбинации. Учебные игры:

«Два нападающих, один защитник», «Чеканка», «Ну-ка, отними!»,

«Квадрат», «Школа мяча», «Не заходи в зону». Участие в соревнованиях.

Хоккей (без коньков — на снегу, на траве)

Вести шайбу клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения. Выполнять ведение шайбы на скорость. Прокатывать шайбу в тройках. Знать простейшие правила игры.

Игры: эстафеты, «Попади в ворота», «Ну-ка, отними!». Учебная игра. «Школа шайбы».

Городки

Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Ввести в освоение игры элементы соревнования. Уметь играть в игру, знать правила. Знать историю игры.

Баскетбол

Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Усвоить основные правила игры.

Выполнять передачу ударом полуправой или левой рукой. Упражняться в выполнении передачи в движении. Ловить и передавать мяч. Знать правило двойного ведения.

Игры: «Ну-ка, отними!», «Эстафеты», «Мяч капитану», «Собачка».

Катание на санках

Во время спуска на санках выполнять разнообразные игровые задания: проехать воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот, задеть колокольчик, поднять предмет (кегля, флажок, снежки др.). Сидя на санках верхом, отталкиваться короткими палками. Игры-эстафеты с санками. Участвовать в соревнованиях саночников, скатываясь с разной высоты.

Скольжение

Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки. Скольжение на лыжах-ледянках: на одной, на двух, на скорость. Соревноваться. Играть в кёрлинг на ледяной дорожке.

Ходьба на лыжах

Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременно в двух шажном ходе (спалками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2—3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, ёлочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Координировать работу рук при различных способах движения по лыжне: по переменном, одновременном, безшажном, коньковом. Выполнять повороты в движении переступанием на 360°. Преодолевать препятствия, передавать эстафету в лыжной гонке.

Игры на лыжах: «Шир шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Гонка за лидером», «Биатлон», «Полоса препятствий», «Подними предметы», «Гонка с преследованием» и др.

Катание на коньках

Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперёд, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках: по прямой, по кругу.

Игры на коньках: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше», «На-перегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др.

Катание на велосипеде, самокате

Кататься на двух колёсном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой, тормозить.

Переставлять предмет с одного места на другое в движении.

Участвовать в соревнованиях. Соревноваться в катании на самокате и велосипеде. Свободно кататься на велосипеде, самокате.

Игры на велосипеде: «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Туризм

Укладывать рюкзак, читать карту-схему. Составлять (графически) план похода; определять стороны света по солнцу, с использованием подсказок природы. Использовать компас на маршруте. Совершенствовать умения преодолевать препятствия: «параллель», «мышеловка»,

«лабиринт», «тарзанка», «чаща», «болото», «ручей», «маятник», «бревно», «ров».

Совершать походы на расстояние от 3 км до 6 км с двумя привалами и одной часовой стоянкой. Знать правила поведения и безопасности при движении по маршруту. Уметь разложить костёр, знать пять видов костра. Знакомиться с разными видами туризма: водным, велосипедным, лыжным, горным.

Материально-техническое обеспечение:

Мячи, гимнастическая скамейка, гимнастическая лестница, бревно (модуль), конус, скакалка, обруч, мешочки с песком, дуга разно-уровневая, канат, набивной мяч, гимнастическая палка, кубик, кегли, картотека с общеукрепляющими упражнениями, свисток, бубен.

Сентябрь

Задачи:

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняясь в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Обеспечить разностороннее развитие личности: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, творчество, фантазию.

Учить удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами.

Закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами в прыжке, перебрасывать мяч друг другу из разных исходных положений, ползать по гимнастической скамейке и бревну.

Виды упражнений									
<u>Упражнение в ходьбе</u>									
1. Ходьба обычная.	+			+			+		
2. Корректирующая ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Ходьба с высоким подниманием колена (бедра)		+			+			+	
4. Ходьба с приставным шагом вперед и назад.			+			+			+
<u>Построение</u>									
1. Построение в колонне по одному (самост)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Перестроение из одной в две ч/з счет 1,2.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Повороты вправо, налево, кругом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									

Октябрь

Задачи:

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движений, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Упражнять в равновесии, прыжках на двух ногах с различными заданиями.

Учить подтягиваться руками при ползании на животе, бросать и ловить мяч вверх и о землю.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Виды упражнений									
<u>Упражнение в ходьбе</u>									
1. Ходьба с приставным шагом.	+		+		+		+		+
2. Корректирующая ходьба.	+			+	+			+	
3. Ходьба с разным положением рук.		+	+			+	+		
4. Ходьба в полуприседе.		+		+		+		+	+
<u>Построение</u>									
1. Построение в одну колонну по середине	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Равнение в шеренге.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Перестроение из одной в две ч/з 1,2	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Повороты вправо влево.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									
1. Карточка №3.	+	+	+	+					
2. Карточка №4.					+	+	+	+	+

Ноябрь

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Обучать прыжкам на одной ноге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движений, равняясь в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Учить детей удерживать равновесия выполняя приседания на гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч одной рукой, прыгать на одной ноге. Интенсивно отталкиваться ногами и подтягиваться руками при ползании по гимнастической скамейке на спине.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Виды упражнений									
<u>Упражнение в ходьбе</u>									
1. Ходьба с приставным шагом.	+			+			+		
2. Корректирующая ходьба	+	+		+	+		+	+	
3. Ходьба с разным положением рук.		+	+		+	+		+	+
4. Ходьба с высоким подниманием колена (бедра)			+			+			+
<u>Построение</u>									
1. Построение в одну колонну по середине	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Равнение в колонне.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Перестроение из одной в две ч/з 1,2.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Повороты в право, налево, кругом.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<u>Общеразвивающие упражнения</u>									

Март

Задачи:

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Обучать прыжкам длину с разбега, и вверх с места, доставая предмет.

Учить метанию в горизонтальную цель из разных исходных положений.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, в кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

Учить детей удерживать равновесие на гимнастической скамейке, выполняя задания.

Обучать лазанью по гимнастической лестнице сохраняя координацию.

Продолжать упражнять детей статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Виды упражнений									
<u>Упражнение в ходьбе</u>									
1. Ходьба в колонне по четыре.	+				+				+
2. Корректирующая ходьба		+				+			
3. Ходьба в разных направлениях (по прямой с поворотами)			+				+		
4. Ходьба в разных направлениях (змейкой)				+				+	

<p align="center"><u>Общеразвивающие упражнения</u></p> <p>1.Карточка №1 2.Карточка№2.</p>											
<p align="center"><u>Упражнения в беге</u></p> <p>1.Непрерывный бег 2- 3 мин 2.Бег с чередованием с ходьбой. 3.Бег с прыжками. 4.Бег в колонне по два.</p>											
<p align="center"><u>Основные движения</u></p> <p align="center"><u>Упражнение в равновесии</u></p> <p>1.Ходьба по наклонной доске вверх, вниз на носках, боковым приставным шагом. 2 . Кружение парами, взявшись за руки. Кружение закрытыми глазами.</p> <p align="center"><u>Катание, бросание, ловля, метание.</u></p> <p>3.Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали.</p> <p align="center"><u>Прыжки</u></p> <p>4.Прыжки через большой обруч (как через скакалку) 5.Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед. 6.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.</p>											
<p align="center"><u>Подвижные игры.</u></p> <p>1.Школа мяча. 2.Дорожка с препятствиями. 3.Сбей кеглю. 4.Ловля оленей</p> <p>ГТО упражнения</p> <p align="center"><u>Дыхательная гимнастика.</u></p> <p>Воздушный бильярд</p>											
<p align="center"><u>Третье физкультурное занятие на прогулке.</u></p> <p>Карточка №9</p>											

Подвижные игры в спортивном зале.

1. Жмурки. Воспитатель назначает водящего – жмурку. Тот встает на середину комнаты, площадки, ему завязывают глаза и предлагают не сколько раз повернуться. Затем все дети разбегаются по комнате, а жмурка старается когонибудь поймать. При виде какойлибо опасности играющие должны предупредить «жмурку» огонь. Если игра проходит на открытом воздухе, то выбирают ровную площадку и очерчивают границы, за которые играющие не имеют права выходить.

Правила игры: Поймав кого-нибудь, жмурка передает свою роль пойманному. Играющий, переступивший условную границу, считается сгоревшим, он обязан заменить жмурку. Чтобы жмурка не вышел за границу, его предупреждают «огонь»

2. 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 вразнобой, выигрывает группа, у которой ни разу не упадет мяч.

3. Чемпионат лягушат. Задачи: Развивать скоростные качества, ориентировку в пространстве, уметь выполнять прыжки на двух ногах.

Ход игры: На середине площадки или зала воспитатель раскладывает толстый шнур в форме круга. Дети стоят за кругом. Воспитатель говорит:

«Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянув ножки.

Ква-ква, ква-ква-ква!

Скачет, вытянув ножки».

Дети, повернувшись друг за другом, подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании четверостишья воспитатель хлопает в ладоши — пугает лягушек; малыши перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки. Лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 2—3 раза.

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

5. Охотники и зайцы. Цель игры: совершенствовать навыки прыжков и метания в цель на обеих ногах. Развивать ловкость, скорость и ориентирования в пространстве.

Оборудование: мяч.

Разделение ролей: выбирают одного или двух «охотников», которые становятся с одной стороны площадки, остальные дети — «зайцы».

Ход игры: Зайцы сидят в своих «норках», расположенных с противоположной стороны площадки. «Охотники» обходят площадку и делают вид, что ищут «зайцев», потом идут на свои места, прячутся за «деревьями» (стульями, скамья).

На слова воспитателя:

Зайчик прыг-скок. Прыг-скок в зеленый лесок.

«Зайцы» выходят на площадку и прыгают. На слово «Охотник!» «зайцы» бегут к своим «норкам», один из «охотников» целится мячом им под ноги и в кого попадет, тот забирает с собой. «Зайцы» вновь выходят в лес, и «охотник» еще раз охотится на них, но бросает мяч второй рукой. При повторении игры выбирают новых «охотников».

Указания к игре. Следить, чтобы «охотник» бросал мяч как правой, так и левой рукой.

«Охотники» бросают мяч только под ноги «зайцам». Мяч поднимает тот, кто его бросил.

6. Штандер. Цель: Развитие двигательных и коммуникативных способностей, ловкости, быстроты реакций и координации движений, образного мышления.

