

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
Муниципальное казенное учреждение муниципального образования город Краснодар  
«КРАСНОДАРСКИЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

Юридический адрес: ул. Коммунаров, д. 150, г. Краснодар, 350000

Фактический адрес: Дунайская ул., 62, г. Краснодар, 350059 тел./факс (861)235-15-53

<http://www.knmc.centerstart.ru/>, e-mail: [info@knmc.kubannet.ru](mailto:info@knmc.kubannet.ru)

## РЕЦЕНЗИЯ

на педагогическую разработку

«Развитие двигательной активности детей старшего  
дошкольного возраста посредством подвижных игр»

Приходько Ольги Александровны, Сафроновой Елены Евгеньевны,  
воспитателей и Голубкиной Екатерины Владимировны, инструктора по  
физической культуре, МАДОУ МО г. Краснодар «Центр-детский сад № 86»

Одним из наиболее важных направлений физического воспитания является двигательная активность детей. И действительно, невозможно представить здорового ребёнка неподвижным, хотя, к сожалению, малоподвижных детей всё чаще и чаще можно встретить среди воспитанников детского сада. Движения – это первые истоки смелости, выносливости, решительности.

Авторами достаточно изучена данная тема и они в своей педагогической разработке отмечают, что сути своей ребенок – деятель. И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Двигаясь, ребёнок познаёт окружающий мир, учиться любить его и целенаправленно действовать в нём.

Игра занимает важнейшее место в жизни ребенка – дошкольника и поэтому рассматривается как одно из главных средств воспитания. Играть для них – это прежде всего, двигаться, действовать. Эффективным средством развития двигательной активности дошкольников являются подвижные игры, которые удовлетворяют потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил.

Практическая значимость разработки состоит в том, что в ней представлены конспекты занятий с различными видами двигательной активности, подборка разнообразных видов игр (подвижных, малоподвижных, хороводных), консультация для педагогов «Двигательная активность в детском саду», рекомендации родителям «Играем в семье. Народные игры»,

Разработка интересна и может быть рекомендована к использованию педагогам детей старшего дошкольного возраста в дошкольных образовательных организациях, родителям дома.

Рецензент:

ведущий специалист отдела  
АиПДО МКУ КНМЦ

Подпись А.М. Шабалиной удостоверяю:

врио директора МКУ КНМЦ

№ 476 «27» ноября 2023



А.М. Шабалина

Ю.Ю. Михненко

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка-детский сад № 86 «Дивный»

Педагогическая разработка  
«Развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста  
посредством подвижных игр»

Составители:  
Приходько Ольга Александровна,  
Сафронова Елена Евгеньевна, воспитатели,  
Голубкина Екатерина Владимировна,  
инструктор по физической культуре

Краснодар, 2023г.

## **Содержание**

|   |    |
|---|----|
| <i>Пояснительная записка</i> .....  | 3  |
| <i>Приложение</i>   |    |
| <i>Конспекты занятий</i> .....  | 5  |
| <i>Подборка игр</i> .....   | 8  |
| <i>Консультация для педагогов «Двигательная активность в детском саду»</i> .....            | 32 |
| <i>Консультация для родителей «Организация физкультурных занятий в детском саду»</i> ... .. | 34 |
| <i>Рекомендации родителям «Играем в семье. Народные игры»</i> .....                         | 35 |
| <i>Заключение</i> .....   | 38 |
| <i>Список использованной литературы</i> .....   | 39 |

## *Пояснительная записка*

Дошкольный возраст особенно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. Именно в данном возрастном периоде закладывается фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия в различных формах двигательной активности, что в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка. Крепкий полноценно физически развивающийся ребенок меньше подвержен заболеваниям, а, заболев, справляется с ними с меньшими отрицательными последствиями. Поэтому создание всех необходимых условий для укрепления здоровья и правильного развития организма детей дошкольного возраста – задача первостепенной важности. И одним из важных направлений, оказывающих влияние на формирование личности дошкольника, является физическая культура.

Двигательная активность является жизненно необходимой биологической потребностью, важным фактором роста и развития организма ребёнка. Она определяет уровень его функциональных возможностей и работоспособности, поэтому важно с дошкольного возраста обеспечить условия, необходимые для удовлетворения этой потребности в движениях.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Известно, что к началу школьного обучения наблюдается ухудшения здоровья детей, которые к этому моменту приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек. Таким образом, назрела острая проблема поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Дошкольный возраст имеет решающее значение в формировании основ физического, психического, социального и духовного здоровья, важная роль отводится для дошкольного учреждения. Однако решение этой проблемы невозможно без слаженной работы родителей, педагогов, медицинских учреждениях, спортивных комплексов. Самое главное - здоровый образ жизни должен стать нормой для взрослых и детей, не на словах, а на деле. Его основными компонентами являются: правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма, развитие дыхания, поддержание стабильного эмоционального состояния. Решению этой проблемы могут способствовать подвижные игры. В физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста подвижные игры занимают главнейшее место. Они позволяют одновременно воздействовать на моторную и психическую сферу ребенка. Такие игры состоят из самых разнообразных движений, способствующих укреплению мышц, ускоренному обмену веществ

и закаливанию организма. С помощью игр развиваются ловкость, быстрота, сила и выносливость. Кроме того, подвижные игры положительно влияют на развитие и совершенствование физических качеств. Двигательная активность дошкольника должна быть направлена и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Поэтому каждому педагогу необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию. Содержательная сторона двигательного режима дошкольников должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Исходя из этого, нами педагогами МАДОУ МО г. Краснодар «Центр-детский сад № 86» Приходько Ольгой Александровной и Сафроновой Еленой Евгеньевной, воспитателями, в сотрудничестве с Голубкиной Екатериной Владимировной, инструктором по физической культуре были разработаны материалы для развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в процессе подвижных игр. Ведь огромная ценность подвижных игр представляет их образовательный аспект, и то, что они располагают большими возможностями для воспитания характера человека. Подвижная игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение навыка движений

**Цель нашей педагогической разработки:** развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством подвижных игр.

**Задачи нашей педагогической разработки:**

- развивать образное мышление и двигательное воображение детей в подвижных играх разного содержания;
- формирование чувства сотрудничества и коллективизма во время игр;
- удовлетворение потребности детей в движении.

Нам, как воспитателям, хотелось бы отметить, что двигательная активность детей в значительной степени зависит от режима детского сада, обучения и воспитания детей. Широкое использование комплекса физических упражнений способствует удовлетворению потребности детей в движении, укреплению их здоровья и повышению работоспособности. После пяти лет, в старшем дошкольном возрасте резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

С целью оптимизации двигательной активности и закаливания детей в практику нашего дошкольного отделения внедряются дополнительные виды занятий двигательного характера, взаимосвязанных с комплексом

закаливающих мероприятий, а также вносятся нетрадиционные формы и методы их проведения. К таким занятиям относятся: оздоровительный бег на воздухе, пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями, индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности детей на вечерней прогулке. Как, инструктору по физической культуре, хотелось добавить, что старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества). В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет) является учет их возрастных особенностей.

## *Приложение*

### *Конспекты занятий*

#### *Тема «Мои друзья»*

##### Цель:

- 1) Развивать образное мышление и двигательное воображение детей в подвижных играх разного содержания
- 2) Продолжать обучение детей действовать совместно с другими детьми, выполняя правила игры, задания.
- 3) Формировать способности высказывать свои чувства, оценивая свое состояние.
- 4) Воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу, самостоятельность, оптимизм, чувство юмора.

##### Ход занятия:

По залу ходит ребенок и говорит:

Я сижу в тоске. Спит в кресле кошка, поиграть бы с кем? Даже телевизор так наскучил мне. Позвоню я другу (звонит): Приходи скорей! Вместе «оторвемся»- станет веселей!

В зал вбегают дети под музыку встают в круг.

Воспитатель: - У кого тут хмурый вид?

Ответы детей.

Воспитатель: -

Слышишь, музыка звучит!  
Мы грустить не разрешаем!  
Поиграть всех приглашаем!

**Подвижная игра «Делай как я»**- дети под музыку выполняют упражнение. Ведут сами дети. По очереди выбегают в круг и показывают движения. Все повторяют.

**Подвижная игра «Ой- стой!»** Дети разбегаются и останавливаются по залу. Воспитатель: -

Поезд мы с вами постоим сейчас ....

Где же вагоны? Найду я всех вас.

**Подвижная игра «Поезд»** Дети стоят в разных местах зала. Взрослый «паровоз» ищет свои «вагоны». Подходит по очереди к детям и просит занять свои места. Ребенок пролезает между ног и встает сзади. Под музыку едут «паровозом», змейкой, со сменой ведущего. Затем выходит в линию и изображают выход из вагонов (открывают двери, делают шаг вперед).

Клоун: Ты улыбнулся, ты рассмеялся!

И ни минуты не осталось на зло.

Я хочу, чтоб вам всем повезло!

**Подвижная игра «Карусели»** Карусель, карусель, прокати – ка ты детей!

Вот веревочки не простые.

Вот веревочки цветные.

Ты за кончик потяни.

Друга ты себе найди.

**Подвижная игра «Цветные веревочки»** Педагог держит за середину веревочки, дети тянут за концы. Педагог отпускает веревочки, дети находят своего партнера. Делятся на две команды (веревочки двух цветов).

Эстафеты:

1. «Три ноги» Дети стоят парами, две ноги связывают. Дети бегут парами. Чья команда быстрее.

2. «Бег с обручем» Первый бежит, к нему прицепляется второй и т. д.

3. «Конвейер» Передать предмет без помощи рук. (ватный снежок).

**Подвижная игра «Воздушная кукуруза».** Дети под музыку прыгают по залу.

По окончании музыки встают по два, три, четыре человека.

Воспитатель: -

Шумно, весело играли.

