

Отдел образования, физической культуры и спорта администрации г. Лермонтова

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр
развития ребенка -детский сад № 14 «Ёлочка»

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

Педагогическим советом

Протокол № 1

от « »

Заведующий МБДОУ ЦРР

д/с № 14 «Ёлочка

_____ Т.И. Колмыкова
приказ № от

**АДАПТИВНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
кружковая деятельность

физкультурно-оздоровительной направленности

«Здравушка»

Уровень программы: базовый

Возрастная категория: - 5-7 лет

Состав группы: 13 человек

Срок реализации: 1 год

ID-номер программы в Навигаторе:

Составитель: Панина В.А.
воспитатель высшей квалификационной категории
год разработки- 2023г.

г. Лермонтов, 2023 г.

Содержание.

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	5
1.3 Содержание программы	7
1.4 Планируемые результаты	13

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график	13
2.2 Условия реализации программы	16
2.3. Формы аттестации (контроля)	16
2.4. План воспитательной работы	18
2.5. Список литературы	26
Приложение 1	27
Приложение 2	36

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка.

Настоящая программа для детей старшего дошкольного возраста разработана с учетом парциальной программы дошкольного образования Л.Н. Волошиной «Выходи играть во двор» (Образовательная область «Физическое развитие»). Данная программа ориентировалась на образовательную программу Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребенка - детского сада № 14 «Ёлочка».

- Образовательная программа дополнительного образования разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:
- - Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- - Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- - Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- - Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО ДОД».
- Устав МБДОУ ЦРР д/с № 14 «Ёлочка»

Данная программа предусматривает реализацию ФГОС дошкольного образования, которая предполагает развитие личности, мотивации и способности детей в различных видах деятельности. Одним из важнейших направлений развития и образования детей является физическое развитие, которое включает в себя приобретение опыта в двигательной деятельности (координация, гибкость, равновесие); формирование начальных представлений о некоторых видах спорта (в т.ч. о спортивных играх); овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни.

Подвижная игра с правилами - это сознательная двигательная активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий. По определению П.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Подвижная игра, незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся двигательных навыках, но и формирование качеств личности, что полностью отвечает ФГОС ДО.

Через подвижные игры ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

Дополнительная образовательная программа ориентирована на развитие ловкости, силы, укрепление здоровья, скоростных и скоростно-силовых способностей на умение самостоятельно организовывать игры. Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Проблема:

Недостаточное количество времени уделяется взрослыми организации подвижных игр для детей. В этом случае дети даже просто не

знают названий каких-то игр, и не могут самостоятельно играть или организовать игру.

Новизна программы заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Адресат программы: дети старшего дошкольного возраста

Направление программы: физкультурно-оздоровительное.

Объем и сроки освоения программы: программа рассчитана на 32 часа. Занятия в кружке проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, с 15 сентября по 31 мая, 1 раз в неделю по 25 минут, в пятницу во второй половине дня.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель.

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у детей старшего дошкольного возраста отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха. Обеспечение физического развития детей в подвижных играх, воспитание необходимых морально – волевых качеств.

Задачи.

- Воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и проявлению здорового образа жизни.
- Знакомство детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- Формирование устойчивого интереса к подвижным играм и играм, игровым упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

- Обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правилам и условиям выполнения подвижных игр;
- Содействие развитию двигательных способностей;
- Развитие сообразительности, речи, воображения, коммуникативного умения, внимания, ловкости, инициативы, быстроты реакции и также эмоционально-чувственной сферы;
- Воспитание положительных морально-волевых качеств;
- Формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

Таким образом, оптимальное использование подвижных игр (физических упражнений) приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей.

В играх решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Большую воспитательную ценность имеют правила подвижных игр. Они выступают, как своеобразные законы, выполнение которых обязательно для всех участников игры. Подчинение правилам требует от детей волевых проявлений, организованности, выдержки, умения управлять своими чувствами, движениями. Осознание их ведёт к тому, что дети становятся более организованными, приучаются оценивать свои действия и действия партнёров, помогать друг другу, радоваться успехам товарищей.

Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с воспитанием морально—волевых качеств личности в игре происходит активизация мыслительной деятельности ребёнка: тренируется внимание, уточняется имеющиеся представления. Понятия, развиваются воображения, память,

сообразительность. Участие детей в игре учит ориентироваться в пространстве.