Ход: Перед началом игры с помощью считалки выбирается водящий. Все участники игры встают в круг, а водящий в центр круга. Он высоко подбрасывает мяч и громко кричит «Штандер – Оля!», называя имя любого из детей. Теперь водящим становится тот, чье имя назвали. Он старается как можно скорее поймать мяч. А все остальные дети разбегаются, стараясь оказаться как можно дальше от нового водящего. Как только удалось поймать мяч, водящий кричит «Штандер-стоп!». После этого все обязаны остановиться на месте, и поворачиваются лицом к водящему. Водящий выбирает любого из детей и называет его имя: «Я попаду в Колю!» После этого Коля должен сложить руки кольцом перед собой. В это «баскетбольное» кольцо и должен попасть мячом водящий. Чтобы попасть в кольцо было проще, водящий имеет право подойти поближе. Для этого он заранее, не начиная движения, объявляет, сколько и каких шагов он хочет сделать. Шаги бывают такие:

«Простые» — обыкновенный шаг

«Гигантские» — широкий шаг. «Лилипутские» — шаг делается на длину стопы, то есть к мыску одной ноги приставляется пятка другой. «Зонтики» — прыжок с поворотом.

«Лягушачьи» — прыжок из положения на корточках. Например, это может звучать так:

«До Коли четыре лилипутских, два гигантских и три зонтика!» После этого водящий начинает двигаться к Коле. Здесь тоже есть свои правила. Во-первых, двигаться надо по кратчайшей прямой, а, во-вторых, выполнить все названные шаги и только их. Подойдя к Коле, водящий бросает мяч, стараясь попасть в кольцо из рук. Если попал, то новым «вбрасывающим» водящим станет Коля, если не попал, то водить ему самому.

7. Быстро возьми и положи. Цель: Совершенствовать навыки детей бега в быстром темпе, развивать ловкость.

Оборудование: стулья, погремушки или кубики, корзины.

Описание: На одной стороне площадки стоят 3—4 стула, на каждом по 2—3 погремушки или небольших кубика. На другой стороне на расстоянии 5—6 м стоят 3—4 ящика или корзины. Трех-четырем детям предлагают взять по одному предмету, бегом перенести их и положить в ящик. Физически крепким детям можно добавить еще один предмет или немного (на 1—2 м увеличить расстояние для бега). Детей подбирать примерно одинаковых по силам.

8. Прыжки через нарту. Для проведения соревнований используются макеты нарт (мягкие модули). Макеты 10 нарт располагаются на ровной местности на расстоянии 55 см друг от друга. Прыжки выполняются с одновременным отталкиванием ног с места. Отдых на развороте в конце ряда нарт до 5 секунд. Сдвиг нарт при прыжке не допускаются.

9.Гномы- великаны.Цель:Упражнять детей действовать по сигналу.

Ход:Водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова «великаны» и «гномы». При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы», все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры.

Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова «великаны!» громко и басом, а «гномы» — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произнося «великаны», водящий приседает, а говоря «гномы» — поднимается на носочки.

Темп игры всё ускоряется и все игроки постепенно выбывают. Последний игрок, который ни разу не ошибся, становится водящим.

10.Совушка.В одном из углов площадки очерчивается кружком гнездо совы. Все дети изображают бабочек, жуков. Одного из играющих воспитатель назначает совышкой. По сигналу воспитателя «день» дети разбегаются, взмахивая руками, изображая движение крыльев. По сигналу «ночь» вылетает из гнезда совышка. Бабочки и жуки замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал, а совышка медленно взмахивает крыльями, смотрит, не шевелится ли кто. Того, кто пошевелился, совышка отводит к себе в гнездо. Воспитатель снова говорит «день» совышка улетает к себе в гнездо, а бабочки и жуки опять начинают летать (бегать). вылет совышки повторяется 2-3 раза. После этого подсчитывается число пойманных, воспитатель выбирает новую совышку и игра возобновляется.

11.Краски.Цель: Совершенствовать навыки детей бегать с ускорением. Развивать быстроту реакции, ловкость, внимательность.

Описание: Среди игроков выбирается водящий — «монах» и ведущий - «продавец». Все остальные игроки загадывают тайне от «монаха»- цвета, причем цвета не должны повторяться. Игра начинается с того, что водящий приходит в «магазин» и говорит: «Я, монах, в синих штанах, пришел к вам за Красочкой. Продавец: «За какой?». Монах (называет любой цвет): «За голубой». Если такой краски нет, то; продавец говорит: «Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!». «Монах» начинает игру сначала. Если названная краска есть, то игрок, загадавший этот цвет, пытается убежать от «монаха» - а тот его догоняет. Если догнал — «монах» становится «продавцом», а пойманный игрок — «монахом». Если не догнал – игра начинается сначала.

12.Куропатки и охотники.Правила игры: Убегать и стрелять можно 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.

13.Фигурная ходьба.Цель: учить детей выполнять в соответствии с заданием разные виды ходьбы: змейкой, улиткой, цепочкой, держась за руки. Развивать умение ориентироваться на площадке, внимание.

Ход игры: По сигналу воспитателя дети ходят разными видами ходьбы.

«Улитка» дети берутся за руки и повернувшись влево идут за ведущим сначала по кругу, а потом улиткой, т.е. делая концентрические круги один в другом. Расстояние между кольцами спирали должно быть не менее 1 м.

«Змейка» дети идут в колонне от одной стороны площадки к другой. Затем поворачиваются за ведущим, идут на встречу, так несколько раз.

«Иголка и нитка» дети держатся за руки, образуя цепочку. Обведя цепочку вокруг площадки, вед останавливает детей, предлагает им поднять вверх сцепленные с соседями руки, образуя ряд ворот. Ведущий ведёт цепочку дальше за собой в обратном направлении под руками у ребят, обходя по очереди, одного справа, другого слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под воротами, ребенок, поднимавший руки для образования ворот, переворачивается вокруг себя и продолжает идти цепочкой.

14. Догони свою пару. Цель: Учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.

Описание: Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

Варианты: Запятнать свою пару мячом.

15. 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).

16. Яха Варувна- По берегу реки. На песке, снегу или земле начертить две линии.

Расстояние между ними 25-30 см. Дети должны пройти по узкой тропинке по одному, затем друг за другом. Необходимо следить, чтобы дети шли спокойно, не спешили.

Воспитателю надо помогать тем, кто испытывает затруднение.

17. Голова и хвост. Выбирают «голову» (например, дракона) и «хвост». Все играющие становятся в линию один за другим. Каждый кладет руки на плечи стоящего перед ним.

«Голова» становится в начале колонны, а «хвост» — в конце. «Голова» говорит:

Ах, как весело мне что-то,

Вот бы кости поразмять.

Поиграть сейчас охота,

Разве хвост мне свой поймать?

«Хвост» громко отвечает:

Что ты вздумал, Чудо-Юдо?

Коль меня ты отгрызешь,

Никуда уж ты отсюда

Никогда не уползешь!

«Голова» начинает охотиться за «хвостом», который должен все время увертываться от нее. Пойманный «хвост» должен заплатить фант, а после выполнения задания может сам стать «головой».

18.Удочка.Играющие становятся по кругу, в центре находится водящий (рыбак), он держит в руках веревку с привязанным на конце мешочком с песком (удочка). Педагог вращает веревку с мешочком, а дети (рыбки) прыгают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел ног. Описав 2-3 круга мешочком, педагог делает паузу, во время которой подсчитывает количество пойманных.

19.Охотники и обезьяны.Задачи: учить лазить по гимнастической стенке удобным способом, поднимаясь и спускаясь, не пропуская реек, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, подражать действиям ловцов, координацию движений, быстроту действий, ловкость.
Ход игры: дети делятся на две группы – обезьян и ловцов обезьян. Дети – обезьяны размещаются на одной стороне площадки, где есть пособия для лазания, на противоположной стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают всему что видят. Пользуясь этим, ловцы хотят заманить обезьян и поймать их. Ловцы сговариваются, какие движения будут показывать и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на лестницу и наблюдают за движениями ловцов. Прodelав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают и приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы 1» - обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех, которые не успели влезть на дерево. И уводят к себе. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

Варианты: ловцы должны придумать сложные движения: шпагат, мостик, и т. Д.

20.Перетягивание палки. Участники садятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых ног. Между ними устанавливается доска. По команде соперники начинают перетягивать палку. Победителем становится тот, кто перетянул соперника на свою сторону.

21.Школа мяча.Цель. Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

Ход. Школа мяча представляет собой систему упражнений. Упражнения подбираются простые, доступные. Дети выполняют их в определённой последовательности.

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
2. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
3. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.
4. Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
5. Ударить мяч о стену (или щит) и поймать его двумя руками (см. рисунок)
6. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
7. Ударить мяч о стену. После того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.
8. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и, когда мяч, упав на землю, отскочит, поймать его.

22.Охотники и утки.Цель: Развивать ловкость в играх с мячом.

Ход: Дети делятся на две равные команды – охотники и утки. Утки становятся в середину большого круга. Охотники бросают мяч (большой диаметр), стараясь осалить им уток. Утка, которой коснулся мяч, выбывает из игры. Когда большинство (примерно треть) уток будет осалено, команды меняются ролями.

23. Не оставайся на полу. Цель: Развивать умение действовать по словесному сигналу, быстро ориентироваться в обстановке.

Ход игры: Выбирается водящий – ловишка, который бегает вместе с детьми по всему залу (площадке). Как только воспитатель произнес : «Лови!» - все убегают от ловишки и стараются забраться на какое – либо возвышение (скамейку, куб, пенек и т.д.). Ловишка старается осалить убегающего до того, как они успеют встать на возвышение. Дети, до которых ловишка дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных игроков и выбирают другого водящего. Игра возобновляется.

24. Гонки на оленях. Дети берутся парами (первый – олень, второй –каюр) между кочками (кубы), обегают дерево (стойку) и возвращаются обратно. Побеждает та команда, которая первая закончит эстафету.

25. По дорожке. Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Раз, два, три, четыре, пять, Будем ноги разминать.

Мы шагаем по дороге, Поднимаем выше ноги. *(Ходьба на месте.)*

И по этой же дорожке. Скачем мы на правой ножке. *(Подскоки на правой ноге.)*

А теперь еще немножко, На другой поскачем ножке. *(Подскоки на левой ноге.)*

По тропинке побежим, До лужайки добежим. *(Бег на месте.)*

На лужайке, на лужайке. Мы попрыгаем, как зайки. *(Прыжки на месте на двух ногах.)*

Мы похлопаем в ладошки, Пусть попляшут наши ножки. *(Произвольные танцевальные движения.)*

Стоп. Присядем – отдохнем. *(Приседание.)* И назад пешком пойдём. *(Ходьба на месте.)*

26. Гусята. Правила игры. Хороводы из гусей и гусят идут в разных направлениях. Все дети должны произносить текст дружно. Пойманный гусенок может уйти от волка только тогда, когда его (волка) коснется кто-нибудь из игроков.

Ход игры. В центре площадки начертить круг, в котором будет сидеть волк. Игроки берутся за руки и встают в круг. Между волком и кругом встают небольшим кругом гусята.

Игроки в хороводе идут и спрашивают гусят:

- Гуси, вы гуси!