А теперь мы отдыхаем.

Здорово мы с вами повеселились!

А чтоб было веселей

Вот подарки для друзей!

Подарок другу ты отдай

И что-то доброе ему пожелай!

Дети дарят подарки друг другу, проговаривая пожелание.

Дети: - Что может быть чудесней, когда с вами друзья,

Когда с тобою вместе и он и мы и я!

Воспитатель: - Вот снова я с вами. Вам понравилось занятие? А что было самым интересным? Самым приятным? А что было самым трудным? А что не очень понравилось?

Мы в детский сад пришли когда - то

В нем живут дружные ребята.

Для скуки вход всегда закрыт-

От рассвета до заката

Здесь веселый смех звучит.

Песня «Я, ты, он, она».

*Тема «Мы активные ребята»*

Цель: развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту.

Задачи: упражнять детей в метании мяча в кольцо, соразмеряя силу броска с расстоянием; закреплять умение лазать по гимнастической стенке удобным способом; воспитывать дружеские отношения в играх.

Оборудование: 2 куба (синий и красный, свисток, мячи большие, 3 шапочки медведей, веревка с мягким грузом на конце.

Ход занятия

Дети здороваются.

Воспитатель: - Ребята, сегодня на занятии мы поиграем в ваши любимые игры.

Вы ловкие, быстрые и внимательные. Спину выпрямили, плечи расправили.

Направо в обход по залу, шагом марш! Строимся в две колонны. (На полу кубы красного и синего цвета – ориентиры)

Первая игра «Чья команда быстрее соберётся?» Какая команда считается победителем? (которая быстро построилась и правильно выполняла движения)

Сигнал для построения – свисток.

Ходим враспынную, как лошадки высоко поднимая колени. Не наталкиваемся, ходим по всему залу, носок смотрит в пол.

Свисток (построились) Дается оценка выполнения движений.

-А сейчас прыгаем на носках. легко, как зайчики (меняю кубы местами)

Свисток

Бегаем по всему залу. Дышим носом!

Свисток. Подведение итогов.

Все были быстрыми и внимательными.

**Подвижная игра. «Чья команда быстрее соберётся?»**

Воспитатель: - Какие вы ловкие мы узнаем, поиграв в игру «Медведи и пчелы»

Вспоминаем правила игры. Когда пчелы жалят медведя? Как нужно лазать по деревьям в улей, чтобы не свалиться. (показ ребёнка с пояснением воспитателя «Не пропускаем реек, «ветки» захватываем ладошкой хватом сверху, ногами встаем на ветки серединой ступни)

Воспитатель: - Выбираем медведей стрелкой. Медведи ушли в берлогу, а пчелы полетели в улей. Пчелы –гулять. Ветки не пропускаем, не спрыгиваем.

Пчелы летают по всей поляне, а в это время медведи залезают на дерево, едят мед. Пчелы! Медведи быстро убегают. (Выбирают других медведей игра повторяется)

### **Игра «Медведи и пчелы»**

Следующая игра «Удочка». В этой игре вы должны быть сильными и ловкими. Кто считается пойманным на удочку? Что нужно делать чтобы не попасться на удочку? (высоко подпрыгивать)

Построили круг это наш –пруд. Рыбы приготовились. (стою в центре круга и раскручиваю веревку)

Воспитатель: - Кого поймали, тот отходит в сторону. Считаем, сколько рыб поймал рыбак. (после подведения итогов, пойманные рыбы возвращаются в пруд)

### **Игра «Удочка»**

Воспитатель: - Молодцы! Были сильными и ловкими. А теперь посмотрим, какие вы внимательные. Играем в игру «Запрещённое движение». Движение – руки в стороны делать нельзя. (показываю разные движения)

Воспитатель: - Поднимите руки, кто не ошибался. Молодцы!

Наше занятие подошло к концу. Все сегодня были внимательными, сильными, ловкими быстрыми. В какие игры мы сегодня играли? Какая игра понравилась больше других? Дети спокойно уходят из зала.

## *Подборка игр*

### *Подвижные игры*

#### **«Третий лишний»**

Цель: учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега.

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

Разновидности игры

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

#### **«Горелки»**

Цель: учить соблюдать правила игры, действовать по сигналу воспитателя, развивать ловкость.

Дети, взявшись за руки, становятся парами друг за другом. Впереди, на расстоянии 3-4 метров, становится водящий. Как только ребята окончат

приговорку, первая пара разъединяет руки и бежит вперёд, чтобы снова соединиться за чертой, где уже не может ловить водящий. Он должен поймать одного из ребят, иначе ему придётся водить снова. Водящий становится в пару сзади всех вместе с тем ребёнком, которого поймал.

Другой из этой пары становится водящим.

Косой, косой,  
Не ходи босой,  
А ходи обутой,  
Лапочки закутай,  
Если будешь ты обут,  
Волки зайца не найдут,  
Не найдёт тебя медведь.  
Выходи, тебе гореть!

### **«Кто лучше прыгнет»**

Цель: продолжить учить соотносить собственные действия с действиями участников игры, закреплять умение прыгать

Описание: Дети подходят к начерченной на земле линии и прыгают как можно дальше. Кто прыгнул дальше, тот выиграл. Правила. Прыгать следует на двух ногах. Приземляться на носочки. Пособия: мяч для начертания линии.

### **«Попади в коробку»**

Цель: тренировать меткость бросков

1-й вариант. На расстоянии 2-3 метров друг от друга поставьте две коробки, наполненные разными игрушками (желательно одного размера, количество игрушек в коробках одинаковое). Напротив каждой коробки – команда с детьми (команд должно быть две). Расстояние от коробок до детей должно быть 5 метров. Пометьте линию старта (флажками, например). По сигналу, дети по одному (из каждой команды), бегут что есть силы к своей коробке, хватают любую игрушку и возвращаются к своим командам. Как только ребенок переступил линию, наступает очередь новых участников. И так, до тех пор, пока все игрушки не окажутся возле линии старта (для этого поставьте пустые коробки).

### **«Сбей мяч»**

Цель: учить метанию мяча в беге, выполнять задания по команде.

Положите на табурет большой мяч.

Малыш, стоя перед табуретом на расстоянии 1,5-2 м, по сигналу «Сбей мяч!» бросает маленький мяч (диаметр до 10 см) в большой, пытаясь сбить его.

### **«Живой лабиринт»**

Цель: развивать чувство равновесия, ловкость, быстроту движений. Тренировать слаженность коллективных действий, быстроту реакции и смекалки

Отыскать дорогу в лабиринте всегда трудно, а уж если с закрытыми глазами! Вот это задача. А давайте все-таки попробуем с нею справиться.

До того, как вам завяжут глаза, внимательно изучите путь своего лабиринта - он будет проходить между различными предметами, поставленными на полу: игрушками, ведрами, тазиками и пр. Изучили?

Теперь завязывайте глаза и смело отправляйтесь в путь. Только не уроните ни одного предмета! Прошли свой путь успешно? Вы молодцы!!!

#### **«Кто останется в кругу?»**

Цель: развивать чувство равновесия, ловкость, быстроту движений. Тренировать слаженность коллективных действий, быстроту реакции и смекалки.

Начертите круг диаметром 2 метра. В круг встают игроки в количестве от 3 до 5 человек. Нужно встать на одну ногу и по команде ведущего начинать прыгать, стараясь вытолкнуть остальных. Побеждает тот, кто в кругу останется один.

#### **«Перенеси предметы»**

Цель: учить по сигналу переносить предметы по одному, развивать точность, быстроту, ловкость.

На земле чертят 2–4 круга (диаметром 50 см) на расстоянии 8–10 м. В один круг ставят несколько разных предметов (кегли, кубики, игрушки), другой остается свободным. Ребенок встает у свободного круга и по сигналу взрослого начинает переносить сюда предметы по одному из другого круга. Могут играть одновременно две команды.

Со старшими дошкольниками эту игру можно провести с элементом соревнования: кто скорее перенесет предметы. В этом случае в игре принимают участие несколько детей или даже 2–3 группы. Тогда на площадке чертят круги по количеству играющих детей или групп, в каждый круг ставят одинаковое количество предметов. Если играют несколько детей, то воспитатель следит, кто быстрее перенесет предметы и аккуратно поставит в свободный круг. Если играют группами, то количество детей в каждой группе должно быть одинаковым, а число предметов в кругах должно соответствовать количеству детей. По сигналу воспитателя начинают бег дети, стоящие первыми в своих группах. Вторые могут бежать только тогда, когда первые прибегут, поставят предмет в свободный круг и коснутся следующего игрока рукой. В данном случае выигрывает команда, которая быстрее перенесет предметы и не нарушит правил.

#### **«Гуси-гуси»**

Цель: учить по сигналу переносить предметы по одному, развивать точность, быстроту, ловкость.

Перед самым началом игры, желательно выбрать подходящую площадку, на которой на расстоянии 10 метров обозначаются линией два домика. Количество играющих может быть неограниченным, как и в подвижной игре «Совушка» но не должно быть меньше 5 участников. Один домик необходим для гусей, а другой для их хозяина. Между домами (линиями) живет волк. Его выбирают дети самостоятельно или при помощи воспитателя, используя считалочку. Волк – это водящий. Игра начинается с того, что хозяин (которого

также выбирают, используя считалочку) и гуси должны вести между собой всем известный диалог в стихах: - Гуси-гуси! - Га-га-га-га. - Есть хотите? - Да-да-да-да. - Так летите, скорее! - А нам никак нельзя: страшный волчище ждет под большой горой и не пускает нас домой! Закончив диалог, гуси изо всех сил пытаются перебежать из своего домика в дом к хозяину. А в это время волк выбегает и старается поймать гусей. Игра длится до того момента, пока волк не сможет поймать первого гуся.