Принципы и подходы реализации программы

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Названиеразделов, тема	Количествочасов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Тема 1. Игры с бегом	2	0.5	1.5	тестирование, викторина, спортивные эстафеты
2.	Тема 2. Игры и игровые упражнения с прыжками	4	1	3	
3.	Тема 3. Игры и игровые упражнения на метание	4	1	3	
4.	Тема 4. Игры со словами	4	1	3	
5.	Тема 5 . Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве	4	1	3	

6.	Тема 6 . Игровые упражнения в ползание и лазанье	4	1	3	
7.	Тема 7 Игры соревнования	4	1	3	любимая «Любимая подвижная игра», «Виды спорта» проекты
8.	Тема 8. Спортивные игры	4	1	3	
9.	Тема 9. Игры с мячом мышления.	2	0.5	1.5	
	Итого:	32			

Содержание учебного плана

Тема1: Игры с бегом

Теория(0.5 ч.): Предварительное объяснение правил игры. Последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия.

Практика(1.5 ч.):Подвижная игра «Вороны и воробьи»

Малоподвижная игра « Пропавшие ручки»

Подвижная игра «Ловишки-перебежки»

Малоподвижная игра « Пропавшие ручки»

Тема 2: Игры и игровые упражнения с прыжками

Теория (1 ч.): Предварительное объяснение правил игры. Последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно),

распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия.

Практика(3 ч.) : Подвижная игра «Собери орехи»

Малоподвижная игра «Две подружки»

Подвижная игра «Не оставайся на полу»

Малоподвижная игра «Две подружки»

Игровое упражнение «Кто лучше прыгнет»

Малоподвижная игра «Две подружки»

Тема 3: Игры и игровые упражнения на метание

Теория (1 ч.): Предварительное объяснение правил игры. Последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия.

Практика(3 ч.) : Подвижная игра «Охотники и зайцы»

Малоподвижная игра «Дерево, кустик, травка»

Игровое упражнение «Брось за флажок»

Малоподвижная игра «Дерево, кустик, травка»

Игровое упражнение «Попади в обруч»

Малоподвижная игра «Дерево, кустик, травка»

Игровое упражнение «Сбей кеглю»

Малоподвижная игра «Дерево, кустик, травка»

Тема 4: Игры со словами

Теория (1 ч.): Предварительное объяснение правил игры. Последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия.

Практика(3 ч.) :Подвижная игра «Колпачок и палочка»

Малоподвижная игра « Дом»

Игровое упражнение «Пройди по верёвочке»

Малоподвижная игра « Дом»

Подвижная игра «Гуси-лебеди»

Малоподвижная игра « Дом»

Подвижная игра «Хитрая лиса».

Малоподвижная игра « Дом»

Тема 5: Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве

Теория (1 ч.): Предварительное объяснение правил игры. Последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия.

Практика(3 ч.) :Подвижная игра «Лесная эстафета»

Малоподвижная игра «Елочка»

Подвижная игра «Всадник»

Малоподвижная игра «Елочка»

Подвижная игра «Жмурки с колокольчиком»

Малоподвижная игра «Елочка»

Подвижная игра «Скок-перескок»

Малоподвижная игра «Елочка»

Тема 6: Игровые упражнения в ползание и лазанье

Теория (1 ч.): Предварительное объяснение правил игры. Последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия.

Практика(3 ч.) :Подвижная игра «Медведи и пчелы»

Малоподвижная игра «Капуста-редиска»

Игровое упражнение «Кто быстрее до флажка»

Малоподвижная игра «Капуста-редиска»

Игровое упражнение «Перелет птиц»

Малоподвижная игра «Капуста-редиска»

Игровое упражнение «Кто скорее через обруч к флажку»

Малоподвижная игра «Капуста-редиска»

Тема 7: Игры соревнования

Теория (1 ч.): Предварительное объяснение правил игры. Последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия.

Практика(3 ч.) :Подвижная игра «Быстро возьми, быстро положи»

Малоподвижная игра «Котик к печке подошел»

Подвижная игра «Попади в корзину»

Малоподвижная игра «Котик к печке подошел»

Подвижная игра «Мяч над головой»

Малоподвижная игра «Котик к печке подошел»

Подвижная игра «Руки вместо ног»

Малоподвижная игра «Котик к печке подошел»

Тема 8: Спортивные игры

Теория (1 ч.): Предварительное объяснение правил игры. Последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия.