- Га-га-га, га-га-га!

- Вы белые гуси?

- Га-га-га, га-га-га!

- Где, гуси, бывали?

- Га-га-га, га-га-га!

- Кого, гуси, видали?

- Га-га-га, га-га-га!

По окончании слов из круга выбегает волк и старается поймать гусенка. Гусята разбегаются и прячутся за игроков в хороводе. Пойманного гусенка волк ведет к себе в логово – в круг. Затем гуси опять встают в круг и начинают приговаривать:

27. Два мороза. Перед началом игры выбирается и очерчивается площадка шириной примерно как в **вышибалах**.

На расстоянии 3-4 шагов от каждого края площадки проводится еще одна черта. Огороженные места теперь будут называться **домиками**, а место между ними — **улицей**.

Выбираются двое **водящих**, один — **Мороз-красный-нос**, другой — **Мороз-синий-нос**. При наличии цветных носов на резиночке восторгу вообще не будет конца.

Морозы становятся посреди площадки — улицы, остальные дети прячутся в один из домов.

Морозы хором произносят:

*Мы два брата молодые,
Два мороза удалые:
Я — мороз Красный нос,
Я — мороз Синий нос
Кто из вас решится
В путь дороженьку пуститься?*

Все дети хором отвечают:

*Не боимся мы угроз
И не страшен нам мороз!*

После этих слов дети пытаются перебежать на противоположную сторону площадки, в другой дом.

Водящие **Морозы** стараются их **осалить** — «заморозить».

28. Прыжки через нарту. Для проведения соревнований используется макеты нарт (мягкие модули). Макеты 10 нарт располагаются на ровной местности на расстоянии 55 см друг от друга. Прыжки выполняются с одновременным отталкиванием ног с места. Отдых на развороте в конце ряда нарт до 5 секунд. Сдвиг нарт при прыжке не допускается.

29. Перемени предмет. Цель: развивать быстроту бега, умение быстро реагировать на сигнал.

Оборудование: мешочки с песком, кубики.

Ход игры: на одной стороне площадки чертят 4—5 кружков на расстоянии одного шага один от другого, в каждом по мешочку с песком. На противоположной стороне выстраиваются играющие в 4—5 колонн против каждого кружка. Каждый первый в колонне получает кубик (шишку, камешек). По сигналу дети бегут к кружкам, кладут в них кубики, берут мешочки с песком и возвращаются на места.

Правила: Предмет нужно класть в кружок, не бросать; если предмет не точно положен и кружок, играющий должен вернуться и поправить предмет.

30.Осьминог.Правила игры. Осьминога можно хватать только за щупальца. Если это произошло, то ленту отвязывают, а осьминог продолжает убежать. Игроки не должны держать осьминога и отвязывать все ленты сразу.

Ход игры. Из числа игроков выбирается ведущий – осьминог, остальные игроки – ловцы. Осьминог привязывает по одной ленте на ноги и по одной на руки. Он бежит по площадке, а ловцы стараются ухватить его за щупальца – снять ленты. Когда осьминог будет пойман за все свои щупальца, т. е. у него не останется ни одной ленты, ведущим становится кто-то другой.

Оборудование: 4 широкие ленты длиной по 50 см каждая.

Количество игроков: от десяти и более.

31.Коршун и наседка.Цель: Развивать ловкость детей, умение перемещаться боковым приставным шагом.

Описание: В игре участвует 8—10 детей. Одного из играющих выбирают коршуном, другого — наседкой. Остальные дети — цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держатся друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, вытягивая руки в стороны, не дает коршуну схватить цыпленка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой.

Правила: Не разрывать сцепления в колонне; нельзя держать коршуна руками; пойманный идет в гнездо коршуна.

32.Охотник и куропатки. 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.

33.Школа мяча.Цель. Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

Ход. Школа мяча представляет собой систему упражнений. Упражнения подбираются простые, доступные. Дети выполняют их в определённой последовательности.

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.

2. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.

3. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.
4. Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
5. Ударить мяч о стену (или щит) и поймать его двумя руками (см. рисунок)
6. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
7. Ударить мяч о стену. После того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.
8. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и, когда мяч, упав на землю, отскочит, поймать его.

34. Дорожка с препятствиями. Цель: Учить детей преодолевать полосу препятствий на скорость, выполнять задания точно, качественно. Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту, умение передавать эстафету.

Оборудование: барьеры (дуги), скамья (бревно), набивные мячи, мешочки для метания.

Описание: В качестве препятствий могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, цели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например: подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по скамье (или бревну), обежать набивные мячи (4 мяча, положенных на расстоянии 1 м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти по скамье, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6-7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

35. СБЕЙ КЕГЛЮ. Цель. Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.

Ход. Педагог (взрослый) ставит две-три кегли на расстоянии 1-1,5 м от ребенка, дает ему большой мяч.

Ребенок приседает на корточки, наклоняется, ставит ноги чуть шире плеч в обозначенном взрослым месте (цветной кружок или шнур), прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить кегли. Затем идет за ним, поднимает и возвращается.

Педагог (взрослый) сопровождает свой показ такими словами:

Посмотри, какие кегли. (педагог указывает на кегли)

Ровно-ровно в ряд стоят!

К ним направим мяч умело (толкает мяч двумя руками)

И они уже лежат! (обращает внимание на сбитые кегли)

Правила: энергично отталкивать мяч двумя руками, смотреть вперед – на кегли.

Дозировка: 3-4 раза.

36. Ловля оленей. Правила игры: бегать надо легко; ловить оленей по сигналу; круг замыкают тогда, когда поймано большее число игроков; олени стараются не попадать в круг, но попав в круг – уже не вырываются. Играющие делятся на две группы. Одни – олени, другие пастухи. Пастухи берутся за руки и стоят полукругом лицом к оленям. Олени бегают по очерченной площадке. По сигналу «Лови!» пастухи стараются поймать оленей и замкнуть круг.

Активный отдых

Третье физкультурное занятие

Подготовительная группа

Сентябрь.

Комплекс №1

1.Колдуны. Игровой закличкой организуют детей.

Конь ретивый, златогривый

Скачет полем, скачет нивой

Кто того коня поймает,

С нами в колдунов играет.

Когда все желающие собрались, выбирают водящего – «колдуна».

Тара – бара, домой пора

Коров доить – тебе водить.

«Колдун» бегаёт за игроками и старается коснуться их, кого задела - замирает в той позе, в которой их застучали. Расколдовать их могут другие игроки, дотронувшись до «заколдованных» рукой. Однако колдун следит за игроками и пытается заколдовать тех, кто хочет выручить товарищей. Игра продолжается до тех пор, пока всех не «заколдуют».

2.Кто дальше. Цель: воспитание чувства ответственности и развитие скоростно-силовых качеств.

Количество игроков: 6–15.

Инвентарь: набивные мячи.

Инструкция. Две-три команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. По сигналу первые номера выполняют прыжок в длину с места, вторые выполняют прыжок с места приземления первых и т.д., пока не выполнит прыжок последний в команде.

Вариант: вместо прыжка может выполняться бросок набивного мяча.

Методические указания. Побеждает команда, имеющая самый дальний суммарный прыжок.

3. Осьминог. Оборудование: 4 широкие ленты длиной по 50 см каждая.

Количество игроков: от десяти и более.

Правила игры. Осьминога можно хватать только за щупальца. Если это произошло, то ленту отвязывают, а осьминог продолжает убежать. Игроки не должны держать осьминога и отвязывать все ленты сразу.

Ход игры. Из числа игроков выбирается ведущий - осьминог, остальные игроки - ловцы. Осьминог привязывает по одной ленте на ноги и по одной на руки. Он бегаёт по площадке, а ловцы стараются ухватить его за щупальца - снять ленты. Когда осьминог будет пойман за все свои щупальца, т. е. у него не останется ни одной ленты, ведущим становится кто-то другой.

Комплекс №2

1. НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

Описание: Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

Правила:

Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя.

Каждый раз играющие должны иметь пару.

Варианты: Вместо флажков использовать платочки. Чтобы дети не бегали парами, ввести ограничитель – узкую дорожку, перепрыгнуть через ручеек.

2. Вышибалы. Достаточно известная подвижная игра, где играют с помощью мяча. По разные стороны становятся двое вышибал, а между ними игроки. Вышибалы кидают друг другу мяч, стараясь попасть им в игроков. Если мяч попал – игрок выбит. Нужно избегать мячей и ловить «свечку» (дополнительную жизнь), которая сгорит, как только в него попадет мяч, но тот останется в игре.

Если мяч коснулся земли, а потом попал в игрока – это не считается. Оставшийся игрок должен увернуться столько раз, сколько ему лет, тогда он побеждает. Первая или последняя пара выбитых игроков становится вышибалами на следующую игру.

3. По дорожке. Цель: развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.

Описание. Дети, свободно группируясь, идут вместе с воспитателем. Воспитатель в определённом темпе произносит следующий текст, дети выполняют движения согласно тексту:

По ровненькой дорожке, Идти шагом.

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз – два, раз – два.

По камешкам, по камешкам, Прыгать на двух ногах с

продвижением вперёд.

По камешкам, по камешкам...

В ямку – бух! Присесть на корточки.

Подняться.

Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке

Устали наши ножки, устали наши ножки,

Вот наш дом – здесь мы живём.

По окончании текста дети бегут в «дом» - заранее обусловленное место за кустом, под деревом.

Комплекс №3.

1. Чье звено быстрее доберется. Цель: Упражнять детей в беге в различных направлениях. Развивать внимание, умение внимательно слушать сигнал воспитателя. Закрепить умение быстро ориентироваться в пространстве, строиться в колонну.

Ход игры: Дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих: каждой группе даются флажки какого-либо одного цвета.

В разных концах площадки или одной стороне ставятся на подставках 3-4 флага тех же цветов. Каждая группа строится перед флагом своего цвета.

Когда играющие построятся, воспитатель ударяет в бубен, и дети начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях. Движения меняются в зависимости от того ритма и темпа, который дается воспитателем.

По сигналу «На места!» - дети бегут к своему флагу и строятся в колонну (лицом к флагу). Воспитатель отмечает, какая группа построилась первой.

После двух-трех повторений игры, в тот момент, когда дети бегают, прыгают, воспитатель говорит: «Стой!». По этому сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза. Тем временем воспитатель меняет места флагов и говорит: «На места!». Дети открывают глаза и спешат построиться в колонну против своего флага. Отмечается, какая колонна построилась первой.

2. Кто дальше. Цель: воспитание чувства ответственности и развитие скоростно-силовых качеств.

Количество игроков: 6–15.

Инвентарь: набивные мячи.

Инструкция. Две-три команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. По сигналу первые номера выполняют прыжок в длину с места, вторые выполняют прыжок с места приземления первых и т.д., пока не выполнит прыжок последний в команде.