### **«Ворона и воробей»**

Цель: продолжать учить детей действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве

Выбираются 2 команды: «вороны» и «воробьи». Герасим медленно говорит: «Вороны!» и дети-«вороны» ловят «воробьев», команде «Воробьи!» - наоборот!

### **«Не замочи ног»**

Цель: учить перепрыгивать через препятствия и приземляться на обе ноги.

Участники делятся на команды. Перед ними —болото (граница болота отмечается мелом или шнуром). Первым игрокам выдаются по два средней величины бруса (можно использовать кирпичики из детского строительного материала).

Задача играющих —с помощью брусьев, наступая на них и поочередно передвигая вперед, добраться до края болота и вернуться обратно, передав эстафету следующему участнику. Желательно, чтобы нога с импровизированной кочки в болото не попадала.

### **«Извилистая тропинка»**

Цель: учить перепрыгивать через препятствия и приземляться на обе ноги.

Всех детей нужно разделить на 2-4 команды в зависимости от числа участников группы, чтобы получилось примерно по 5-7 человек в одной команде.

Эта подвижная игра проводится по типу эстафеты в просторном помещении или на улице. Ребят нужно построить на линии старта в шеренги друг за другом. Для этого на линии старта располагаются пирамидки или другие игрушки, которые будут отправной точкой для каждого участника.

Само поле, по которому предстоит пробежать игрокам этой подвижной игры, представляет собой несколько наклеек (или расставленных игрушек) на полу, мимо которых должен пробежать участник, не наступив на них (как по извилистой дорожке). В конце поля находится линия финиша, на которой располагаются мягкие кубики (или любые другие игрушки).

Задача участника заключается в том, чтобы пробежать по такой извилистой дорожке, коснуться мягкого кубика и остановиться. После чего бежать может следующий игрок этой же команды. Таким образом, в конце этой подвижной игры все ребята должны перебежать с линии старта до линии финиша.

### **«Лови-бросай»**

Цель: учить ловить мяч, не прижимая его к груди, бросать точно воспитателю двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.

Ход. Дети стоят в кругу, взрослый — в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!».

Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более.

Правила: ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно взрослому двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.

Усложнение: дети стоят в парах и перебрасывают мяч друг другу.

#### **«Салки»**

Цель: учить двигаться прерывистыми шагами в разные стороны, действовать по сигналу.

Выбирается ловишка. По сигналу воспитателя:

Раз, два, три,

Раз, два, три,

Ну скорее нас лови!

дети разбегаются по залу (площадке). Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой.

Пойманные отходят в сторону. Когда будет поймано 2-3 детей, выбирается другой ловишка. Игра повторяется 2-3 раза.

#### **«Ловишка,поймай ленту»**

Цель: объяснять правила игры, учить действовать по сигналу, развивать ловкость.

Играющие встают в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу воспитателя: «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка догоняет их, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленту. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» дети собираются в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

#### **«Достань мяч»**

Цель: продолжать упражнять подпрыгивать толчком двух ног, ударять по мячу одновременно двумя руками.

К стоякам прикрепить канатик на 10 - 15 см выше от поднятых рук ребенка. К канату привязать в сетях большие мячи (2 - 3) на определенном расстоянии один от другого. Детей посадить так, чтобы они видели тех, кто будет прыгать. Воспитатель зовет 2 - 3 детей, они подходят к мячам, на сигнал «раз» прыгают и обоими руками достают мяч, после чего возвращаются на свои места. Воспитатель отмечает детей, которые за один раз достали мяч. Игра заканчивается, когда все дети достанут мячи.

#### **«Морская фигура»**

Цель: развивать внимание, логическое мышление

Выбирается ведущий. Он отворачивается от остальных и произносит вот такую считалочку:

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три,  
Морская фигура на месте замри  
Пока он говорит, все игроки хаотично двигаются. Как только перестает говорить все игроки замирают, изображая «морские» фигуры. Ведущий подходит к любому игроку, дотрагивается до него рукой - игрок изображает, кого именно он показывает. Задача ведущего - отгадать, что это за фигура. Если игрок изображает непохоже, он становится водой на следующий этап. Есть еще усложнение к правилам: если какой-нибудь игрок шевелился или смеялся во время «выступления» другого, то он становится водой.

Загадываются также:

- звериная фигура
- птичья фигура
- клоун-фигура
- рабочая фигура
- безумная фигура

и так далее, на что фантазии хватит.

### **«Сбей кеглю»**

Цель: развивать координацию движений, умение предать силу броску.

На полу или земле чертят линию или кладут веревочку. На расстоянии 1 -1,5 м от нее ставят 2-3 большие кегли (расстояние между кеглями 15-20 см).

Дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки лежащие рядом мячи и катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребенок бежит, собирает их и передает следующему играющему. Чтобы сбить кеглю, надо постараться. Указания к проведению. Для выполнения упражнения сначала надо дать мячи

диаметром 15-20 см. Затем, когда дети научатся прокатывать мяч энергично, попадать в кегли, им можно дать мячи меньшего размера и увеличить расстояние для их прокатывания.

### **«Воробушки»**

Цель: упражнять в беге в рассыпную, развивать ловкость, быстроту.

На полу или земле чертится круг диаметром 4м. Водящая «кошка» становится в середине круга, остальные участники игры «воробьи». Они находятся вне круга. По сигналу воспитателя «воробьи» начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Пойманный находится в центре. Когда попадают все «воробьи», выбирается новая кошка.

Побеждает тот, кто ни разу не попался, и кошка, сумевшая быстрее других поймать всех «воробышков».

### **«Кто смелее»**

Цель: развивать быстроту бега, навыки лазания.

Вышли мыши как-то раз

Посмотреть который час.

Раз- два- три- четыре,

Мыши дёрнули за гири.

Вдруг раздался страшный звон!

Бом- бом- бом- бом!  
Убежали мышки вон!  
(кот догоняет мышей-детей)

### **«Быстрее ветра»**

Цель: развивать быстроту бега, навыки лазания.

Выбирают двух водящих. Первому на руку повязывают синюю ленту – это «северный ветер», другому – красную – это «южный ветер». Остальные дети бегают по площадке. «Северный ветер» старается «заморозить» как можно больше детей (дотронуться до них рукой). «Замороженные» дети принимают какую-либо позу. «Южный ветер» «размораживает» их, дотрагиваясь рукой, восклицая: «Свободен!». Через 2–3 мин. назначают новых водящих, и игра повторяется.

### **«Караси и щука»**

Цель: упражнять в беге, умении действовать по сигналу.

Перед началом игры все караси собираются в одной норе. По сигналу они выплывают из укрытия и стараются перебраться на противоположную сторону реки. Щука выходит на охоту. Пойманные караси из игры не выходят, они берут друг друга за руки и встают на середину игровой площадки, образуют сеть. Оставшиеся караси, переплывая с одной стороны площадки на другую, проходят через сеть. Пойманных становится все больше, сеть — все длиннее. Тогда из сети делают корзинку, играющие встают в круг. Участники игры при перебежке обязательно забегают в корзину. Игра заканчивается, когда щука переловит всех карасей.

Правило

Щука не должна заплывать в сеть и в корзину за карасями.

Указания к проведению

Чем больше играющих, тем интереснее проходит игра. Норы для карасей можно выделить простой чертой, но лучше натянуть шнур, под который караси подплывают. Места, где прячется щука (их может быть 3—4), нужно сделать по краям площадки.

Осаленные игроки могут сделать сеть, когда их не менее 3—4. Если щука в начале игры осалила, например, только одного игрока, то он стоит в стороне и ждет, когда их будет больше. Игроков, изображающих сеть, можно поставить в два ряда.

### **«Бездомный заяц»**

Цель: упражнять в беге, умении действовать по сигналу.

Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки – зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убежать, потому что он стает бездомным, и охотник будет за ним охотиться.

Как только охотник поймает зайца, он сам стает зайцем, а бывший заяц – охотником.

### **«Не опоздай»**

Цель: учить пролазать под скамейкой любым способом (прямо или боком). Необходимо поставить в круг стулья меньшего количества, чем число играющих (на один, на два). Ведущий ставит запись с подходящей по темпу музыкой или играет на каком-либо ритмическом музыкальном инструменте (барабане, бубне, погремушке и т. д.), а дети бегают вокруг стульев. Когда музыка останавливается, дети должны успеть занять место. Ребенок, не успевший сесть на стул, выбывает из игры. Одновременно ведущий убирает еще один или, если хочет ускорить игру, два стула. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок. Ведущему необходимо варьировать время, в продолжении которого проигрывается музыка. Стулья желательно очень близко друг к другу не ставить.

#### **«Не пусти мяч»**

Цель: учить передавать мяч, не роняя и не останавливаясь, воспитывать дружелюбие.

Нужно пробежать, а вернее - пропрыгать определенное расстояние, зажав между коленями теннисный мяч или спичечный коробок. Время засекают. Если мяч или коробок падает на землю, бегун поднимает его, снова зажимает коленями и продолжает бег. Побеждает показавший лучшее время.

#### **«Поймай мяч»**

Цель: упражнять в умении ловить и передавать мяч.

Встаньте на расстоянии 1,5-2 м. от ребенка. Бросьте мяч ребенку так, чтобы он его смог поймать и бросить обратно. Во время этой игры можно говорить слова: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово должно сопровождаться броском мяча. Произносите слова медленно, чтобы малыш успел поймать и бросить мяч не спеша.

По мере того, как ребенок будет овладевать навыками ловли и бросания, можно увеличивать расстояние.

#### **«Верёвочка»**

Цель: учить выполнять действовать по сигналу. Плавно работать руками, бегать в определенном направлении, развивать быстроту ловкость.

Дополнительно: стулья, веревочка

Два стула ставятся спинками друг к другу, под ними продергивается веревочка. По команде ведущего два участника ходят вокруг своих стульев. По команде садятся каждый на свой стул и выдергивают из-под него веревочку. Игра проводится до трех раз. Кто побеждает дважды, тот получает приз.