Практика(3 ч.) :Подвижная игра «Пройди – не задень»

Малоподвижная игра «Овощи и фрукты»

Игровое упражнение «Пас на ходу»

Малоподвижная игра «Овощи и фрукты»

Игровое упражнение «Переноска мячей»

Малоподвижная игра «Овощи и фрукты»

Игровое упражнение «Возьми быстро»

Малоподвижная игра «Овощи и фрукты»

Тема 9: Игры с мячом

Теория (1 ч.): Предварительное объяснение правил игры. Последовательность объяснений: назвать игру и ее замысел, кратко изложить ее содержание, подчеркнуть правила, напомнить движения (если нужно),

распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия.

Практика(3 ч.) :Подвижная игра «Кто скорее до мяча»

Малоподвижная игра «По дорожке»

«Эстафета с мячом»

Малоподвижная игра «По дорожке»

1.4 Планируемые результаты.

- Дети хорошо владеют основными движениями (легкими, красивыми, уверенными);
- быстро ориентируются в пространстве, проявляя выдержку, смелость, находчивость (изменение правил игры, придумывание новых игр), творчески решают двигательные задачи.
- Знают правила и последовательность выполнения упражнений, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- передвигаются различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполняют общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществляют индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; используют приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.Календарный график реализации программа дополнительного образования по физическому развитию

«Здравушка»

Начало занятий 15 сентября 2022 года

Коней учебного года 31 мая 2023года

Продолжительность учебного года 34 недели

Продолжительность учебной недели - 5 дней.

Режим занятий согласно Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» 1 час в неделю по 25 минут.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	16	16.00	Игровая деятельность	1	Игры с бегом	Площадка	тестирование, викторина, спортивные эстафеты
2	Сентябрь	23	16.00		1		Площадка	
3	Сентябрь	30	16.00		1		Площадка	
4	Октябрь	7	16.00		1	Игры и игровые упражнения с прыжками	Площадка	
5	Октябрь	14	16.00		1		Площадка	
6	Октябрь	21	16.00		1		Площадка	
7	Октябрь	28	16.00		1		Площадка	
8	Ноябрь	1	16.00		1	Игры и игровые упражнения на метание	Зал	
9	Ноябрь	18	16.00		1		Зал	
10	Ноябрь	25	16.00		1		Зал	
11	Декабрь	2	16.00		1	Игры со словами	Зал	
12	Декабрь	9	16.00		1		Зал	
13	Декабрь	16	16.00		1		Зал	
14	Декабрь	23	16.00		1		Зал	

15	Январь	13	16.00		1	Игры и	Зал	
16	Январь	20	16.00		1	игровые	Зал	
17	Январь	27	16.00		1	упражнения на ориентировк у в пространств е	Зал	
18	Февраль	3	16.00		1	Игровые	Зал	
19	Февраль	10	16.00		1	упражнения	Зал	
20	Февраль	17	16.00		1	в ползание и лазанье	Зал	
21	Март	3	16.00		1	Игры	Площадка	проекты «Любимая подвижная игра», «Виды спорта»
22	Март	10	16.00		1	соревновани	Площадка	
23	Март	17	16.00		1	я	Площадка	
24	Март	24	16.00		1		Площадка	
25	Апрель	7	16.00		1	Спортивные	Площадка	
26	Апрель	14	16.00		1	игры	Площадка	
27	Апрель	21	16.00		1		Площадка	
28	Апрель	28	16.00		1		Площадка	
29	Май	5	16.00		1	Игры с	Площадка	
30	Май	12	16.00		1	мячом	Площадка	
31	Май	19	16.00		1		Площадка	
32	Май	26	16.00		1		Площадка	

2.2 Условия реализации программы

Для организации процесса обучения необходимо:

- помещение или площадка, соответствующие санитарно-гигиеническим нормам, оснащенные необходимым оборудованием;
- мячи;
- обручи;
- веревки;
- маски;
- кегли;
- кубики;
- флажки;
- мешочки с песком;
- дуги и т.д.;
- термометр для измерения температуры воздуха;
- аудио и видеоматериалы.

Кадровое обеспечение программы. Программа реализуется воспитателем высшей квалификационной категории, имеющим профессиональное образование, постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Психолого-педагогическое обеспечение Предполагается сотрудничество с психологом и музыкальным руководителем, родителями и родственниками воспитанников.

2.3 Формы аттестации

Входящий контроль включает в себя тестирование, позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребенка, об основных интересах, увлечениях.

Промежуточный контроль проводится в середине года, позволяет отследить уровень полученных знаний (викторина, спортивные эстафеты).