Вариант: вместо прыжка может выполняться бросок набивного мяча.

Методические указания. Побеждает команда, имеющая самый дальний суммарный прыжок.

3. Дедушка Егор и его семья. Детям предлагается изобразить героев потешки посредством разных видов ходьбы (например, ходьба в приседе, спиной вперёд, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, широким и мелким шагом, перекатом с пятки на носок).

Из- за леса, из- за гор

Едет дедушка Егор.

Сам на лошадке,

Жена на коровке,

Дети на телятках,

Внуки на козлятках.

Комплекс №4

1. Кошкин дом. Водящий- это кошка. Остальные участники игры- это угольки, они отскакивают от горячего дома. Кошка должна потушить угольки, то есть осалить участников игры. Угольки разлетаются – кошка бегают и ловит их. Тот из детей, кого осалили, выбывает из игры.

Тили- бом! Тили- бом!

Загорелся кошкин дом!

Загорелся кошкин дом,

Идет дым столбом!

2. Почта. Водящий (почтальон) ведёт диалог с участниками игры:

Почтальон: Динь! Динь! Динь!

Дети: Кто там?

Почтальон: Почта!

Дети: Откуда?

Почтальон: Из города (называет реальный или выдуманный город)

Дети: А что в городе делают?

Почтальон отвечает, что в этом городе танцуют (прыгают на скакалках, играют мяч и т.д). Дети изображают в движении то , о чем говорит почтальон.

3. Ручеёк. Игроки становятся парами друг задруг, берутся за руки и поднимают руки вверх. Из сцепленных рук получается коридор. Водящий подходит к началу колонны, ныряет в образовавшийся из рук коридор. Проходя по коридору, он хватается за руку одного из игроков, уводит его в конец колонны и встаёт с ним парой в конце колонны. Игрок, оставшийся один, подходит к началу колонны, ныряет в коридор и тем же способом продолжает.

Октябрь

Комплекс №5.

1.Лягушки.Водящий, «лягушка», садится «на лужке». Остальные участники игры выбирают себе «домики» (чертят круги на земле), затем подходят к лягушке со словами: «Я в лягушечьем доме делаю, что хочу. Лягушка-то дура губы надула».лягушка встаёт и пытается догнать убегающих. Добежав до своего домика, игрок говорит «Я в домике». Тот, кто не успел добежать до домика и кого осалили, становится «лягушкой».

2.Классики. На асфальте чертится фигура «классов». Формы ее бывают разные. Длина от 30-50 см. ширина- 50 см. клетки обозначаются цифрами. У каждого из играющих бита- это небольшой плоский камешек, черенок, жестяная баночка.

Один из играющих становится перед чертой кона и бросает свою битку в 1 класс. Если это удалось, то игрок прыгает на одной ноге туда, где лежит бита подбирает и прыгает дальше. Так же бросает битку во все последующие классы. Выигрывает тот, кому удалось окончить последний класс первым.

Если играющий попадёт битой на черту или не в тот класс, куда следовало, встаёт на обе ноги, наступит на линию, то он должен уступить место следующему игроку. Когда опять подойдет его очередь, он продолжает играть с того класса, в котором совершил ошибку.

В фигуре отмечаются те классы, в которых можно отдохнуть (в них игрок встаёт на две ноги), или на оборот, в которые нельзя наступать (обозначенные «огонь», «болото»). Если в них попадет бита, то все пройденные классы «сгорают». Надо начинать с начала.

3.Зайцы и морковка. В этом задании сочетаются разные виды движений.

Большую морковку зайчишки тащили,

Ходьба на носках, имитация толкания штанги.

Они от морковки чуть- чуть откусили,

Ходьба, поскоки.

Потом захотелось еще откусить,

Бег с поскоками, имитация ведения мяча руками.

Потом уже нечего было тащить.

Бег с поскоками, хлопки руками.

Комплекс №6.

1.На четыре передай мяч. Играющие стоят по кругу. Воспитатель дает мяч одному из играющих (дистанция 6-8 см). По слову начинай. Дети передают мяч друг другу в одном направлении. Все играющие говорят: Раз! Два! Три! Мяч скорей бери!

Четыре! Пять! Шесть! Вот он, вот он здесь!

Семь! Восемь! Девять! брось его кто умеет? Я!

Тот, у кого на слово «Я» окажется мяч, выходит с ним на середину и говорит: 1, 2, 3- беги. После этих слов все дети разбегаются, а стоящий, не сходя с места бросает мяч в убегающих. Тот, кого попали выходит из игры. «1,2, 3 в круг беги». Дети снова образуют круг. Игра повторяется 6-8 раз.

2. Волк во рву. Посередине площадки проводятся две параллельные черты на расстоянии 80-100см. одна от другой это ров. С двух краёв площадки на расстоянии одного- двух шагов от ее границ очерчиваются дома коз. Из числа играющих выбирается волк, остальные изображают коз. Все «козы», располагаются в одном из домов. «Волк», становится в ров. По сигналу воспитателя «волк во рву!», «козы» бегут на противоположную сторону площадки (в другой дом), перепрыгивая через ров, а волк в это время старается поймать (коснуться). Пойманных, он отводит в сторону. Затем воспитатель снова говорит «волк во рву», козы снова перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. После установленного числа перебежек (3-4), все пойманные «козы» возвращаются в свой дом, и выбираются другой «волк», но не из числа пойманных коз.

3. Жучок. Водящий отворачивается спиной к участникам игры, правой рукой закрывает глаза, а левую руку закладывает за спину ладонью вверх, приговаривает:

Жутко жуку

Жить на суку

Кто его обидит-

Из игры выйдет.

Каждый из игроков несильно ударяет своей ладонью о ладонь водящего и, быстро отдернув её, делает вид, что ударил не он. Водящий. Резко повернувшись, пытается угадать, кто коснулся его ладони. Угаданный становится водящим. Ведущий вновь отворачивается спиной к игрокам.

Комплекс №7.

1. Палочка-выручалочка. Водящий выбирается по считалочке. То, на кого выпал жребий, берёт палочку и бросает ее как можно дальше, при этом называет имя одного из игроков. Все разбегаются, прячутся, а тот, чье имя назвали, бежит за палочкой, приносит ее к условному оговоренному месту, стучит ею по дереву или скамейке, приговаривает:

Палочка пришла,

Никого не нашла.

Кого первым найдет-

Тот за палочкой пойдёт

Затем он оставляет палочку и отправляется искать тех. Кто спрятался. Когда он кого-то находит, бежит к палочке и говорит: «Стук,Стук..(и далее произносит имя игрока и место, где он спрятался)». Тот, кого нашли последним, становится водящим. Игра повторяется заново.

2.Ловишка, бери ленту. Играющие стоят в кругу. У каждого из них цветная ленточка, которая закладывается сзади за пояс или ворот. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя «беги» дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими. Стремясь взять у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. На слова воспитателя «1,2,3- в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловишка подчитывает количество лент и возвращает детям. Игра продолжается с новым ловишкой.

Указания: один и тот же ловишка может водить 2-3 раза. Усложняется игровое задание за счет уменьшения длины ленточки.

3.Кто сделает меньше 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, но при этом нужно сделать меньше прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги. Выигрывает тот у кого меньше прыжков.

Комплекс №8.

1.Встречные колонны. Две группы детей с равным количеством 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, желтые. По сигналу воспитателя «Синие!» дети с синими лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив протягивают вперёд ладошки и ждут, когда бегущие прикоснуться к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку.

Варианты: Можно добавить еще два цвета- красный, зеленый.

2.Горелки. Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди водящий. Ребята хором произносят:

Гори, гори ясно.

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят.

Колокольчики звенят!

Раз-два-три-беги!

После слов «беги» дети, стоящие в последней паре, отпускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, он берется за руки с пойманным, и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды.

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.

Ноябрь

Комплекс №9.

1.Паук. В игру играют две команды. Члены каждой команды встают на линию старта. Ведущий обвязывает участников каждой команды верёвкой, получается паук. По сигналу взрослого «пауки» начинают передвигаться от линии старта до линии финиша. Та команда, чей паук быстрее доберется до финиша, становится победителем.

Топали да топали

Дотопали до тополя.

До тополя, до тополя,

Да ноги все оттопали.

2.Хап-Хап. Дети становятся в круг, ходят по кругу за водящим, выполняют за ним движения.

Ладушки, ладушки.(идти по кругу. Хлопать в ладоши).

Курочки-рябушки.

Ладушки, ладушки,

Курочки-кладушки.(продолжают ходьбу, поочерёдно сгибать и разгибать пальцы на руках.)

Напугать Санюшу хотели, (остановиться в полуприседе).

Сели на пол.

Крылышками хлоп, хлоп,

А Санюшка их Хап! Хап!Хап! И поймал.

На словах «Хап! Хап!» дети разбегаются. Водящий старается осалить как можно больше детей. тот, кого осалили. Выбывает из игры.

3.Петрушка и зеркало. Водящий, Петрушка, показывает разнообразные движения, например имитирует игру на барабане, движения пловца, боксёра, танцовщика и т.д. дети играют роль зеркала, то есть воспроизводят увиденное. Тот участник игры, который ошибётся или нечётко скопирует движения Петрушки, на время выбывает из игры. Победителем становится, тот кто ни разу не ошибся.

Комплекс №10.

1.Коза.По считалочке выбирается «Коза». Все смеются над ней, дразнят: «Коза, коза, бе-е-е!» Коза сердится, грозит забодать. Участники игры ведут с ней разговор:

-Козушка, где была?

-В поле!

-Что там делала?

-Травку ела.

-Зачем сюда пришла?

-Отдохнуть.

Все дети разбегаются, а коза ловит их. Тот, кого она поймала, становится козой.

2.Попади в обруч. Закрепить обруч вертикально на расстоянии примерно в два метра от места нахождения игроков. Игроки по очереди бросают мяч та, чтобы попасть в обруч. Бросать можно из-за спины правой или левой рукой, удобнее всего делать это через плечо. Побеждает тот, кто ни разу не промахнется или сделает это наибольшее количество раз.

3.Баба- яга. По считалочке выбирается «Баба-яга». Дети бегают вокруг бабы- яги, дразнят её, она старается догнать их. Дети приговаривают:

Баба-яга – костяная нога,

Нос крючком, волосы торчком.

Печку топила, кашку варила, с печи упала, ножку сломала.

Пошла в огород – рассмешила весь народ,

Пошла на улицу – раздавила курицу.

Тот, кого Баба-яга дотронется, замирает в той позе, в которой она «заколдовала».

Выручить заколдованного можно, к примеру. Если наступить ему поочерёдно на носки обеих ног, пролезешь под его ногами и др.

Комплекс №11.