#### **«Лесные тропинки»**

Цель: разнообразить движения в зависимости от условий.

В начале игры дети мелом на асфальте рисуют разноцветные пересекающиеся линии - это тропинки по которым и предстоит передвигаться участникам игры. Но прежде необходимо выбрать способ перемещения: на корточках, подпрыгивая или задом наперед. Для этого из лесной корзинки дети вытягивают свернутые листки бумаги - это жребий. Дальше - по команде начинают движение - кто первый придет к финишу.

## Малоподвижные игры

### «У кого мяч?»

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

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

Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6—8 см, и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч.

Он говорит: «Руки!»— и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, начинает водить. Игра повторяется 2—3 раза.

### «Летает- не летает»

Цель: развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг.

Ход игры. Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет

### «Затейники»

Цель: формировать умение идти ровным кругом, совершать игровые действия в соответствии с текстом.

Ход игры. Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (*влево*) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! дружно вместе

Сделаем вот так.»

дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

### «Угадай по голосу»

Цель: упражнять детей в построении в круг; ориентироваться в пространстве, развивать слуховое внимание

Ход игры: Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят:

Мы собрались в ровный круг. Повернемся разом вдруг,

А как скажем; «Скок-скок-с кок», Угадай, чей голосок.

Слова «скок-скок-скок» произносит один ребенок (по указанию воспитателя).

Водящий открывает глаза и пытается угадать, кто сказал эти слова. Если он отгадает, этот игрок становится на его место. Если водящий не угадал, то при повторении игры вновь выполняет эту роль. Дети идут по кругу в другую сторону.

#### **«Найди и промолчи»**

Цель: развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу.

Развивать качество внимательности

Ход игры: Воспитатель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному.

#### **«Найди предмет»**

Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность

Ход игры: дети сидят вдоль стены. Воспитатель показывает детям флажок и говорит, что он его спрячет. Затем воспитатель предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, воспитатель прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет – тот его прячет. Повторить игру 3-4 раза.

#### **«Статуи»**

Цель: развивать координацию движений, слух, физические качества, умение играть по правилам.

Ход игры. Игру лучше играть большим мячом. Игроки становятся по кругу и перебрасывают мяч друг другу. Кто не поймает мяч, продолжает игру, стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то встает обратно на обе ноги; он становится на обе ноги. Если же совершается еще одна ошибка, игрок становится на одно колено. При третьей ошибке он опускается на оба колена. Если в этом положении игрок поймает мяч, он встает в исходное положение, и он продолжает игру, стоя на обеих ногах. А если постигнет неудача, придется выбыть из игры.

#### **«Чем все закончилось»**

Цель: развивать память, умственные способности. Пополнять словарный запас ребенка.

Ход игры: В игре используется сказочный сюжет. Читается начало сказки, далее дети или ребенок индивидуально, должны продолжить его.

#### **«Что пропало?»**

Цель: развивать внимание, память.

Ход игры: на стол перед детьми выкладываются различные предметы, детям дается некоторое время запомнить их. После предметы закрываются ширмой, и убирается один или сразу несколько предметов, ширма убирается, и дети говорят какие из предметов пропали.

#### **«Шмель»**

Цель: упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при выполнении разных заданий. Развивать слуховое внимание через игру.

Мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч.

Ход игры: играющие сидят по кругу. Внутри круга по земле перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный поворачивается спиной в круг.

#### **«Водяной»**

Цель: развивать координацию движений, слух, физические качества.

Дедушка - Водяной!

Что сидишь ты под водой?

Выйди, выйди хоть на час.

Угадай кого из нас!

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

#### **«Холодно-горячо»**

Цель: развивать слуховые качества, физические качества.

Ход игры: водяной выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водяной входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят: холодно...тепло...горячо...помогая найти спрятанный предмет.

#### **«Скажи наоборот»**

Цель: учить быстро, находить слова противоположные по значению, развивать память, умственные способности. Пополнять словарный запас ребенка.

Ход игры. Дети стоят по кругу, бросают и ловят мяч с названием слов-антонимов.

#### **«Тишина»**

Цель: учить детей двигаться по сигналу, развивать слуховые качества.

Ход игры:

Тишина у пруда,  
Не колышется вода,  
Не шумят камыши,  
Засыпайте малыши.

Дети идут в колонне по одному.

После слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Тот, кто пошевелится, встает в конце колонны.

#### **«Раки»**

Цель: развивать активность детей в двигательной деятельности. Поощрять детей в игре. Развивать физические качества.

Ход игры:

Тики-таки, тики-таки,  
Ходят в нашей речке раки.  
Ходят задом наперед,  
ищут раки в речке брод,  
Стали раки воду пить —  
Выходи, тебе водить!

Играющие разбираются по парам, становятся по кругу. Каждый в паре поворачивается спиной друг к другу и подает руки. С началом текста все пары двигаются в одном направлении по кругу так, что первый в паре идет прямо по направлению движения и ведет за руки второго, идущего задом наперед (это рак). По окончании текста игра повторяется со сменой направления.

### **«У ребят порядок строгий»**

Цель: развивать умение действовать по сигналу, физические качества.

Ход игры:

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселей:

Тра - та - та, тра - та - та!

Дети ходят по залу врассыпную. По сигналу дети строятся в колонну.

### **«Флажок»**

Цель: упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве при выполнении разных заданий. Развивать слуховое внимание через игру.

Ход игры:

Дети стали в кружок,

Увидали флажок,

Кому дать, кому дать,

Кому флаг передать?

Выйди, Оля, в кружок,

Возьми, Оля, флажок!

Выйди, выйди, возьми,

Выше флаг подними!

Дети стоят по кругу, в центре один ребёнок с флажком. После слов: «выйди, выйди...» названной ребенок выходит в середину и берет флажок. Первый ребенок встает в круг, игра повторяется.

### **«Найди пару»**

Цель: развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки.

Ход игры. На стол выкладывают предметы, которые сочетаются друг с другом по каким-либо признакам. Перемешивают их. Детям предлагается взять любой предмет и найти к нему пару, а также объяснить, потом почему он считает эти предметы парными.

Собираются различные предметы, которые сочетаются друг с другом (карандаши, бумага, носок и ботинок, замок и ключ и т.д.). Раскладывают предметы на столе и перемешивают. Детей усаживают либо, деля на команды, либо в парах за стол, или по одному.

Взрослый выбирает любой предмет и просит ребенка найти ему пару (или ребенок выбирает предмет самостоятельно). Если ребенок находит пару, ее откладывают в сторону.

Берут следующий предмет и повторяют тоже самое. Игра продолжается до тех пор, пока все предметы не будут собраны по парам. Вместо предметов можно использовать картинки с предметами.

### **«Как живешь?»**

Цель: развивать у детей умения правильно описывать движения проговаривать одновременно, мыслительные навыки, координацию движения.

Ход игры. Выбирается ведущий. Ребенок показывает движения, а остальные дети повторяют за ним. Игру можно усложнить разделить детей на команды и под руководством взрослого команды выполняют движения. Во время игры можно включить негромкую музыку.

Как живешь? Вот так!

Показать большие пальцы обе их рук, направленные вверх.

Как идешь? — Вот так!

Маршировать.

Как бежишь? — Вот так?

Бег на месте.

Ночью спишь? — Вот так!

Ладони соединить и положить на них голову (щекой)

Как берешь? — Вот так!

Прижать ладонь к себе.

А даешь? — Вот так!

Выставить ладошку вперед.

Как шалишь? — Вот так!

Надуть щеки и кулачками мягко ударить по ним.

Как грозишь? — Вот так!

Погрозить пальцем вперед, или друг другу.

### **«Водяной»**

Цель: развивать координацию движений, слух, физические качества.

Ход игры:

Дедушка - Водяной!

Что сидишь ты под водой?

Выйди, выйди хоть на час.

Угадай кого из нас!

Запрещается подглядывать. Можно усложнить игру - выбрать 2 водяного. Дети стоят в кругу, водяной в центре. Дети идут по кругу и говорят слова, после слов: - выйди, выйди... водяной идет с закрытыми глазами, руки вперед, кого заденет, того и угадывает.

### **«Лови-бросай»**

Цель: учить детей ловить мяч, брошенный воспитателем двумя руками, не прижимая к груди. Бросать обратно двумя руками снизу, от груди точно в руки. Развивать силу, координацию движений, точность броска.

Ход игры:

Дети стоят по кругу, воспитатель в центре. Он бросает детям мяч и ловит от них говоря «Лови, бросай, упасть не давай!» текст произносится, не спеша

чтобы успеть поймать и бросить мяч. Мяч не прижимать к груди, ловить двумя руками.

2 вариант.

Расстояние увеличить с 1 метра до 2 метров.

#### **«Докати обруч до флажка»**

Цель: учить детей катать обручи до зрительного ориентира рукой, не давая ему упасть. Развивать ловкость, моторику рук, координацию движений.

Ход игры: Дети с обручами стоят у линии, по сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой к флажку на подставке. Кто докати свой обруч до флажка ни разу не уронив получает значок из картона. Когда все соберутся у флажка, обручи катят к другому месту, куда переставят флажок. В конце игры подсчитываются значки.

2 вариант.

Катать обруч друг другу в парах.

#### **«Подбрось повыше»**

Цель: учить детей бросать мяч вверх двумя руками, ловить, не прижимая к груди. Развивать мелкую моторику рук, глазомер, силу броска.

Ход игры:

Несколько детей берут по мячу и встают на любое место площадки. Бросают мяч над головой двумя руками, как можно выше и стараются поймать слёта или от скока от земли.

#### **«Скользкая цель»**

Цель: учить детей бросать мешочки в горизонтальную цель снизу с расстояния 2-2,5м, принимая правильное исходное положение. Развивать глазомер, силу, точность броска.