Итоговый контроль включает в себя разработку проектов «Любимая подвижная игра», «Виды спорта» (элементы проектной деятельности) и проведение веселых стартов.

2.4. План воспитательной работы

Месяц	Направления рабочей программы воспитания					
		Социальное	Трудовое	Физическое и оздоровительно е	Этико- эстетическое	Познавательное
Сентябрь						(1 сентября) «День знаний»
				(7 сентября) Международный день чистого воздуха		
	(13-24 сентября) Городской фестиваль «Многоликая Россия»					
		(21 сентября) Междуна родный день мира		(22 сентября) Всемирный день безавтомобилей		
			(27 сентября) «День дошкольного работника»			

Октябрь		(1 октября) Между народный день пожилых людей		(2 октября) Всемирный день детского здоровья		(2 октября) Всемирный день животных
					(4 октября) Международный день музыки»	(9 октября) Всероссийский день чтения
			(16 октября) Всемирный день хлеба			
Ноябрь					(25-29 октября) Осенние праздники	
	(4 ноября) День народного единства					
					(13 ноября) Всемирный день Доброты	

Декабрь		(20ноября) Всемирныйденьребёнка			(21ноября) В семирный деньприветст вий	
		(26ноября) Деньматери				(30ноября) Всемирныйденьдо машнихживотных
	Городские «Казачьипосидел ки»	(3декабря) Международный деньинвалидов				
	(09декабря) ДеньГероевОтече ства					
	(12декабря) Всероссийскаяакц ия«Мы– гражданеРоссии»					
					(27-29декабря) Новогодниепраздник и	

Январь			(4-10 января) Неделя науки и техники для детей и юношества		(11 января) Всемирный день «спасибо»	
				(19 января) Всемирный день снега. Декада «Зимние игры и забавы»		
Февраль		(14 февраля) Международный день книгодарения				
	(23 февраля) День защитника Отечества					(21 февраля) Международный день родного языка
Март	Масленичная неделя	(8 марта) Международный женский				(1 марта) Всемирный
		день				день кошек
		(19 марта)			(15 марта)	

		Международный день счастья			День добрых дел	
					(21 марта) Всемирный день поэзии	(22 марта) Всемирный день водных ресурсов
						(27 марта) Международный день театра
Апрель	(12 апреля) День космонавтики			(7 апреля) Всемирный день охраны здоровья	(2 апреля) Международный день детской книги	(1 апреля) Международный день птиц
						(16 апреля) Международный день цирка
						(22 апреля) Всемирный день Земли

		(29апреля) Всемирныйденьжелан ий				
Май		(1мая) ПраздникВесныиТру да		(3мая) Всемирный деньСолн ца		
	(9мая) день Победы					
		(15мая) «Международныйден ьсемьи»	(12мая) Всероссийскийд еньпосадкилеса		(24мая) Д ень славянскойпи сьменности и культуры	
Июнь		(1июня) «Международный деньзащиты детей»	(5июня) Всемирныйденьокружа ющейсреды. Деньэколога			
	(12июня) день России	(9июня) Международны йденьдрузей				
				(22июня) Международный		

				Олимпийский день		
Июль			(3июля) День ГИБДД			
	(8июля) Всемирный день семьи, любви и верности					
		(29июля) Международный день дружбы				
Август			(5августа) Международный день света фора			
			(11августа) Международный день здорового сердца	(8августа) День физкультурника		
	(22августа) День Государства					

	нно го флага Росси и					
--	--	--	--	--	--	--

2.5 Список литературы.

1. Парциальная программа дошкольного образования «Выходи играть во двор» (образовательная область «Физическое развитие»): методическое пособие / Л.Н. Волошина и др. – Воронеж: Издат-Черноземье. – 2017. – 52 с
2. Бауэр, О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О.П.Бауэр; под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева.–СПб.:ВВМ, 2004-С.331-332.
3. Доронина М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А.Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007. - №4. - С.10-14.
4. Емельянова М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н.Емельянова // Ребенок в детском саду. - 2007. - №4. - С.29-33.
5. Кузнецов В.С. Физические упражнения и подвижные игры. Метод.пособие / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие / Э.Я. Степаненкова. - М.: Воспитание дошкольника, 2006. - 368 с.
7. Филиппова С.О. Формирование у дошкольников двигательных навыков / С.О.Филиппова, Г.Н.Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004. - С.101-108.

Картотека подвижных игр.