1.Прорываты. Игроки делятся на две команды. Взявшись за руки, они выстраиваются друг напротив друга цепочкой на расстоянии 8-10м. каждая команда по очереди скандирует: «Тары-бары, дайте Таню!», т.е. называют имя игрока из команды соперников. Тот, кого назвали, разгоняется и старается прорвать цепочку, составленную из рук. Если цепь прорывается, «Таня» уводит игрока из прорванной цепочки в свою команду. Если цепь не рвётся, то «Таня» остаётся пленником чужой команды. На прорыв идёт поочерёдно то одна, то другая команда. Побеждает та команда, у которой игроков – пленников оказалось больше.

2.Считалочка-молчалка. Дети стоят в кругу, в центр круга встаёт ведущий, который пытается рассмешить детей с помощью забавной мимики, жестов. Тот, кто первый улыбнётся, выбывает из игры.

Не смеяться, не болтать,

А солдатиком стоять!

Или:

Чок, чок,

Зубы на крючок.

Кто заговорит,

Тому в лоб

Щелчок!

Или:

Прилетели журавли

И сказали нам: «Замри!»

А кто первый отомрёт,

Тот получит шишкой в лоб!

3.Репка. По считалке выбирается водящий, «Репка». Водящий берется за дерево (шведскую стенку или столб). Остальные игроки выстраиваются в цепочку за ним, обхватывают друг друга за талию, начинают тянуть репку. Если водящий отцепил руки, значит, репку вытянули. Если «цепочка» при этом разорвалась, дети, смеясь говорят «Не поели репки!». Игру можно разнообразить, например, если репкой стал взрослый, он может подыгрывать детям. В роли репки должны побывать все игроки.

Комплекс №12.

1.Колдуны. Игровой закличкой организуют детей.

Конь ретивый, златогривый

Скачет полем, скачет нивой

Кто того коня поймает,

С нами в колдунов играет.

Когда все желающие собрались, выбирают водящего – «колдуна».

Тара – бара, домой пора

Коров доить – тебе водить.

«Колдун» бегаёт за игроками и старается коснуться их, кого задела - замирает в той позе, в которой их застучали. Расколдовать их могут другие игроки, дотронувшись до «заколдованных» рукой. Однако колдун следит за игроками и пытается заколдовать тех, кто хочет выручить товарищей. Игра продолжается до тех пор, пока всех не «заколдуют».

2.Вышибалы .Достаточно известная подвижная игра, где играют с помощью мяча. По разные стороны становятся двое вышибал, а между ними игроки. Вышибалы кидают друг другу мяч, стараясь попасть им в игроков. Если мяч попал – игрок выбит. Нужно избегать мячей и ловить «свечку» (дополнительную жизнь), которая сгорит, как только в него попадет мяч, но тот останется в игре.

Если мяч коснулся земли, а потом попал в игрока – это не считается. Оставшийся игрок должен увернуться столько раз, сколько ему лет, тогда он побеждает. Первая или последняя пара выбитых игроков становится вышибалами на следующую игру.

3. Дедушка Егор и его семья. Детям предлагается изобразить героев потешки посредством разных видов ходьбы (например, ходьба в приседе, спиной вперед, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, широким и мелким шагом, перекатом с пятки на носок).

Из- за леса, из- за гор

Едет дедушка Егор.

Сам на лошадке,

Жена на коровке,

Дети на телятках,

Внуки на козлятках.

Декабрь

Комплекс №13.

1. НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

Описание: Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

Правила:

Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя.

Каждый раз играющие должны иметь пару.

Варианты: Вместо флажков использовать платочки. Чтобы дети не бегали парами, ввести ограничитель – узкую дорожку, перепрыгнуть через ручеек.

2. Кто дальше. Цель: воспитание чувства ответственности и развитие скоростно-силовых качеств.

Количество игроков: 6–15.

Инвентарь: набивные мячи.

Инструкция. Две-три команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. По сигналу первые номера выполняют прыжок в длину с места, вторые выполняют прыжок с места приземления первых и т.д., пока не выполнит прыжок последний в команде.

Вариант: вместо прыжка может выполняться бросок набивного мяча.

Методические указания. Побеждает команда, имеющая самый дальний суммарный прыжок.

3.Ручеёк. Игроки становятся парами друг задруг, берутся за руки и поднимают руки вверх. Из сцепленных рук получается коридор. Водящий подходит к началу колонны, ныряет в образовавшийся из рук коридор. Проходя по коридору, он хватается за руку одного из игроков, уводит его в конец колонны и встаёт с ним парой в конце колонны. Игрок, оставшийся один, подходит к началу колонны, ныряет в коридор и тем же способом продолжает.

Комплекс №14.

1.Чье звено быстрее доберется.Цель: Упражнять детей в беге в различных направлениях. Развивать внимание, умение внимательно слушать сигнал воспитателя. Закрепить умение быстро ориентироваться в пространстве, строиться в колонну.

Ход игры: Дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих: каждой группе даются флажки какого-либо одного цвета.

В разных концах площадки или одной стороне ставятся на подставках 3-4 флага тех же цветов. Каждая группа строиться перед флагом своего цвета.

Когда играющие построятся, воспитатель ударяет в бубен, и дети начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях. Движения меняются в зависимости от того ритма и темпа, который дается воспитателем.

По сигналу «На места!» - дети бегут к своему флагу и строятся в колонну (лицом к флагу). Воспитатель отмечает, какая группа построилась первой.

После двух-трех повторений игры, в тот момент, когда дети бегают, прыгают, воспитатель говорит: «Стой!». По этому сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза. Тем временем воспитатель меняет места флагов и говорит: «На места!». Дети открывают глаза и спешат построиться в колонну против своего флага. Отмечается, какая колонна построилась первой.

2.Почта.Водящий (почтальон) ведёт диалог с участниками игры:

Почтальон: Динь! Динь! Динь!

Дети: Кто там?

Почтальон: Почта!

Дети: Откуда?

Почтальон: Из города (называет реальный или выдуманный город)

Дети: А что в городе делают?

Почтальон отвечает, что в этом городе танцуют (прыгают на скакалках, играют мяч и т.д). Дети изображают в движении то , о чем говорит почтальон.

3. Зайцы и морковка. В этом задании сочетаются разные виды движений.

Большую морковку зайчишки тащили,

Ходьба на носках, имитация толкания штанги.

Они от морковки чуть- чуть откусили,

Ходьба, поскоки.

Потом захотелось еще откусить,

Бег с поскоками, имитация ведения мяча руками.

Потом уже нечего было тащить.

Бег с поскоками, хлопки руками.

Комплекс №15.

1. Кошкин дом. Водящий- это кошка. Остальные участники игры- это угольки, они отскакивают от горячего дома. Кошка должна потушить угольки, то есть осалить участников игры. Угольки разлетаются – кошка бегает и ловит их. Тот из детей, кого осалили, выбывает из игры.

Тили- бом! Тили- бом!

Загорелся кошкин дом!

Загорелся кошкин дом,

Идет дым столбом!

2. Кто дальше. Цель: воспитание чувства ответственности и развитие скоростно-силовых качеств.

Количество игроков: 6–15.

Инвентарь: набивные мячи.

Инструкция. Две-три команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. По сигналу первые номера выполняют прыжок в длину с места, вторые выполняют прыжок с места приземления первых и т.д., пока не выполнит прыжок последний в команде.

Вариант: вместо прыжка может выполняться бросок набивного мяча.

Методические указания. Побеждает команда, имеющая самый дальний суммарный прыжок.

3. Осьминог. Оборудование: 4 широкие ленты длиной по 50 см каждая.

Количество игроков: от десяти и более.

Правила игры. Осьминога можно хватать только за щупальца. Если это произошло, то ленту отвязывают, а осьминог продолжает убежать. Игроки не должны держать осьминога и отвязывать все ленты сразу.

Ход игры. Из числа игроков выбирается ведущий - осьминог, остальные игроки - ловцы. Осьминог привязывает по одной ленте на ноги и по одной на руки. Он бежит по площадке, а ловцы стараются ухватить его за щупальца - снять ленты. Когда осьминог будет пойман за все свои щупальца, т. е. у него не останется ни одной ленты, ведущим становится кто-то другой.

Комплекс №16.

1.Лягушки.Ведущий, «лягушка», садится «на лужке». Остальные участники игры выбирают себе «домики» (чертят круги на земле), затем подходят к лягушке со словами: «Я в лягушечьем доме делаю, что хочу. Лягушка-то дура губы надула».лягушка встаёт и пытается догнать убегающих. Добежав до своего домика, игрок говорит «Я в домике». Тот, кто не успел добежать до домика и кого осалили, становится «лягушкой».

2.Волк во рву. Посередине площадки проводятся две параллельные черты на расстоянии 80-100см. одна от другой это ров. С двух краёв площадки на расстоянии одного- двух шагов от ее границ очерчиваются дома коз. Из числа играющих выбирается волк, остальные изображают коз. Все «козы», располагаются в одном из домов. «Волк», становится в ров. По сигналу воспитателя «волк во рву!», «козы» бегут на противоположную сторону площадки (в другой дом), перепрыгивая через ров, а волк в это время старается поймать (коснуться). Пойманных, он отводит в сторону. Затем воспитатель снова говорит «волк во рву», козы снова перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. После установленного числа перебежек (3-4), все пойманные «козы»возвращаются в свой дом, и выбираются другой «волк», но не из числа пойманных коз.

3.Кто сделает меньше 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, но при этом нужно сделать меньше прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги. Выигрывает тот у кого меньше прыжков.

Январь

Комплекс №17.

1.На четыре передай мяч. Играющие стоят по кругу. Воспитатель дает мяч одному из играющих (дистанция 6-8 см). По слову начинай. Дети передают мяч друг другу в одном направлении. Все играющие говорят: Раз! Два! Три! Мяч скорей бери!

Четыре! Пять! Шесть! Вот он, вот он здесь!

Семь! Восемь! Девять! брось его кто умеет? Я!

Тот, у кого на слово «Я» окажется мяч, выходит с ним на середину и говорит: 1, 2, 3- беги. После этих слов все дети разбегаются, а стоящий, не сходя с места бросает мяч в убегающих. Тот, кого попали выходит из игры. «1,2, 3 в круг беги». Дети снова образуют круг. Игра повторяется 6-8 раз.

2.Ловишка, бери ленту. Играющие стоят в кругу. У каждого из них цветная ленточка, которая закладывается сзади за пояс или ворот. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя «беги» дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими. Стремясь взять у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в

сторону. На слова воспитателя «1,2,3- в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловишка подчитывает количество лент и возвращает детям. Игра продолжается с новым ловишкой.

Указания: один и тот же ловишка может водить 2-3 раза. Усложняется игровое задание за счет уменьшения длины ленточки.

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 №18.