Ход игры. На площадке ставят невысокий стол. Игроки встают вокруг на расстоянии 2-2,5м. по очереди бросают мешочки с песком, так чтобы они не упали, а остались лежать на нём.

#### **«Брось дальше»**

Цель: учить детей бросать большие мячи двумя руками, маленькие одной рукой, стараясь бросить как можно дальше. Укреплять мышцы плечевого пояса.

Ход игры: Несколько детей встают у линии, им предлагается бросить мяч как можно дальше. Если даны большие мячи, дети бросают их двумя руками из-за головы или от груди. Маленькие мячи бросают поочередно правой и левой рукой.

2 вариант.

Там, где мяч упадёт воспитатель делает отметку и предлагает бросить ещё дальше, отмечается тот, кто смог бросить дальше.

#### **«Ворота»**

Цель: учить детей ходить парами по залу, площадке, делать ворота, поднимая руки вверх, действовать согласованно. Воспитывать дружеские взаимоотношения. Развивать внимание.

Ход игры:

Дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя «ворота», останавливаются и поднимают руки вверх. Последняя пара проходит под воротами и останавливается впереди. Ходьба продолжается.

#### **«Великаны-карлики»**

Цель: учить детей ходить широкими, мелкими шагами, слушать внимательно звуковой сигнал. Развивать быстроту реакции.

#### Ход игры:

Дети идут в колонне, на сигнал воспитателя, «Великаны», дети идут широкими шагами, на сигнал «Карлики» мелкими шагами.

#### **«Стань первым»**

Цель: учить детей ходить в колонне друг за другом, по сигналу идти названному ребёнку в начало колонны кратчайшим путём. Развивать умение действовать по сигналу, ориентировку в пространстве, внимательность.

#### Ход игры:

Дети идут в колонне за ведущим. Воспитатель называет имя одного из детей, все останавливаются, а названный ребенок обгоняет колонну, становится первым, ходьба продолжается.

#### **«Шире шаг»**

Цель: учить детей перешагивать несколько линий, делая широкие шаги, сохраняя равновесие. Развивать ловкость, равновесие.

#### Ход игры:

Воспитатель чертит несколько линий или кружков на расстоянии 35-40см. дети перешагивают через линии или из кружка в кружок.

2 вариант.

Дети бегут, перешагивая через линии.

#### **«Сбей кеглю»**

Цель: добиваться улучшений координаций движений: развивать меткость, внимание, умение предать силу броску.

#### Ход игры:

Дети распределяются на две подгруппы и встают друг за другом. Перед каждой подгруппой проводят черту. В 2-3 метрах от нее ставят 5-6 кеглей на расстоянии 10-15 см одна от другой. Дети каждой группы по очереди подходят к черте и энергично катят шар (мяч, стараясь сбить кеглю. Когда все дети выполняют упражнение, подсчитывают, какая группа сбила больше кеглей.

#### **«Удочка»**

Цель: упражнять в прыжках на месте; развивать ловкость, координацию движений, внимание.

#### Ход игры:

Игра проводится в зале или на площадке. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Задевший мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

### **«Мяч водящему»**

**Цель:** учить выполнять действия по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча, ловле его; развивать координацию движений, ловкость.

#### **Ход игры:**

Участвующие в игре дети делятся на две равные подгруппы (по 5-6 человек в каждой) и строятся в колонны. Расстояние между колоннами – 3-4 шага. Перед колоннами проводится линия. На расстоянии 3 м. от неё чертится вторая линия, параллельная первой.

Выбираются два водящих, которые становятся за второй линией против колонн. По условному сигналу оба водящих бросают мяч впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий кидает его обратно водящему, а сам становится в конец колонны. Водящий бросает мяч второму играющему, а получив мяч обратно, - третьему и т. д. Выигрывает та колонна, в которой последний играющий раньше вернёт мяч водящему.

### *Хороводные игры*

#### **«По дорожке Валя шла»**

Все дети ходят по кругу, а кто-нибудь один (Валя), кого заранее выбирает воспитатель, находится в центре и выполняет движения, соответствующие следующим словам:

***По дорожке Валя шла,***

***Валя тапочки нашла.***

*(дети, держась за руки, идут по кругу вправо, а Валя, находясь внутри круга, - влево).*

***Валя тапки примеряла,***

***Чуть надела – захромала.***

*(Валя изображает, что надевает тапки, поднимая то одну, то другую ногу, а затем прыгает на одной ноге, будто хромает).*

***Стала Валя выбирать,***

***Кому тапочки отдать.***

***Коле тапки хороши,***

***На, надень и попляши.***

*(хоровод останавливается. Все смотрят на Валью. Валя выбирает ребенка, который выходит на середину круга).*

Все напевают плясовую мелодию, прихлопывая в ладоши, а Валя и Коля пляшут внутри круга. Затем Валя возвращается в круг, а выбранный ею Коля остается в кругу, и игра начинается сначала.

#### **«Бабушка Мелания»**

Дети берутся за руки, а взрослый становится в круг и начинает напевать песенку, сопровождая ее выразительными движениями.

***У Маланьи, у старушки (дети движутся по кругу)***

***Жили в маленькой избушке (в одну сторону),***

***Семь дочерей, (держась за руки).***

***Семь сыновей,***

*Все без бровей. (Останавливаются  
С такими глазами, и с помощью жестов  
С такими ушами, и мимики изображают то,  
С такими носами, о чем говорится в тексте):  
С такими усами,  
С такой головой,  
С такой бородой...  
Ничего не ели,  
Целый день сидели,  
На нее (на него) глядели,  
Делали вот так...(присаживаются на корточки и одной рукой подпирают  
подбородок. Повторяют за ведущим любое смешное движение).*

**«Воевода»**

*Катилось яблоко  
В круг хоровода.  
Кто его поднял  
Тот воевода.  
-Воевода, воевода  
Выбегай из хоровода!  
Раз, два, не воронь  
Беги, как огонь!  
(Слова народные)*

Играющие стоят по кругу. На первые 4 строки перекачивают мяч от одного к другому. Получивший мяч со словами «воевода» выбегает из круга, на строки 5 – 6 бежит за спинами играющих и кладет мяч на пол между двумя игроками. На последние две строки они разбегаются в разные стороны и, обежав круг, должны взять мяч. Остальные в это время хлопают в ладоши. Выигрывает тот, кто первым добежит до мяча. Он начинает новую игру (катит мяч по кругу). Вместо мяча можно взять кольцо.

**«Подкова»**

*Звонкою подковкой  
Подковали ножку.  
Выбежал с обновкой  
Ослик на дорожку.  
Новою подковкой  
Звонко ударял  
И свою обновку  
Где-то потерял...*

**В.Данько**

Дети образуют круг. В середине – ослик с подковкой в руке. После декламации первых четырех строк звучит музыка «Лошадка» Н. Потоловского. Ослик галопом скачет внутри круга. По окончании музыки останавливается. Все произносят 5 – 8-ю строки, а ослик с последним словом кладет подковку между двумя стоящими в кругу детьми. По сигналу ведущего эти двое бегут в

разные стороны. Обежав круг, они должны быстро взять подковку. Выигравший становится осликом. Игра повторяется.

**«Мы топаем ногами»**

Воспитатель вместе с детьми становится по кругу на расстояние выпрямленных в стороны рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения:

*Мы топаем ногами,*

*Мы хлопаем руками,*

*Киваем головой.*

*Мы руки поднимаем,*

*Мы руки опускаем,*

*Мы руки подаем.*

С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают:

*И бегаем кругом,*

*И бегаем кругом.*

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!». Дети, замедляя движение, останавливаются. Игра повторяется.

**«Сокол»**

*Пролетал высоко сокол.*

*Обронил перо в осоку.*

*Соколиного пера*

*Не найти нам до утра.*

*Снова солнышко взойдет –*

*Ира (Вова) перышко найдет.*

Дети сидят на стульях по кругу. Выбирается сокол. С началом стихотворения, которое произносят все дети, за кругом пробегает сокол и роняет перо за спиной одного из детей. С началом 5-й строки сокол садится на свободный стул в кругу с детьми. На две последние строки ребята называют имя того ребенка, за спиной которого оказалось перо сокола. Он поднимает перо и становится соколом. Игра повторяется.

**Вариант 2**– дети стоят в кругу, в остальном действия, как и в 1 варианте.

**«Медведь»**

*Как под горкой снег, снег,*

*И на горке снег, снег,*

*И под елкой снег, снег,*

*И на елке снег, снег,*

*А под снегом спит медведь.*

*Тише, тише,*

*Не шуметь!*

*(И.Токмакова)*

Дети стоят по кругу. Выбирается медведь. Он садится на стульчик в середине круга и «засыпает». На 1-ю и 3-ю строки дети идут к середине круга (4 шага), на 2-ю 4-ю строки идут назад, от центра (4 шага), на 5-ю строку осторожно приближаются к спящему медведю. Две последние строки произносит кто-

либо из детей, назначенных педагогом. Медведь должен по голосу узнать этого ребенка. Игра повторяется с новым ребенком.

### **«Подарки»**

В центре круга стоит ребенок. Дети идут вокруг него хороводом, произнося слова:

*Принесли мы вам подарки  
Кто захочет, тот возьмет.  
Вот вам кукла с лентой яркой,  
Конь, волчок и самолет.*

Ребенок выбирает одну из названных игрушек.

**Кукла.** Дети выставляют ногу на пятку и машут лентой, произносят слова:

*Кукла, кукла попляши,  
Яркой лентой помаши. (2 раза)*

Потом замирают на месте в позе куклы и ребенок выбирает понравившуюся куклу.

**Конь.** Дети скачут по кругу прямым галопом, произнося слова:

*Скачет конь наш - цок да цок  
Слышен цокот быстрых ног. (2 раза)*

Дети замирают в позе коня. Ребенок выбирает себе коня.