«Вороны и воробьи»

На линиях в 3 – 5 м. друг от друга команды располагаются шеренгами спиной друг к другу. Одна команда – «Вороны», другая – «Воробьи». По сигналу «вороны» одноименная команда убегает, а другая старается догнать и «осалить» убегающих до определенной отметки. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды.

«Ловишки-перебежки»

По обеим сторонам площадки проводятся две черты. Группа детей становится на каждой стороне площадки за чертой. На середине между двумя линиями находится ребенок – ловишка. После слов: «Раз, два, три – лови!» - дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка ловит их. Тот, до кого ловишка дотронется, выбывает из игры. После 2 перебежек производится подсчет пойманных и выбирают новых ловишек.

«Паровозик»

Направляющий обегает стойку, возвращается и, взяв за руку партнера, повторяет упражнение. Вернувшись, они берут третьего и т. д., пока не пробежит дистанцию вся команда. Побеждает команда, первая закончившая передвижение.

«Землемеры»

На площадке проводят две линии между стартом и финишем на расстоянии 12-15 м. Играющие делятся на две команды и располагаются с гимнастическими палками на старте. По сигналу они устремляются к противоположной линии, измеряя расстояние палками (при каждом промере кладут палку на землю). Побеждает тот, кто первым достигнет линии финиша, не нарушив правил.

«Собери орехи»

Дети делятся на команды. Каждой из них даются по 5 обручей и по 1 волейбольному мячу. Обручи кладутся на пол. Причем они могут лежать не по прямой линии. Задача каждой «белки»: пронести «орех» - волейбольный мяч, прыгая с «дерева на дерево» (из обруча в обруч), до отметки и обратно. Вернувшись к себе в «дупло», игрок передает «орех» следующей «белочке». Побеждает та команда, которая быстро и без потерь перенесет «орехи».

«Не оставайся на полу»

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

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

«Кто лучше прыгнет?»

Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.

Ход игры:

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.

«Кто сделает меньше прыжков?»

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

Ход игры:

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

Варианты: увеличить дистанцию до 10м. (это в среднем 8-10 прыжков).

«Охотники и зайцы»

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

Ход игры:

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

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

«Брось за флажок»

Цель: учить детей метать мешочки вдаль правой, левой рукой из-за головы, стараться, чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса.

Ход игры:

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

Варианты: можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.

«Попади в обруч»

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

Ход игры:

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

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

«Сбей кеглю»

Цель: учить детей катать мяч, стараясь сбить кеглю с расстояния 1,5-2м., бегать за мячом, передавая другим детям. Развивать глазомер, силу броска.

Ход игры:

На одной стороне зала чертят 3-4 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5-2м. от них обозначают шнуром линию. 3-4 ребёнка подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Затем бегут, ставят кегли, берут мячи и приносят их следующим детям.

Варианты: бросать мяч правой, левой рукой, отталкивать ногой.

«Охотники»

Выбирают четырех охотников. Остальные играющие изображают зверей - медведей, волков, лисиц, зайцев. На противоположных сторонах площадки укладывают по два обруча. В каждый обруч становится один охотник с мячом. Дети бегают по площадке, имитируют движения и повадки зверей. По сигналу учителя "Охотники" все участники останавливаются и замирают, а охотники стреляют - бросают мячи в ноги зверей, не выходя из своего круга или обруча. Зверей, которых охотнику удалось подстрелить, он уводит в свой круг. Если охотник промахнулся, то он бежит за мячом и снова становится в круг. После 2-3 повторений учитель подсчитывает сколько каждый охотник подстрелил зверей. В конце игры отмечают самых ловких охотников. Учитель следит, чтобы охотники бросали мяч в ноги.

«Колпачок и палочка»

Цель: совершенствовать навыки ходьбы по кругу; развивать внимание.

Ход: Один из детей выходит в центр круга с палкой в руках, надевает на голову колпачок так, чтобы от спускался до самого носа, прикрывая глаза. Остальные дети держатся за руки, образуя круг. Идут по кругу, говоря: Раз, два, три, четыре, пять – Будет палочка стучать. Ребёнок в колпачке стучит палочкой. С окончанием слов все останавливаются, поворачиваются в середину. Ребёнок в колпачке протягивает палку. Тот, на которого она указывает, берётся за конец палки и называет имя

стоящего в кругу. Ребёнок в центре должен угадать, кто его позвал. Если угадал, выбирает, кто пойдёт в середину.

«Тетери»

Цель: упражнять детей в выполнении движений в соответствии с текстом потешки, в беге с ловлей.