1.Паук. В игру играют две команды. Члены каждой команды встают на линию старта. Ведущий обвязывает участников каждой команды верёвкой, получается паук. По сигналу взрослого «пауки» начинают передвигаться от линии старта до линии финиша. Та команда, чей паук быстрее доберется до финиша, становится победителем.

Топали да топали

Дотопали до тополя.

До тополя, до тополя,

Да ноги все оттопали.

2.Попади в обруч. Закрепить обруч вертикально на расстоянии примерно в два метра от места нахождения игроков. Игроки по очереди бросают мяч та, чтобы попасть в обруч. Бросать можно из-за спины правой или левой рукой, удобнее всего делать это через плечо. Побеждает тот, кто ни разу не промахнется или сделает это наибольшее количество раз.

3.Репка. По считалке выбирается водящий, «Репка». Водящий берется за дерево (шведскую стенку или столб). Остальные игроки выстраиваются в цепочку за ним, обхватывают друг друга за талию, начинают тянуть репку. Если водящий отцепил руки, значит, репку вытянули. Если «цепочка» при этом разорвалась, дети, смеясь говорят «Не поели репки!». Игру можно разнообразить, например, если репкой стал взрослый, он может подыгрывать детям. В роли репки должны побывать все игроки.

Комплекс №19.

1.Колдуны. Игровой закличкой организуют детей.

Конь ретивый, златогривый

Скачет полем, скачет нивой

Кто того коня поймает,

С нами в колдунов играет.

Когда все желающие собрались, выбирают водящего – «колдуна».

Тара – бара, домой пора

Коров доить – тебе водить.

«Колдун» бегают за игроками и старается коснуться их, кого задела - замирает в той позе, в которой их застучали. Расколдовать их могут другие игроки, дотронувшись до «заколдованных» рукой. Однако колдун следит за игроками и пытается заколдовать тех, кто хочет выручить товарищей. Игра продолжается до тех пор, пока всех не «заколдуют».

2.Считалочка-молчалка. Дети стоят в кругу, в центр круга встаёт ведущий, который пытается рассмешить детей с помощью забавной мимики, жестов. Тот, кто первый улыбнётся, выбывает из игры.

Не смеяться, не болтать,

А солдатиком стоять!

Или:

Чок, чок,

Зубы на крючок.

Кто заговорит,

Тому в лоб

Щелчок!

Или:

Прилетели журавли

И сказали нам: «Замри!»

А кто первый отомрёт,

Тот получит шишкой в лоб!

3.По дорожке.Цель: развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.

Описание. Дети, свободно группируясь, идут вместе с воспитателем. Воспитатель в определённом темпе произносит следующий текст, дети выполняют движения согласно тексту:

По ровненькой дорожке, Идти шагом.

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз – два, раз – два.

По камешкам, по камешкам, Прыгать на двух ногах с

продвижением вперёд.

По камешкам, по камешкам...

В ямку – бух! Присесть на корточки.

Подняться.

Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке

Устали наши ножки, устали наши ножки,

Вот наш дом – здесь мы живём.

По окончании текста дети бегут в «дом» - заранее обусловленное место за кустом, под деревом.

Комплекс №20.

1.Коза. По считалочке выбирается «Коза». Все смеются над ней, дразнят: «Коза, коза, бе-е-е!» Коза сердится, грозит забодать. Участники игры ведут с ней разговор:

-Козушка, где была?

-В поле!

-Что там делала?

-Травку ела.

-Зачем сюда пришла?

-Отдохнуть.

Все дети разбегаются, а коза ловит их. Тот, кого она поймала, становится козой.

2.Горелки. Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди водящий. Ребята хором произносят:

Гори, гори ясно.

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят.

Колокольчики звенят!

Раз-два-три-беги!

После слов «беги» дети, стоящие в последней паре, отпускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, он берется за руки с пойманным, и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды.

3.Баба- яга. По считалочке выбирается «Баба-яга». Дети бегают вокруг бабы- яги, дразнят её, она старается догнать их. Дети приговаривают:

Баба-яга – костяная нога,

Нос крючком, волосы торчком.

Печку топила, кашку варила, с печи упала, ножку сломала.

Пошла в огород – рассмешила весь народ,

Пошла на улицу – раздавила курицу.

Тот, кого Баба-яга дотронется, замирает в той позе, в которой она «заколдовала».

Выручить заколдованного можно, к примеру. Если наступить ему поочередно на носки обеих ног, пролезешь под его ногами и др.

Февраль

Комплекс №21.

1.Прорываты. Игроки делятся на две команды. Взявшись за руки, они выстраиваются друг напротив друга цепочкой на расстоянии 8-10м. каждая команда по очереди скандирует: «Гары-бары, дайте Таню!», т.е. называют имя игрока из команды соперников. Тот, кого назвали, разгоняется и старается прорвать цепочку, составленную из рук. Если цепь прорывается, «Таня» уводит игрока из прорванной цепочки в свою команду. Если цепь не рвётся, то «Таня» остаётся пленником чужой команды. На прорыв идёт поочередно то одна, то другая команда. Побеждает та команда, у которой игроков – пленников оказалось больше.

2.Вышибалы .Достаточно известная подвижная игра, где играют с помощью мяча. По разные стороны становятся двое вышибал, а между ними игроки. Вышибалы кидают друг другу мяч, стараясь попасть им в игроков. Если мяч попал – игрок выбит. Нужно избегать мячей и ловить «свечку» (дополнительную жизнь), которая сгорит, как только в него попадет мяч, но тот останется в игре.

Если мяч коснулся земли, а потом попал в игрока – это не считается. Оставшийся игрок должен увернуться столько раз, сколько ему лет, тогда он побеждает. Первая или последняя пара выбитых игроков становится вышибалами на следующую игру.

3.Ручеёк. Игроки становятся парами друг задруг, берутся за руки и поднимают руки вверх. Из сцепленных рук получается коридор. Водящий подходит к началу колонны, ныряет в образовавшийся из рук коридор. Проходя по коридору, он хватается за руку одного из игроков, уводит его в конец колонны и встаёт с ним парой в конце колонны. Игрок, оставшийся один, подходит к началу колонны, ныряет в коридор и тем же способом продолжает.

Комплекс №22.

1.Паук. В игру играют две команды. Члены каждой команды встают на линию старта. Ведущий обвязывает участников каждой команды верёвкой, получается паук. По сигналу взрослого «пауки» начинают передвигаться от линии старта до линии финиша. Та команда, чей паук быстрее доберется до финиша, становится победителем.

Топали да топали

Дотопали до тополя.

До тополя, до тополя,

Да ноги все оттопали.

2.Хап-Хап. Дети становятся в круг, ходят по кругу за водящим, выполняют за ним движения.

Ладушки, ладушки.(идти по кругу. Хлопать в ладоши).

Курочки-рябушки.

Ладушки, ладушки,

Курочки-кладушки.(продолжают ходьбу, поочерёдно сгибать и разгибать пальцы на руках.)

Напугать Санюшу хотели, (остановиться в полуприседе).

Сели на пол.

Крылышками хлоп, хлоп,

А Санюшка их Хап! Хап!Хап! И поймал.

На словах «Хап! Хап!» дети разбегаются. Водящий старается осалить как можно больше детей. тот, кого осалили. Выбывает из игры.

3.Репка. По считалке выбирается водящий, «Репка». Водящий берется за дерево (шведскую стенку или столб). Остальные игроки выстраиваются в цепочку за ним, обхватывают друг друга за талию, начинают тянуть репку. Если водящий отцепил руки, значит, репку вытянули. Если «цепочка» при этом разорвалась, дети, смеясь говорят «Не поели репки!». Игру можно разнообразить, например, если репкой стал взрослый, он может подыгрывать детям. В роли репки должны побывать все игроки.

Комплекс №23.

1.Чье звено быстрее доберется.Цель: Упражнять детей в беге в различных направлениях. Развивать внимание, умение внимательно слушать сигнал воспитателя. Закрепить умение быстро ориентироваться в пространстве, строиться в колонну.

Ход игры: Дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих: каждой группе даются флажки какого-либо одного цвета.

В разных концах площадки или одной стороне ставятся на подставках 3-4 флага тех же цветов. Каждая группа строится перед флагом своего цвета.

Когда играющие построятся, воспитатель ударяет в бубен, и дети начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях. Движения меняются в зависимости от того ритма и темпа, который дается воспитателем.

По сигналу «На места!» - дети бегут к своему флагу и строятся в колонну (лицом к флагу). Воспитатель отмечает, какая группа построилась первой.

После двух-трех повторений игры, в тот момент, когда дети бегают, прыгают, воспитатель говорит: «Стой!». По этому сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза. Тем временем воспитатель меняет места флагов и говорит: «На места!». Дети открывают глаза и спешат построиться в колонну против своего флага. Отмечается, какая колонна построилась первой.

2. Горелки. Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди водящий. Ребята хором произносят:

Гори, гори ясно.

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят.

Колокольчики звенят!

Раз-два-три-беги!

После слов «беги» дети, стоящие в последней паре, отпускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, он берется за руки с пойманным, и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды.

3. Дедушка Егор и его семья. Детям предлагается изобразить героев потешки посредством разных видов ходьбы (например, ходьба в приседе, спиной вперед, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, широким и мелким шагом, перекатом с пятки на носок).

Из- за леса, из- за гор

Едет дедушка Егор.

Сам на лошадке,

Жена на коровке,

Дети на телятках,

Внуки на козлятках.

Комплекс №24.

1.Кошкин дом. Водящий- это кошка. Остальные участники игры- это угольки, они отскакивают от горячего дома. Кошка должна потушить угольки, то есть осалить участников игры. Угольки разлетаются – кошка бегают и ловит их. Тот из детей, кого осалили, выбывает из игры.

Тили- бом! Тили- бом!

Загорелся кошкин дом!

Загорелся кошкин дом,

Идет дым столбом!

2.Считалочка-молчалка. Дети стоят в кругу, в центр круга встаёт ведущий, который пытается рассмешить детей с помощью забавной мимики, жестов. Тот, кто первый улыбнётся, выбывает из игры.

Не смеяться, не болтать,

А солдатиком стоять!

Или:

Чок, чок,

Зубы на крючок.

Кто заговорит,

Тому в лоб

Щелчок!

Или:

Прилетели журавли

И сказали нам: «Замри!»

А кто первый отомрёт,

Тот получит шишкой в лоб!

3.Баба- яга. По считалочке выбирается «Баба-яга». Дети бегают вокруг бабы- яги, дразнят её, она старается догнать их. Дети приговаривают:

Баба-яга – костяная нога,

Нос крючком, волосы торчком.

Печку топила, кашку варила, с печи упала, ножку сломала.

Пошла в огород – рассмешила весь народ,

Пошла на улицу – раздавила курицу.

Тот, кого Баба-яга дотронется, замирает в той позе, в которой она «заколдовала». Выручить заколдованного можно, к примеру. Если наступить ему поочередно на носки обеих ног, пролезешь под его ногами и др.