**Волчок.** Дети кружатся на месте, произнося слова:

*Вот как кружится волчок  
Прожужжал и на пол лег. (2 раза)* (в конце слов присаживаются на корточки) Ребенок выбирает себе волчок.

**Самолет.** Дети расставляют руки в стороны, бегут по кругу, произнося слова: *Самолет летит, летит*

*Смелый летчик в нем сидит (2 раза)*

Дети останавливаются в позе самолета и ребенок выбирает себе самолет.

### **«Метелица»**

Для этой игры дети должны разбиться по парам. Из пар образуют круг. Игрокам в каждой паре нужно сцепиться руками под локоть, встав, таким образом, друг к другу боком. Затем пары поочередно начинают кружиться под песню:

*Метелица, метелица,  
Снег по полю стелется!  
Кто кружится, вертится -  
Тот заметелится!*

Песня повторяется до тех пор, пока играющие кружатся.

Пара, которая дольше всех кружилась, побеждает.

### **«Льдинка»**

Дети встают в круг. На середину круга выходит водящий. Он прыгает на одной ноге, а другой толкает перед собой льдинку. В это время играющие поют:

*Капитан, капитан,  
Не бей льдинкой по ногам,  
По кривым сапогам!*

*У тебя нос сучком,  
Голова лучком,  
Спина ящичком!  
На это водящий отвечает:  
Скачу по дорожке  
На одной ножке,  
В старом лапоточке  
По пенькам, по кочкам,  
По холмам, по горам.  
Бух! По ногам!*

Задача водящего, со словами «Бух! По ногам!» постараться попасть льдинкой по ногам ребят. А ребята должны подпрыгнуть, чтобы льдинка их не коснулась.

Кого льдинка коснется, тот становится новым водящим и продолжает игру.

**«Чепена»**

Дети стоят по кругу. Считалкой выбирается Чепена. Он становится в круг и начинает игру речитативом:

*Левой ногой, Чепена* (Подпрыгивает на левой ноге влево).

*Гой, гой, Чепена* (Отзываются дети и повторяют движения водящего).

*Правой ногой, Чепена* (Подпрыгивает вправо)

*Гой, гой, Чепена* (на правой ноге)

*Пойдем вперед, Чепена* (Идет вперед),

*Гой, гой, Чепена.* (подняв вверх руки дети идут мелкими шагами вперед, подняв вверх руки).

*Пойдем назад, Чепена* (Мелкими шагами идет назад с опущенными руками)

*Гой, гой, Чепена*

*Все мы спляшем, Чепена*

*Кругом, кругом, Чепена*

Дети повторяют то же

Начинается танец

Дети начинают круговой танец под осетинскую музыку.

Игру проводят под любую народную мелодию.

**«Бабка Ежка»**

В середине круга встает водящий – Бабка Ежка. В руках у нее «помело». Вокруг бегают играющие и дразнят ее:

*Бабка Ежка,*

*Костяная ножка*

*С печки упала,*

*Ногу сломала,*

*А потом и говорит:*

*У меня нога болит.*

*Пошла она на улицу*

*Раздавила курицу.*

*Пошла на базар –*

### ***Раздавила самовар.***

Бабка Ежка скачет на одной ноге и старается кого-нибудь коснуться «помелом». К кому прикоснется – тот и замирает.

### **«Каблучок».**

***(1) За руки друзе берём, вместе хоровод ведём***

***(2) А весёлый каблучок, цок по полу, цок-цок-цок***

***(3) За руки друзе берём, вместе хоровод ведём***

***(4) Прыгай-прыгай веселей, прыгай - ножек не жалей***

***(5) А весёлый каблучок, цок по полу, цок-цок-цок***

***(6) Прыгай-прыгай веселей, прыгай - ножек не жалей***

***(7) Гляньте - пальчики у нас, тоже все пустились в пляс***

***(8) А весёлый каблучок, цок по полу, цок-цок-цок***

***(9) Гляньте - пальчики у нас, тоже все пустились в пляс***

***(10) И опять идёт-идёт наш весёлый хоровод...***

Встаём в хоровод

1 - идём по кругу хороводным шагом.

2, 5, 8 - поворачиваемся лицом в круг и, не отпуская рук, выставляем ножки на каблук.

3, 10 – ведём хоровод

4, 6- подпрыгиваем на месте.

7, 9 - выполняем движение «фонарики» или сжимаем-разжимаем кулачки.

### **«Колпачок»**

В центре круга сидит на корточках ребенок. Дети идут хороводным шагом, произнося слова:

***Колпачок, колпачок,***

***Маленькие ножки,***

***Красные сапожки.***

***Мы тебя поили*** (грозят пальцем)

***Мы тебя кормили*** (грозят другой рукой)

***На ноги поставили*** (поднимают руки вверх, ребенок в центре встает)

***Танцевать заставили.***

***Танцуй, сколько хочешь*** (ребенок выполняет танцевальные движения)

***Выбирай, кого захочешь,***

***Поклониться не забудь***

***Выбирай кого-нибудь.*** (ребенок подходит к выбранному ребенку, кланяется ему и выводит в центр круга.)

Игра повторяется с другим ребенком.

### **«Родничок»**

Ребята обхватывают друг друга за пояс и становятся гуськом вдоль весеннего ручья. Все поют:

***Разлился родничок,***

***Золотой рожок.***

***У-ух!***

***Разлился ключевой,***

*Белый, снеговой.*

*У-ух!*

*По мхам. По болотам,*

*По гнилым колодам.*

*У-ух!*

Затем боком стараются перепрыгнуть ручей, не коснувшись воды. Но при этом мешает своему соседу. Тот, кто коснется воды, из игры выбывает.

**«Грушка»**

Играющие образуют круг, в середине которого становится ребенок – это будет грушка. Все ходят вокруг грушки по кругу:

*Мы посадим грушку – вот, вот!*

*Пускай наша грушка растет, растет!*

*Вырастай ты, грушка, вот такой вышины;*

*Вырастай ты, грушка, вот такой ширины;*

*Вырастай ты, грушка, вырастай в добрый час!*

*Потанцуй, Марийка, покрутись ты для нас!*

*А мы эту грушку все щипать будем.*

*От нашей Марийки убежать будем!*

Грушка в середине круга должна изображать все то, о чем поется в песне (танцевать, крутиться).

На слова «Вот такой вышины» дети поднимают руки вверх, а на слова «Вот такой ширины» разводят их в стороны.

Когда поют: «А мы эту грушку все щипать будем», все приближаются к грушке, чтобы дотронуться до нее, и быстро убегают, а грушка ловит детей.

Все игровые действия должны быть согласованы со словами.

**«Берёзка»**

Дети ставновятся в круг и поют:

*Березка белена,*

*Маковка зелена,*

*Летом мохнатенькая*

*Зимой сучковатенькая,*

*Где она стоит,*

*Там и шумит.*

Девочка «березка», стоящая в кругу, под песню отбирает у всех играющих платки, поднимает их над головой и, когда запевают:

*Березка зелененькая,*

*Весной веселенькая,*

*Среди поля стоит,*

*Листочками шумит,*

*Гремит, гудит,*

*Золотым венчиком звенит, -*

«березка» изображает шум листьев, движение веток, — она шуршит платьем, машет над головой платками.

Под приговор:

*А осенью корни у березки усыхают,  
листочки опадают!*

девочка «березка» обходит хоровод и каждому на плечо кладет его платок.

**«Пчёлы»**

Играющие по считалке выбирают Цветок, а затем делятся на две группы:

Сторожей и Пчёл. Сторожа, взявшись за руки, ходят вокруг Цветка и поют:

*Пчёлки яровые,  
Крылья золотые,  
Что вы сидите,  
В поле не летите?  
Аль вас дождичком сечёт,  
Аль вас солнышком печёт?  
Летите за горы высокие  
За леса зелёные  
На кругленький лужок,  
На лазоревый цветок.*

Пчёлы стараются забежать в круг, а Сторожа, то подымая, то опуская руки, мешают им. Как только одной из Пчёл удастся проникнуть в круг и коснуться Цветка, Сторожа, не сумевшие уберечь Цветок, разбегаются. Пчёлы бегут за ними, стараясь «ужалить» и «пожужжать» в уши.

**«Гуси и волк»**

Один участник игры в середине хоровода изображает «волка», другой — «мамку», все остальные — «гуся».

«Мамка» переговаривается с «гусями»:

*-Гуси, мои гуси,  
А где, гуси, были?  
-А мы были в поле,  
На синем на море.  
-Кого, гуси, видели?  
-А серого волка.*

*Унес волк гусенка,* («волк» выбегает из хоровода).

*Вместо поросенка,* («Гуси» становятся в ряд),

*За ручку, за ножку,* (обхватывая друг друга за пояс).

*За белый рукавчик!* (Впереди встает «мамка». «Волк» пытается вытянуть одного «гуся» из ряда, но «мамка» мешает ему — она поворачивается к «волку», а за ней весь ряд. «Мамка» кричит:

*-Гуси, мои гуси,  
Щиплите волка!*

*Да гоните:*

*По мхам, по болотам,  
По крутым оврагам!*

«Гуси» набрасываются на «волка» и щиплют его.