Ход: Как на нашем на лугу

Стоит чашка творогу,

Прилетели две тетери,

Поклевали, улетели.

Двое играющих изображают тетерь. Они находятся в одном из углов комнаты. Остальные дети (6-8 человек) стоят в кругу посередине комнаты, держась за руки. Это чашка творогу. Текст читают хором, слегка приседая пружинно в ритм потешки. На третью строку тетери подскоками приближаются к чашке творогу. На четвёртую строку тетери прыгают на двух ногах возле чашки, слегка наклоняя голову внутрь круга (клюют). С окончанием потешки дети, изображающие чашку, поднимают руки вверх, вскрикивая «Шу у у!», как бы испугивая тетерь, и тетери улетают в свой угол. Дети их ловят. Тетеря меняется местами с тем, кто её поймал. Игра повторяется.

«Гуси-лебеди»

Цель: совершенствовать навыки ходьбы и бега врассыпную, развивать навыки бега с ловлей и увёртыванием; приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал воспитателя.

Ход: Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети – гуси. На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Это их дом. Сбоку площадки очерчивается место – логово волка.

«Пастух» выгоняет «гусей» пастись на луг. «Гуси» ходят, летают по лугу.

Пастух: Гуси, гуси! Гуси: (останавливаются и отвечают) Га-га-га!

Пастух: Есть хотите? Гуси: Да, да, да!

Пастух: Так летите вы домой! *Гуси:* Серый волк под горой не пускает нас домой.

Пастух: Так летите как хотите, только крылья берегите.

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать. Пойманные гуси идут в логово. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбирается новый волк и пастух.

«Хитрая лиса»

Цель: совершенствовать навыки бега врассыпную с ловлей и увёртыванием; развивать ловкость, быстроту реакции на сигнал.

Ход: Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга.

Педагог предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «Хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно

посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь? Играющие 3 раза спрашивают хором сначала тихо, а потом громче: «Хитрая лиса, где ты?». Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. После того как лиса поймает 2-3 человек, педагог говорит: «В круг!». Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

«Лесная эстафета»

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

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

Варианты эстафет:

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

"Всадник"

Цель: развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве, согласованности в движениях.

Оборудование: -

Содержание: Играющие распределяются по парам: один - "конь", другой - "наездник". Игрок-"конь" вытягивает руки назад-вниз, игрок-"наездник" берет его за руки. По команде в таком положении пары должны добежать до финиша. Победитель пары затем соревнуется с победителем другой пары.

«ЖМУРКИ С КОЛОКОЛЬЧИКОМ»

Цель игры: развивать умение ориентироваться в пространстве.

Оборудование: колокольчик, повязки.

Возраст: 5–6 лет.

Ход игры: играющие сидят на скамейках или стульях по одной линии или полукругом. На некотором расстоянии от играющих лицом к ним стоит ребенок с колокольчиком. Одному из детей завязывают глаза, и он должен найти ребенка с колокольчиком и дотронуться до него; тот же старается уйти (но не убежать) от водящего и при этом звонит.

Вариант. Несколько детей с завязанными глазами стоят в кругу. Одному из детей дают в руки колокольчик, он бежит по кругу и звонит. Дети с завязанными глазами должны поймать его.

«Скок-перескок»

На земле чертят большой круг диаметром 25 м, внутри него—маленькие кружки метром 30—35 см для каждого участника игры. Водящий стоит в центре большого круга.

Водящий говорит: «Перескок!»

После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая также на одной ноге. Тот, кто останется на месте, становится водящим.

Правила игры. Нельзя выталкивать друг друга из кружков. Двое играющих не могут находиться в одном кружке. При смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.

«Медведи и пчёлы»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, взбираться на скамейки, кубы без помощи рук, спрыгивать на носки, на полусогнутые ноги, бегать врассыпную. Развивать ловкость, смелость, быстроту.

Ход игры:

Дети делятся на две равные группы: одна – пчёлы, другая – медведи. На гимнастической стенке, скамейке, кубах находится улей, на другой стороне – луг, в стороне - берлога медведей. По условному сигналу пчёлы вылетают из улья, жужжат и летят на луг за мёдом. Как только пчёлы улетят на луг за мёдом, медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Воспитатель подаёт сигнал: «Медведи!». Пчёлы летят к ульям, стараясь ужалить медведей, те убегают в берлогу. Ужаленные медведи пропускают одну игру. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

«Кто скорее до флажка»

Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

Ход игры:

Дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, затем на расстоянии 3м. ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом вернуться в конец своей колонны.