Март

Комплекс №25.

1. Чье звено быстрее доберется. Цель: Упражнять детей в беге в различных направлениях. Развивать внимание, умение внимательно слушать сигнал воспитателя. Закрепить умение быстро ориентироваться в пространстве, строиться в колонну.

Ход игры: Дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих: каждой группе даются флажки какого-либо одного цвета.

В разных концах площадки или одной стороне ставятся на подставках 3-4 флага тех же цветов. Каждая группа строится перед флагом своего цвета.

Когда играющие построятся, воспитатель ударяет в бубен, и дети начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях. Движения меняются в зависимости от того ритма и темпа, который дается воспитателем.

По сигналу «На места!» - дети бегут к своему флагу и строятся в колонну (лицом к флагу). Воспитатель отмечает, какая группа построилась первой.

После двух-трех повторений игры, в тот момент, когда дети бегают, прыгают, воспитатель говорит: «Стой!». По этому сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза. Тем временем воспитатель меняет места флагов и говорит: «На места!». Дети открывают глаза и спешат построиться в колонну против своего флага. Отмечается, какая колонна построилась первой.

2. Волк во рву. Посередине площадки проводятся две параллельные черты на расстоянии 80-100см. одна от другой это ров. С двух краёв площадки на расстоянии одного- двух шагов от ее границ очерчиваются дома коз. Из числа играющих выбирается волк, остальные изображают коз. Все «козы», располагаются в одном из домов. «Волк», становится в ров. По сигналу воспитателя «волк во рву!», «козы» бегут на противоположную сторону площадки (в другой дом), перепрыгивая через ров, а волк в это время старается поймать (коснуться). Пойманных, он отводит в сторону. Затем воспитатель снова говорит «волк во рву», козы снова перебегают на другую сторону, перепрыгивая через ров. После установленного числа перебежек (3-4), все пойманные «козы»возвращаются в свой дом, и выбираются другой «волк», но не из числа пойманных коз.

3. Петрушка и зеркало. Водящий, Петрушка, показывает разнообразные движения, например имитирует игру на барабанах, движения пловца, боксёра, танцовщика и т.д. дети играют роль зеркала, то есть воспроизводят увиденное. Тот участник игры, который ошибётся или нечётко скопирует движения Петрушки, на время выбывает из игры. Победителем становится, тот кто ни разу не ошибся.

Комплекс №26.

1. На четыре передай мяч. Играющие стоят по кругу. Воспитатель дает мяч одному из играющих (дистанция 6-8 см). По слову начинай. Дети передают мяч друг другу в одном направлении. Все играющие говорят: Раз! Два! Три! Мяч скорей бери!

Четыре! Пять! Шесть! Вот он, вот он здесь!

Семь! Восемь! Девять! брось его кто умеет? Я!

Тот, у кого на слово «Я» окажется мяч, выходит с ним на середину и говорит: 1, 2, 3- беги. После этих слов все дети разбегаются, а стоящий, не сходя с места бросает мяч в убегающих. Тот, кого попали выходит из игры. «1,2, 3 в круг беги». Дети снова образуют круг. Игра повторяется 6-8 раз.

2. Ловишка, бери ленту. Играющие стоят в кругу. У каждого из них цветная ленточка, которая закладывается сзади за пояс или ворот. В центре круга стоит ловишка. По сигналу воспитателя «беги» дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими. Стремясь взять у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. На слова воспитателя «1,2,3- в круг скорей беги!» дети строятся в круг. Ловишка подчитывает количество лент и возвращает детям. Игра продолжается с новым ловишкой.

Указания: один и тот же ловишка может водить 2-3 раза. Усложняется игровое задание за счет уменьшения длины ленточки.

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 №27.

1. Паук. В игру играют две команды. Члены каждой команды встают на линию старта. Ведущий обвязывает участников каждой команды веревкой, получается паук. По сигналу взрослого «пауки» начинают передвигаться от линии старта до линии финиша. Та команда, чей паук быстрее доберется до финиша, становится победителем.

Топали да топали

Дотопали до тополя.

До тополя, до тополя,

Да ноги все оттопали.

2. Попади в обруч. Закрепить обруч вертикально на расстоянии примерно в два метра от места нахождения игроков. Игроки по очереди бросают мяч так, чтобы попасть в обруч. Бросать можно из-за спины правой или левой рукой, удобнее всего делать это через плечо. Побеждает тот, кто ни разу не промахнется или сделает это наибольшее количество раз.

3.Ручеёк. Игроки становятся парами друг за другом, берутся за руки и поднимают руки вверх. Из сцепленных рук получается коридор. Водящий подходит к началу колонны, ныряет в образовавшийся из рук коридор. Проходя по коридору, он хватается за руку одного из игроков, уводит его в конец колонны и встаёт с ним парой в конце колонны. Игрок, оставшийся один, подходит к началу колонны, ныряет в коридор и тем же способом продолжает.

Комплекс №28.

1.Прорываты. Игроки делятся на две команды. Взявшись за руки, они выстраиваются друг напротив друга цепочкой на расстоянии 8-10м. каждая команда по очереди скандирует: «Тары-бары, дайте Таню!», т.е. называют имя игрока из команды соперников. Тот, кого назвали, разгоняется и старается прорвать цепочку, составленную из рук. Если цепь прорывается, «Таня» уводит игрока из прорванной цепочки в свою команду. Если цепь не рвётся, то «Таня» остаётся пленником чужой команды. На прорыв идёт поочерёдно то одна, то другая команда. Побеждает та команда, у которой игроков – пленников оказалось больше.

2.Считалочка-молчалка. Дети стоят в кругу, в центр круга встаёт ведущий, который пытается рассмешить детей с помощью забавной мимики, жестов. Тот, кто первый улыбнётся, выбывает из игры.

Не смеяться, не болтать,

А солдатиком стоять!

Или:

Чок, чок,

Зубы на крючок.

Кто заговорит,

Тому в лоб

Щелчок!

Или:

Прилетели журавли

И сказали нам: «Замри!»

А кто первый отомрёт,

Тот получит шишкой в лоб!

3.По дорожке.Цель: развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.

Описание. Дети, свободно группируясь, идут вместе с воспитателем. Воспитатель в определённом темпе произносит следующий текст, дети выполняют движения согласно тексту:

По ровненькой дорожке, Идти шагом.

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз – два, раз – два.

По камешкам, по камешкам, Прыгать на двух ногах с

продвижением вперёд.

По камешкам, по камешкам...

В ямку – бух! Присесть на корточки.

Подняться.

Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке

Устали наши ножки, устали наши ножки,

Вот наш дом – здесь мы живём.

По окончании текста дети бегут в «дом» - заранее обусловленное место за кустом, под деревом.

Апрель

Комплекс №29.

1.Лягушки.Водящий, «лягушка», садится «на лужке». Остальные участники игры выбирают себе «домики» (чертят круги на земле), затем подходят к лягушке со словами: «Я в лягушечьем дому делаю, что хочу. Лягушка-то дура губы надула».лягушка встаёт и пытается догнать убегающих. Добежав до своего домика, игрок говорит «Я в домике». Тот, кто не успел добежать до домика и кого осалили, становится «лягушкой».

2.Горелки. Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди водящий. Ребята хором произносят:

Гори, гори ясно.

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят.

Колокольчики звенят!

Раз-два-три-беги!

После слов «беги» дети, стоящие в последней паре, отпускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, он берется за руки с пойманным, и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды.

3. Дедушка Егор и его семья. Детям предлагается изобразить героев потешки посредством разных видов ходьбы (например, ходьба в приседе, спиной вперед, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, широким и мелким шагом, перекатом с пятки на носок).

Из- за леса, из- за гор

Едет дедушка Егор.

Сам на лошадке,

Жена на коровке,

Дети на телятках,

Внуки на козлятках.

Комплекс №30.

1. Коза. По считалочке выбирается «Коза». Все смеются над ней, дразнят: «Коза, коза, бе-е-е!» Коза сердится, грозит забодать. Участники игры ведут с ней разговор:

-Козушка, где была?

-В поле!

-Что там делала?

-Травку ела.

-Зачем сюда пришла?

-Отдохнуть.

Все дети разбегаются, а коза ловит их. Тот, кого она поймала, становится козой.

2. Почта. Водящий (почтальон) ведёт диалог с участниками игры:

Почтальон: Динь! Динь! Динь!

Дети: Кто там?

Почтальон: Почта!

Дети: Откуда?

Почтальон: Из города (называет реальный или выдуманный город)

Дети: А что в городе делают?

Почтальон отвечает, что в этом городе танцуют (прыгают на скакалках, играют мяч и т.д). Дети изображают в движении то , о чем говорит почтальон.

3.Репка. По считалке выбирается водящий, «Репка». Водящий берется за дерево (шведскую стенку или столб). Остальные игроки выстраиваются в цепочку за ним, обхватывают друг друга за талию, начинают тянуть репку. Если водящий отцепил руки, значит, репку вытянули. Если «цепочка» при этом разорвалась, дети, смеясь говорят «Не поели репки!». Игру можно разнообразить, например, если репкой стал взрослый, он может подыгрывать детям. В роли репки должны побывать все игроки

Комплекс №31.

1.Паук. В игру играют две команды. Члены каждой команды встают на линию старта. Ведущий обвязывает участников каждой команды верёвкой, получается паук. По сигналу взрослого «пауки» начинают передвигаться от линии старта до линии финиша. Та команда, чей паук быстрее доберется до финиша, становится победителем.

Топали да топали

Дотопали до тополя.

До тополя, до тополя,

Да ноги все оттопали.

2.Кто дальше. Цель: воспитание чувства ответственности и развитие скоростно-силовых качеств.

Количество игроков: 6–15.

Инвентарь: набивные мячи.

Инструкция. Две-три команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. По сигналу первые номера выполняют прыжок в длину с места, вторые выполняют прыжок с места приземления первых и т.д., пока не выполнит прыжок последний в команде.

Вариант: вместо прыжка может выполняться бросок набивного мяча.

Методические указания. Побеждает команда, имеющая самый дальний суммарный прыжок.

3. Осьминог. Оборудование: 4 широкие ленты длиной по 50 см каждая.

Количество игроков: от десяти и более.

Правила игры. Осьминога можно хватать только за щупальца. Если это произошло, то ленту отвязывают, а осьминог продолжает убежать. Игроки не должны держать осьминога и отвязывать все ленты сразу.

Ход игры. Из числа игроков выбирается ведущий - осьминог, остальные игроки - ловцы. Осьминог привязывает по одной ленте на ноги и по одной на руки. Он бежит по площадке, а ловцы стараются ухватить его за щупальца - снять ленты. Когда осьминог будет пойман за все свои щупальца, т. е. у него не останется ни одной ленты, ведущим становится кто-то другой.