### **«Огородник и воробей»**

Выбираются Огородник и Воробей. Остальные участники игры, взявшись за руки, образуют круг. На середину круга кладут орехи (яблоки, сливы и т. д.) — это «огород». В стороне, шагах в десяти, чертят кружок — «гнездо». Хоровод медленно движется по кругу, все поют:

*Воробей маленький  
Серенький, удаленький,  
По двору шныряет,  
Крошки собирает;  
В огороде ночует,  
Ягоды ворует.*

Воробей бежит в круг (ребята, подымая и опуская руки, впускают и выпускают его), берёт один орех и старается унести его в «гнездо». Огородник сторожит за кругом и, как только Воробей выбегает из круга, начинает его ловить. Если Воробью удастся положить орех в «гнездо», он снова играет. Пойманный же Воробей меняется ролью с одним из участников. Но перед этим он должен откупиться от Огородника и выполнить желания хоровода, например спеть, сплясать и т. д. При этом ему поют

*Уж век воробышку не лётывать,  
В огороде ягод не клёвывать,  
На дубовой тычинке не сиживать.  
А ты, воробышек, садись на лужочек,  
А ты, серенький, садись во кружочек.  
Не пора ли тебе встать и полетать,  
В хороводе нашем поплясать!*

В конце игры подсчитывают, какой воробей принёс больше всех орехов в «гнездо». Его объявляют победителем и отдают все орехи.

### **«Каравай»**

Составив круг, играющие поют:

*Шел павлин горою,  
Все люди за мною  
Одного нет у нас (имя одного из играющих)  
У его маменьки печка истопленная,  
Блины испеченные,  
Каравай состряпанный,  
Этакий высокий,  
Этакий широкий,  
Этакий низенький.*

Играющие поднимают руки кверху, разводят в стороны, опускают к полу, сжимают круг, показывая вышину, ширину и т.д.

### **Консультация для педагогов «Двигательная активность в детском саду»**

Развитие двигательной активности ребенка в детском саду является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый, нормально физически развивающийся ребенок дошкольного возраста обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Он много играет, двигается, с удовольствием принимает участие во всех делах.

Двигательная активность ребенка представляет собой удовлетворённую потребность организма в движении. Она является важным условием нормального развития ребёнка, а также одной из важнейших форм жизнедеятельности растущего организма. От двигательной активности во многом зависят развитие моторики, физических качеств, состояние здоровья, работоспособность и настроение ребёнка.

Дети с большей двигательной активностью лучше развиты. В этой связи можно говорить о двусторонней зависимости: более значительная двигательная активность способствует лучшему физическому развитию, а лучшее физическое развитие стимулирует двигательную активность. Недостаточная двигательная активность отрицательно влияет на организм ребёнка. Но следует предостеречь и от излишней двигательной активности, которая ведёт к функциональным изменениям в сердечно-сосудистой системе дошкольника.

Двигательная активность каждого ребёнка индивидуальна. Если внимательно проанализировать двигательное поведение ребёнка, то можно отнести его к одной из трёх групп по двигательной активности.

1 группа

Дети со средней, нормальной двигательной активностью.

У детей нормальная масса тела, они редко болеют.

2 группа

Дети малоподвижные, с низкой двигательной активностью.

У многих повышенная масса тела и различные отклонения в состоянии здоровья. У таких детей снижена работоспособность, они отстают от сверстников в физическом развитии, плохо владеют движениями. Рекомендуются увеличить двигательную активность.

3 группа

Дети с большой двигательной активностью.

Это имеет отрицательные последствия – высокая физическая нагрузка, приводит к отклонениям в сердечно-сосудистой системе. Такие дети очень подвержены заболеваниям. Необходимо уменьшить двигательную активность.

Здоровый образ жизни в детском саду предполагает приобщение детей к двигательной культуре через физическое воспитание.

Для того чтобы не возникал дефицит движения, следует использовать следующие режимные моменты:

- утренняя гимнастика и гимнастика при пробуждении;
- физкультурные и музыкальные занятия;
- прогулки на свежем воздухе;

- подвижные игры различной степени активности;
- физкультминутки и динамические паузы;
- пальчиковые игры;
- самостоятельная двигательная деятельность.

Утренняя прогулка - наиболее благоприятное время для проведения подвижных игр и физических упражнений. В дни проведения физкультурных занятий в зале, на прогулке организуется одна подвижная игра и какое-либо физическое упражнение. В те дни, когда физкультурные занятия не проводятся, планируются подвижная игра, спортивное упражнение и упражнение в основном виде движений. Содержание игр и физических упражнений на прогулке для детей предусматривает:

- использование упражнений преимущественно динамического характера, направленных на развитие различных групп мышц, упражнений требующих высокой координации движений;
- соответствие игр и упражнений сезону года, погодным условиям;
- применение разных способов организации дошкольников;
- рациональное использование оборудования и инвентаря, предметов окружающей среды;
- создание благоприятных условий для положительных эмоциональных и морально-волевых проявлений детей;
- активизацию детской самостоятельности;
- стимулирование индивидуальных возможностей каждого ребёнка.

Летний период дает больше возможностей для развития двигательной активности ребенка во время прогулок на свежем воздухе. В процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке расширяется двигательный опыт детей, совершенствуется имеющиеся навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; формируется самостоятельность, активность, положительное взаимодействие со сверстниками.

Самая главная проблема, несмотря на большую работу по физическому воспитанию, дети не умеют самостоятельно организовать самостоятельную двигательную деятельность в условиях ограниченного пространства. В группах, где много детей, мебели, игрушек, невозможно бегать, кидать мяч или прыгать через скакалку. То же самое в квартире, где места зачастую ещё меньше.

Таким образом, одной из задач педагогов является научить детей самостоятельной двигательной активности в условиях малой площади (группы, квартиры и т. п.).

Следует помнить, что двигательная активность - это биологическая потребность растущего организма. Не надо подавлять двигательную инициативу, а всячески поддерживать ребенка в стремлении быть активным и создавать условия для этого.

***Консультация для родителей «Организация физкультурных занятий в детском саду»***

Дошкольное детство – это период, когда закладывается фундамент здоровья, физического развития и культуры движений. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого дошкольного учреждения.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается при комплексном применении всех форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организационными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультминутки, упражнения после дневного сна, закаливающие мероприятия;
- активный отдых;
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Традиционно считается, что физкультурное занятие – основная форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

Основными целями и задачами занятия являются: формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных (физических) качеств и оптимальной двигательной активности; удовлетворение естественной биологической потребности в движении и тренировке организма с помощью специально-подобранных физических упражнениях, обеспечивающих оптимальные физические нагрузки; воспитание привычки и потребности систематически заниматься физическими упражнениями и разностороннее развитие дошкольников.

Физкультурные занятия проводятся с детьми, начиная с 2-летнего возраста. Занятия проходят 3 раза в неделю. С 5-ти лет занятия проводятся 3 раза в неделю (одно из них – на воздухе).

Длительность физкультурных занятий: 2-3 года – 10 минут; 3-4 года – 15 минут; 4-5 лет – 20 минут; 5-6 лет – 25 минут; 6-7 лет – 30 мин.

Для занятий подбираются упражнения, разные по назначению, двигательному содержанию и физическим нагрузкам – основные движения; общеразвивающие (ОРУ), строевые и спортивные упражнения, а также подвижные игры.

В практике работы с дошкольниками принята форма занятия, состоящая из 3-х частей:

1. Вводная часть – должна обеспечить организацию детей, активизацию внимания, подготовку организма к выполнению более сложных упражнений.

2. Основная часть, в которой реализуются главные образовательные задачи, состоит из общеразвивающих упражнений (ОРУ), основных видов движений (или спортивных упражнений) и подвижной игры.

3. В заключительной части следует обеспечить переход от интенсивных движений к спокойным. С помощью подбора специальных упражнений педагог постепенно снижает нагрузки на организм и через 3-5 минут после окончания занятия приводит работу органов и систем в первоначальное состояние. Такими упражнениями являются малоподвижные игры, спокойная ходьба, упражнения на релаксацию.

Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребенка в детском саду, в семье. Значение утренней гимнастики многообразно: она повышает жизнедеятельность организма, растормаживает нервную систему после сна, сокращает время перехода от сна к бодрствованию.

Утренняя гимнастика воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения.

Физкультминутки – кратковременные (1-2 мин) перерывы на занятиях для выполнения физических упражнений с целью предупреждения утомления, сохранения умственной работоспособности и профилактики нарушений осанки.

Время проведения физкультурной минутки зависит от характера и содержания занятия, так как при утомлении у детей начинает проявляться двигательное беспокойство и рассеивается внимание. Физические упражнения подбираются с учетом специфики проводимого занятия.

Подвижные игры – игры с преобладанием двигательной активности, самый доступный способ закрепления двигательных навыков и формирования физических качеств и способностей.

Со старшими дошкольниками используются элементы спортивных игр.

Физкультурный досуг наполняет жизнь детей эмоциональной, веселой двигательной деятельностью. Содержание досуга составляют знакомые им подвижные игры и физические упражнения.

Главными задачами воспитателя при проведении физкультурного досуга является создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление каждому ребенку возможности испытать удовольствие от выполняемых им и другими детьми движений, а также радость от успехов товарища.

В детском саду необходимо создавать условия для самостоятельной двигательной деятельности детей. Систематическое использование в режиме

дня оздоровительных и корригирующих упражнений способствует укреплению организма ребенка, предупреждает отклонения в физическом развитии, развивает у детей самостоятельность, активность, умение заботиться о своем здоровье, развивает творчество, фантазию.