Варианты: вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

«Перелет птиц»

Цель: совершенствовать навыки детей лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, используя чередующийся шаг.

Ход игры:

Дети стоят свободно на одной стороне площадки напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу «птицы полетели» - бегают по площадке, по сигналу «буря» - влезают на лестницу. Если пролетов мало, число играющих детей ограничивается, чтобы всем хватило места на лестницах (3—4 ребенка на пролете). Правила: бегать по всей площадке, не стоять у стенки; влезать на свободное место, уступая друг другу; слезать до конца, не спрыгивая.

«КТО СКОРЕЕ ЧЕРЕЗ ОБРУЧИ К ФЛАЖКУ»

Цель: упражнять в пролезании в обруч снизу и сверху, развивать ловкость и быстроту движений. Описание. 4—5 детей на одной стороне площадки. На противоположной стороне лежат флажки (погремушки, кубики, кегли). На середине площадки напротив каждого играющего положено по два обруча. По сигналу дети бегут к обручам, пролезают в один снизу и кладут его на пол, в другой—сверху и также кладут на пол, добегают до флажка, поднимают его вверх. Выигрывает тот, кто правильно выполнил задание и прибежал первым.

«Быстро возьми, быстро положи»

Оборудование: Корзина с флажками, мел.

Ход игры:

Дети бегут друг за другом, добегая до углов площадки. В одном углу площадки стоит корзина с флажками, на противоположной стороне стоит пустая корзина. Каждый из детей должен на бегу, не задерживая сзади бегущего, быстро взять флажок из корзины, а на другой стороне площадки положить в корзину.

«Попади в корзину»

Оборудование: Корзины, мешочки – по количеству детей.

Ход игры:

Дети берут мешочки и строятся в 2-3 колонны. В двух метрах от черты ставят корзины. Дети по очереди бросают мешочки от черты в корзину снизу, от плеча. Когда все дети выполняют бросок, определяют в какой корзине больше мешочков. При повторении дети бросают другой рукой. Постепенно можно увеличить расстояние до трех метров.

«Мяч над головой»

Условия: по мячу на каждую команду; количество участников — от семи человек в команде.

Игроки делятся на команды. Команды выстраиваются в ряд одна параллельно другой. Игрок, стоящий первым в ряду, получает мяч. Он направляющий.

Игра начинается по сигналу ведущего. Направляющий игрок поднимает мяч над головой, над головой же передает его стоящему сзади, тот делает то же самое. Оборачиваться, передавая мяч, нельзя. Когда мяч окажется у последнего игрока, он бежит вперёд и встает перед первым, игровые действия повторяются. Когда мяч снова вернется к направляющему игроку,

команда хором кричит: "Стоп!". Вторая команда останавливает свои действия. Она проиграла.

«Руки вместо ног»

Условия: количество участников — от пяти человек в команде. Отмечается начало и конец игровой площадки. Игроки делятся на две команды, которые выстраиваются в линию одна параллельно другой. Игра начинается по сигналу ведущего и осуществляется, как любая другая эстафета.

Первый игрок опирается на руки, а второй берет его сзади за ноги. Так пара двигается до финиша, обратно дети бегут, взявшись за руки. Кто вперед завершит эстафету, тот и победил.

«Пройди – не задень»

Играющие строятся в две колонны и «змейкой» выполняют ходьбу между кеглями на носках (8—10 кеглей; расстояние между кеглями 40 см). Побеждает команда, которая быстро и без потерь (не уронив кеглю) прошла обозначенную дистанцию.

«Пас на ходу»

Играющие распределяются на пары и становятся на исходную линию. В руках у одного игрока каждой пары мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети, бросая по ходу мяч друг другу, передвигаются на противоположную сторону зала (площадки) до обозначенной черты (дистанция 10 м). Отмечается пара, которая быстро и без потери мяча достигла линии финиша.

«Переноска мячей»

Игроки строятся в две колонны и встают по четырем сторонам зала (площадки). В центре находится обруч большого диаметра (или корзина), в котором лежат малые мячи по количеству играющих. По команде воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к обручу, берут один мяч, возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые игроки начинают бег после того, как первые пересекут обозначенную линию. И так далее. Побеждает команда, быстро и без ошибок выполнившая задание.