Комплекс №32.

1. На четыре передай мяч. Играющие стоят по кругу. Воспитатель дает мяч одному из играющих (дистанция 6-8 см). По слову начинай. Дети передают мяч друг другу в одном направлении. Все играющие говорят: Раз! Два! Три! Мяч скорей бери!

Четыре! Пять! Шесть! Вот он, вот он здесь!

Семь! Восемь! Девять! брось его кто умеет? Я!

Тот, у кого на слово «Я» окажется мяч, выходит с ним на середину и говорит: 1, 2, 3- беги. После этих слов все дети разбегаются, а стоящий, не сходя с места бросает мяч в убегающих. Тот, кого попали выходит из игры. «1,2, 3 в круг беги». Дети снова образуют круг. Игра повторяется 6-8 раз.

2. Хап-Хап. Дети становятся в круг, ходят по кругу за водящим, выполняют за ним движения.

Ладушки, ладушки.(идти по кругу. Хлопать в ладоши).

Курочки-рябушки.

Ладушки, ладушки,

Курочки-кладушки.(продолжают ходьбу, поочередно сгибать и разгибать пальцы на руках.)

Напугать Санюшу хотели, (остановиться в полуприседе).

Сели на пол.

Крылышками хлоп, хлоп,

А Санюшка их Хап! Хап!Хап! И поймал.

На словах «Хап! Хап!» дети разбегаются. Водящий старается осалить как можно больше детей. тот, кого осалили. Выбывает из игры.

3. По дорожке.Цель: развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.

Описание. Дети, свободно группируясь, идут вместе с воспитателем. Воспитатель в определенном темпе произносит следующий текст, дети выполняют движения согласно тексту:

По ровненькой дорожке, Идти шагом.

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз – два, раз – два.

По камешкам, по камешкам, Прыгать на двух ногах с
продвижением вперёд.

По камешкам, по камешкам...

В ямку – бух! Присесть на корточки.

Подняться.

Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке

Устали наши ножки, устали наши ножки,

Вот наш дом – здесь мы живём.

По окончании текста дети бегут в «дом» - заранее обусловленное место за кустом, под деревом.

Май

Комплекс №33.

1. Чье звено быстрее доберется. Цель: Упражнять детей в беге в различных направлениях. Развивать внимание, умение внимательно слушать сигнал воспитателя. Закрепить умение быстро ориентироваться в пространстве, строиться в колонну.

Ход игры: Дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих: каждой группе даются флажки какого-либо одного цвета.

В разных концах площадки или одной стороне ставятся на подставках 3-4 флага тех же цветов. Каждая группа строится перед флагом своего цвета.

Когда играющие построятся, воспитатель ударяет в бубен, и дети начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях. Движения меняются в зависимости от того ритма и темпа, который дается воспитателем.

По сигналу «На места!» - дети бегут к своему флагу и строятся в колонну (лицом к флагу). Воспитатель отмечает, какая группа построилась первой.

После двух-трех повторений игры, в тот момент, когда дети бегают, прыгают, воспитатель говорит: «Стой!». По этому сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза. Тем временем воспитатель меняет места флагов и говорит: «На места!». Дети открывают глаза и спешат построиться в колонну против своего флага. Отмечается, какая колонна построилась первой.

2.Считалочка-молчалка. Дети стоят в кругу, в центр круга встаёт ведущий, который пытается рассмешить детей с помощью забавной мимики, жестов. Тот, кто первый улыбнётся, выбывает из игры.

Не смеяться, не болтать,

А солдатиком стоять!

Или:

Чок, чок,

Зубы на крючок.

Кто заговорит,

Тому в лоб

Щелчок!

Или:

Прилетели журавли

И сказали нам: «Замри!»

А кто первый отомрёт,

Тот получит шишкой в лоб!

3.Баба- яга. По считалочке выбирается «Баба-яга». Дети бегают вокруг бабы- яги, дразнят её, она старается догнать их. Дети приговаривают:

Баба-яга – костяная нога,

Нос крючком, волосы торчком.

Печку топила, кашку варила, с печи упала, ножку сломала.

Пошла в огород – рассмешила весь народ,

Пошла на улицу – раздавила курицу.

Тот, кого Баба-яга дотронется, замирает в той позе, в которой она «заколдовала».

Выручить заколдованного можно, к примеру. Если наступить ему поочередно на носки обеих ног, пролезешь под его ногами и др.

Комплекс №34.

1.Колдуны. Игровой закличкой организуют детей.

Конь ретивый, златогривый

Скачет полем, скачет нивой

Кто того коня поймает,

С нами в колдунов играет.

Когда все желающие собрались, выбирают водящего – «колдуна».

Тара – бара, домой пора

Коров доить – тебе водить.

«Колдун» бегаёт за игроками и старается коснуться их, кого задела - замирает в той позе, в которой их застучали. Расколдовать их могут другие игроки, дотронувшись до «заколдованных» рукой. Однако колдун следит за игроками и пытается заколдовать тех, кто хочет выручить товарищей. Игра продолжается до тех пор, пока всех не «заколдуют».

2.Вышибалы .Достаточно известная подвижная игра, где играют с помощью мяча. По разные стороны становятся двое вышибал, а между ними игроки. Вышибалы кидают друг другу мяч, стараясь попасть им в игроков. Если мяч попал – игрок выбит. Нужно избегать мячей и ловить «свечку» (дополнительную жизнь), которая сгорит, как только в него попадет мяч, но тот останется в игре.

Если мяч коснулся земли, а потом попал в игрока – это не считается. Оставшийся игрок должен увернуться столько раз, сколько ему лет, тогда он побеждает. Первая или последняя пара выбитых игроков становится вышибалами на следующую игру.

3.Ручеёк. Игроки становятся парами друг задруг, берутся за руки и поднимают руки вверх. Из сцепленных рук получается коридор. Водящий подходит к началу колонны, ныряет в образовавшийся из рук коридор. Проходя по коридору, он хватается за руку одного из игроков, уводит его в конец колонны и встаёт с ним парой в конце колонны. Игрок, оставшийся один, подходит к началу колонны, ныряет в коридор и тем же способом продолжает.

Комплекс №35.

1.Встречные колонны. Две группы детей с равным количеством 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, желтые. По сигналу воспитателя «Синие!» дети с синими лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив протягивают вперёд ладошки и ждут, когда бегущие прикоснуться к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку.

Варианты: Можно добавить еще два цвета- красный, зеленый.

2.Почта.Водящий (почтальон) ведёт диалог с участниками игры:

Почтальон: Динь! Динь! Динь!

Дети: Кто там?

Почтальон: Почта!

Дети: Откуда?

Почтальон: Из города (называет реальный или выдуманный город)

Дети: А что в городе делают?

Почтальон отвечает, что в этом городе танцуют (прыгают на скакалках, играют мяч и т.д). Дети изображают в движении то, о чем говорит почтальон.

3.Петрушка и зеркало. Водящий, Петрушка, показывает разнообразные движения, например имитирует игру на барабанах, движения пловца, боксёра, танцовщика и т.д. дети играют роль зеркала, то есть воспроизводят увиденное. Тот участник игры, который ошибётся или нечётко скопирует движения Петрушки, на время выбывает из игры. Победителем становится, тот кто ни разу не ошибся.

Комплекс №36.

1.Кошкин дом. Водящий- это кошка. Остальные участники игры- это угольки, они отскакивают от горячего дома. Кошка должна потушить угольки, то есть осалить участников игры. Угольки разлетаются – кошка бегает и ловит их. Тот из детей, кого осалили, выбывает из игры.

Тили- бом! Тили- бом!

Загорелся кошкин дом!

Загорелся кошкин дом,

Идет дым столбом!

2.Горелки. Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди водящий. Ребята хором произносят:

Гори, гори ясно.

Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Птички летят.

Колокольчики звенят!

Раз-два-три-беги!

После слов «беги» дети, стоящие в последней паре, отпускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, он берется за руки с пойманным, и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды.

3.Дедушка Егор и его семья. Детям предлагается изобразить героев потешки посредством разных видов ходьбы (например, ходьба в приседе, спиной вперед, на

наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, широким и мелким шагом, перекатом с пятки на носок).

Из- за леса, из- за гор

Едет дедушка Егор.

Сам на лошадке,

Жена на коровке,

Дети на телятках,

Внуки на козлятках.

Календарно-тематическое планирование по проведению занятий зимнего вида спорта
«Лыжи»

Месяц	Неделя	№	Программные задачи
Март	1	1	Учить ухаживать за лыжами, ставить на место. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить ступающим шагом.
		2	Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом.
		3	Развивать чувство равновесия при движении на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом.

	2	1	Учить ухаживать за лыжами, ставить на место. Познакомить со скользящим шагом. Учить детей ориентироваться в пространстве. Закреплять навык передвижения ступающим шагом.
		2	Продолжать обучению скользящим шагом. Учить детей делать повороты переступанием, обходить предметы на участке детского сада.
		3	Учить детей входить на небольшую горку с уклоном 10 градусов, ступающим шагом, съезжать с пологой горки. Упражнять в ходьбе скользящим шагом.
	3	1	Учить ухаживать за лыжами, ставить на место. Закреплять навык скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3- 4 метра
		2	Учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве, подниматься на пригорок «лесенкой», спускаться с него, низко присев.
		3	Продолжать обучать спуску с невысокого склона в низко фиксированной стойке и подъёму «лесенкой», «ёлочкой».
	4	1	Учить ухаживать за лыжами, ставить на место. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Закреплять навыки спуска в низкой стойке и подъёма «лесенкой».
		2	Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, проходя расстояние 600м. в среднем темпе.
		3	Упражнять детей ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 2-3 км в медленном темпе.
Апрель	1	1	Учить ухаживать за лыжами, ставить на место. Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах.
		2	Закреплять навык скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 8 метров.
		3	Учить ходить скользящим шагом, заложив руки за спину, подъёму на склон «ёлочкой». Закреплять навык поворотов переступанием на лыжах.
	2	1	Учить ухаживать за лыжами, ставить на место. Координировать работу рук при различных способах движения по лыжне: попеременном, одновременном, бесшажном, коньковом.
		2	Учить выполнять повороты в движении с переступанием на 360 градусов.
		3	Продолжать упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 2-3 км в медленном темпе.
	3	1	Учить ухаживать за лыжами, ставить на место. Продолжать упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, проходя расстояние 600м. в среднем темпе.
		2	Учить преодолению препятствий в ходьбе на лыжах.
		3	Обучающие игры и упражнения на лыжах.

	4	1	Учить ухаживать за лыжами, ставить на место.
		2	Продолжать учить преодолению препятствий в ходьбе на лыжах.
		3	Учить передавать эстафету в лыжной гонке.
			Продолжать учить ходить скользящим шагом на лыжах .