### ***Рекомендации родителям «Играем в семье. Народные игры»***

Основной целью для нас с вами уважаемые родители должно быть: - сохранение и укрепление здоровья детей и улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей. Дошкольное детство - короткий, но важный период становления личности. В эти годы ребенок приобретает первоначальные знания об окружающем мире, у него начинает формироваться определенное отношение к людям, к труду, вырабатываются навыки и привычки правильного, социально желательного поведения, складывается характер. Основной вид деятельности детей дошкольного возраста - игра, в процессе которой развиваются духовные и физические силы ребенка, внимание, память, ловкость, дисциплинированность. Кроме того, игра — это своеобразный, свойственный дошкольному возрасту, способ усвоения общественного опыта. Огромное значение на развитие ребёнка оказывают подвижные игры. Подвижная игра -это естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Вместе с тем эти игры доставляют ребёнку радость и удовлетворение; активизируют дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствуют движения, развивают координацию, формируют быстроту, силу, выносливость. Эта игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают к определенным умственным и физическим усилиям. Игра, бег, прыжки, разговор и смех детей, чему мы часто не придаем значения, являются самым необходимым делом для их развития. Все это заложено в них самой природой. Во время игр у ребенка особенно обостряется фантазия, проявляется активность, и он получает богатые впечатления. Играть для них —это, прежде всего, двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

Поэтому нами рекомендовано использовать игры для развития ребенка. Игры пробуждают новые картины в сознании детей, помогают развивать физические качества. Так же подвижные игры являются эффективным способом воспитания выдержки, что особенно важно для дошкольников, у которых процесс возбуждения преобладает над процессом торможения. Именно в подвижных играх, у детей начинает формироваться интерес к соревновательной стороне - соревнованию в ловкости, быстроте, смекалке, смелости, организованности. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей,

возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка. По содержанию все подвижные игры выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, формирует физические навыки, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка - дошкольника. Таким образом, подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств. Участие взрослых в подвижных играх приносит двойную пользу: доставляет детям много радости, а родителям дает возможность лучше узнать своего ребенка, стать ему другом. Уважаемые родители, если вы хотите, чтобы детство для вашего ребёнка было незабываемым подарите его своему ребёнку, играйте с ним, будьте для него другом и не бойтесь показаться смешным. Дети очень искренние и потому оценят по достоинству всё, что мы (взрослые), им даём. Играйте со своими детьми и будьте счастливы вместе.

Для вас, родители подборка народных подвижных игр, в которые можно играть дома с детьми.

#### **«Узнай, кто»**

Описание игры. Один из играющих подкрадывается к водящему (выбирается с помощью считалки) и закрывает ему глаза. Водящий должен по одежде (на ощупь) узнать, кто это и назвать по имени.

#### **«Молчаливое собрание»**

Описание игры. Играющие рассаживаются рядом и поочередно шепчут на ухо соседу какое-либо слово. Затем каждый встает и изображает мимикой и действиями сказанное ему слово. остальные должны угадать. Игра проходит очень весело, но по правилам смеяться нельзя - за это платят фант.

Указания к проведению. Каждый играющий до тех пор изображает сказанное слово, пока все не догадаются.

#### **«Змейка»**

Описание: игры. В эту игру можно играть, объединившись с другими семьями. Игроки берутся за руки, образуя круг. Крайнего в цепи выбирают ведущим. Увлекая за собой всех участников игры, ведущий бежит по кругу, преодолевая разные препятствия, закручивая змейку вокруг крайнего игрока, затем раскручивая. Ведущий подает сигнал, после которого все разбегаются. Затем по сигналу восстанавливают змейку. Играющие должны крепко держаться за руки, чтобы змейка не разорвалась.

#### **«Золотые ворота»**

Описание. Выбирают двух игроков (лучше, если это будут папы). Они отходят в сторону и договариваются, кто из них будет «солнцем», а кто «луной». Затем они становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, образуя «ворота». Затем в «ворота» проходят игроки, а сами «ворота» говорят: «золотые ворота пропускают не всегда: первый раз прощается, второй –

запрещается, а на третий раз не пропустим вас!». «Ворота» закрываются при последних словах и ловят того, кто оказывается в них. Задержанного спрашивают тихонько, на чью сторону он хотел бы стать: «луны» или «солнца». Ребенок делает выбор и встает позади соответствующего игрока. Когда все играющие разделились на две группы, устраивается перетягивание, каждый участник кладет руки на пояс стоящего впереди.

### ***Заключение***

Двигательная активность –это естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребёнка, состояние его здоровья. Для осуществления оптимальной двигательной активности детей необходимо правильно и организовать двигательный режим, цель которого состоит в том, чтобы удовлетворять естественную биологическую потребность детей в движении, добиваться повышения уровня здоровья детей, обеспечивать овладение двигательными умениями и навыками.

Эффективным средством повышения двигательной активности дошкольников являются подвижные игры, так как в процессе их проведения у ребенка в привычной и увлекательной для него игровой деятельности происходит развитие основных движений, жизненно важных двигательных умений и навыков. Подвижная игра–это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, основанных на разных видах движений и связанных с обязательными для всех играющих правилами.

### ***Список использованной литературы:***

- 1.Адашкявичане Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Москва. Просвещение, 2022г.
- 2.Вавилова Е.Н. Учите дошкольников бегать, прыгать, лазать, метать. Москва. Просвещение, 2018г..
- 3.Глазырина Л.Д. Физическая культура –дошкольникам: старший возраст. Москва. Владос, 2021г.
4. Дедулевич М.Н. Играй –не зевай. Подвижные игры с дошкольниками: метод. Пособие. Москва. Просвещение, 2019г.
5. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. Москва. Просвещение, 2020г.

6. Каптерев П.Ф. О детских играх и развлечениях. Москва. Энциклопедия, 2018г.
7. Карманова Л.В. Физическая культура в старшей группе детского сада. методическое пособие. Минск. Полымя, 2021г.
8. Утробина К.К.«Подвижные игры для детей 5-7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО» Москва ,Гном 2022г.

**МЦОиП**

Международный центр  
образования и педагогики

Лицензия на осуществление  
образовательной деятельности  
№9757-л, свидетельство  
о регистрации СМИ ЭЛ № ФС  
77-70859

# СЕРТИФИКАТ

№ СВ596410

подтверждает, что

Приходько Ольга Александровна, воспитатель  
МАДОУ МО г. Краснодар "Центр-детский сад № 86"  
опубликовала статью  
Конспект занятия "Юные помощники природы"

Учредитель олимпиады Международный центр образования и педагогики  
свидетельство о регистрации СМИ ЗП № ФС 77 - УО859  
выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи,  
информационных технологий и массовых коммуникаций

03 декабря 2023 г.

Председатель оргкомитета:  
Шахов В.А.



# СЕРТИФИКАТ

№ СВ596412

подтверждает, что

Приходько Ольга Александровна, воспитатель  
МАДОУ МО г. Краснодар "Центр-детский сад № 86"

опубликовала статью

Конспект занятия "Познавательная деятельность в детском  
саду"

Учредитель олимпиады Международный центр образования и педагогики  
свидетельство о регистрации СМИ ЗП № ФС 77 - УО859  
выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи,  
информационных технологий и массовых коммуникаций

03 декабря 2023 г.

Председатель оргкомитета:  
Шахов В.А.



# СЕРТИФИКАТ

№ СВ596408

подтверждает, что

Приходько Ольга Александровна, воспитатель  
МАДОУ МО г. Краснодар "Центр-детский сад № 86"  
опубликовала статью  
Консультация для педагогов "Развитие речи дошкольников"

Международный центр образования и педагогики  
свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77 - 70859  
Выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи,  
информационных технологий и массовых коммуникаций



03 декабря 2023 г.

Главный редактор  
Шахов В. А.

# СЕРТИФИКАТ

№ СВ596409

подтверждает, что

Приходько Ольга Александровна, воспитатель  
МАДОУ МО г. Краснодар "Центр-детский сад № 86"  
опубликовала статью  
Консультация для педагогов "ТРИЗ-педагогика"

Международный центр образования и педагогики  
свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС 77 - 70859  
Выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи,  
информационных технологий и массовых коммуникаций

03 декабря 2023 г.

Главный редактор  
Шахов В. А.



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
о повышении квалификации

Настоящее удостоверение  
свидетельствует о том, что

**Приходько Ольга Александровна**

**ЭЛ22 013411356**

Регистрационный номер

**11356**

Город

Тула

прошел(а) повышение квалификации  
в ООО «Центр развития компетенций  
Аттестатика» по дополнительной  
профессиональной программе

*«Внедрение Федеральной образовательной  
программы дошкольного образования: требования  
и особенности организации образовательного процесса»*

Дата выдачи

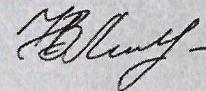
**14.06.2023**

в объеме **72** академических часов

Лицензия на осуществление образовательной  
деятельности № Л035-01247-71/00190580  
от 23 декабря 2021 года

 АТТЕСТАТИКА

Директор Центра развития  
компетенций «Аттестатика»  
Лимонникова Н.В.



## УДОСТОВЕРЕНИЕ о повышении квалификации

ПК № 109864/4

Лицензия на осуществление образовательной деятельности  
№ ЛО35-01279-64/00197326 от 13 мая 2019 г.

Образовательная программа включена в Федеральный реестр  
дополнительных профессиональных программ дополнительного  
образования Министерства России и организована в рамках  
деятельности Федеральной инновационной инициативы.

Регистрационный номер

555-249285

Настоящее удостоверение выдано

Прихолько Ольге Александровне

в том, что он(а) с „30“ октября 2023 г. по „5“ ноября 2023 г.

прошел(а) повышение квалификации в (на) Обществе с ограниченной  
ответственностью "Центр инновационного образования и воспитания"  
по программе повышения квалификации "Организация обучения  
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

в объеме 73 часа.



Руководитель

*[Signature]*

Абрамов С.А.

Секретарь

*[Signature]*

Королева О.С., к.п.н.

Город Саратов год 2023

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

Приходько Ольга Александровна

ООО "Центр инновационного образования и воспитания"  
лицензия Л035-01279-64/00197326.

Образовательная программа  
включена в Федеральный  
реестр дополнительных  
профессиональных программ  
педагогического образования  
Минпросвещения России.

Город Саратов.  
Дата выдачи: 03 12 2023  
651-2562354

Прошёл(ла) обучение по программе  
повышения квалификации

"Аспекты применения  
государственных символов  
Российской Федерации  
в обучении и воспитании"  
в объеме 36 часов.

Генеральный директор

Абрамов С.