«Быстро возьми»

Играющие образуют круг и выполняют ходьбу вокруг предметов (кубики, мячи, кегли); предметов на 2–3 меньше, чем игроков. Неожиданно педагог подает сигнал: «Быстро возьми!» Каждый игрок должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим. Повторить 3–4 раза.

«Кто скорее до мяча»

Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). По команде воспитателя «Марш!» упражнение выполняет

первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей. Задание выполняется каждой командой 3 раза, поочередно.

«Эстафета с мячами»

Цель: развивать у детей координацию движений, умение действовать по сигналу. Упражнять в ловкости. Описание игры: играющие делятся на две колонны. Первым в колонне дается по мячу. На сигнал воспитателя: «Вверх!» - дети поднимают руки и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади и т. д. Выигрывает та колонна, которая первой принесет мяч. Продолжительность игры 6 – 8 минут.

Малоподвижные игры.

«Пропавшие ручки»

Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

У меня пропали ручки. (Прячут руки за спину.)

Где вы, рученьки мои? (Смотрят по сторонам.)

Раз, два, три, четыре, пять,

Покажитесь мне опять. (Показывают руки, вытягивают вперед, вертят ими.)

У меня пропали ножки. (Присаживаются.)

Где вы, ноженьки мои? (Охватывают ноги руками.)

Раз, два, три, четыре, пять,

Покажитесь мне опять. (Встают, прыгают на месте.)

«Две подружки»

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

На лужайке две подружки: (Хлопают по коленям.)

«Ква-ква-ква, ква-ква-ква». (Хлопают в ладоши.)

Две зеленые лягушки: (Хлопают по коленям.)

«Ква-ква-ква, ква-ква» (Хлопают в ладоши.)

«Ква!» (Притопывают одной ногой.)

Хором песни распевают: (Складывают ладони и чуть-чуть «приоткрывают» их – это ротик.)

«Ква-ква-ква», (Хлопают в ладоши.)

«Ква-ква-ква», (Несколько раз притопывают ногой.)

И спокойно спать мешают. (Грозят пальцем.)

«Ква-ква-ква-ква-ква» (Хлопают в ладоши.)

«Ква!» (Делают один притоп.)

«Дерево, кустик, травка»

Дети образуют круг и двигаются по кругу.

Воспитатель объясняет правила игры: на слово «дерево» дети поднимают руки вверх, на слово «кустик» – разводят в стороны, на слово «травка» опускают руки вниз, касаясь пола.

Взрослый вразнобой произносит слова, дети выполняют соответствующие движения. Тот, кто ошибается, выходит из игры.

«Дом»

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

На опушке дом стоит, (Складывают ладони «домиком» над головой.)

На дверях замок висит, (Смыкают ладони «в замок».)

За дверями стоит стол, (Накрывают правой ладонью кулачок левой руки.)

Вокруг дома частокол. (Руки перед собой, пальцы растопыривают.)

«Тук-тук-тук – дверь открой!» (Стучат кулачком по ладони.)

«Заходите, я не злой!» (Руки в стороны, ладони вверх.)

«Елочка»

Дети стоят в кругу или врассыпную.

Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Наша елочка – краса, (Идут по кругу, взявшись за руки.)

Поднялась под небеса, (Останавливаются, тянутся руками вверх.)

Стройная красавица, (Опять идут по кругу, взявшись за руки.)

Всем ребятам нравится. (Останавливаются.)

«Капуста – редиска»

Воспитатель объясняет правила игры: на слово «капуста» нужно поднять руки вверх, а на слово «редиска» – хлопнуть в ладоши. Затем взрослый в произвольном порядке произносит эти слова, а дети выполняют движения. Усложнить игру можно ускорением или добавлением еще одного слова (например, на слово «морковка» – прыжок на месте).

«Котик к печке подошел»

Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог становится в круг вместе с играющими. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Котик к печке подошел,

Котик к печке подошел. (Идут по кругу, взявшись за руки.)

Горшок каши он нашел,

Горшок каши там нашел. (Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки.)

А на печке калачи,

Ох, вкусны и горячи! (Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладоши.)

Пироги в печи пекутся, (Выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх.)

Они в руки не даются. (Выпрямляются, прячут руки за спину.)

«Овощи и фрукты»

Дети стоят в шеренге или врассыпную.

Воспитатель называет различные овощи и фрукты. Если назван овощ, то дети должны быстро присесть, а если фрукт – поднять руки вверх. Игроки, которые ошиблись, делают шаг вперед.

Побеждают игроки, сделавшие меньше ошибок.

«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 пойдем. (Ходьба на месте.)