

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
(тренерского) совета АНО ДО СШ
«СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»

Протокол № 1 от 21.08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»



Пермяков В.Е.

«21» августа 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«РАНЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок освоения программы: 1 год

Разработчик программы: начальник отдела реализации программ
дополнительного образования, организации и проведения мероприятий
Совмиз Джульетта Адамовна

Краснодар, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Календарный график учебного процесса	6
3.	Содержание программы.....	7
3.1	Учебный план программы	7
3.2.	Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Раннее физическое развитие»	11
4.	Планируемые результаты.....	16
5.	Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеразвивающей программы «Раннее физическое развитие»	17
5.1.	Условия реализации программы.....	17
5.1.1.	Финансовое обеспечение.....	17
5.1.2.	Материально-техническое обеспечение.....	17
5.1.3.	Кадровое обеспечение.....	17
5.2.	Формы контроля.....	19
5.3.	Методические материалы.....	20
5.4.	Рекомендуемая литература.....	23
	ПРИЛОЖЕНИЯ	
	Приложение 1. Подвижные игры для детей дошкольного возраста	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программ «Раннее физическое развитие» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с учетом изменений);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»);
- Постановление Правительства РФ от 30.11.2021 № 2124 «О внесении изменений в постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 и постановление Правительства Российской Федерации от 28 июля 2021 г. № 1270»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226);
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 № 30384);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России, департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18 ноября 2015 года № 09-3242);
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Устав организации другие локальные акты организации.

Дополнительная общеразвивающая программ «Раннее физическое развитие» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), на основе парциальной программы раннего физического развития детей дошкольного возраста, разработанную

Дополнительная образовательная программа в спортивной области «Раннее физическое развитие» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на создание у детей устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Актуальность программы

Детство является исключительно важным периодом, когда закладываются основы физического и психического развития и здоровья человека. За последние 10 лет количество детей, имеющих нарушения в состоянии здоровья, увеличилось в два раза, а число дошкольников, не имеющих таких отклонений, уменьшилось в три раза. В связи с этим возникла необходимость организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий для разных возрастных ступеней. Средства и методы физической культуры позволяют решать самые разнообразные задачи, совершенствовать функции и системы человеческого организма. Важно научить ребенка правильно ходить, бегать, прыгать, пользоваться разнообразными видами основных жизненно необходимых движений; овладеть гимнастическими и танцевальными упражнениями, разнообразными подвижными играми; сохранять правильную осанку.

В процессе реализации программы дети начинают испытывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщаться к здоровому образу жизни, знакомятся с танцевальной и музыкальной культурой. Занятия физической культурой укрепляют здоровье, дисциплинируют, воспитывают целеустремленность, волевые и другие важные качества.

Отличительная особенность и новизна программы

Дополнительная общеразвивающая программ «Раннее физическое развитие» спроектирована в виде блоки средств и методов, заложенных в основу физического развития обучающихся и наиболее полно отвечающих возрастным особенностям детей дошкольного возраста (3–7 лет). Содержание программы по возрастным группам распределяется в зависимости от уровня физической подготовленности дошкольников.

По структуре программа является ступенчатой (спиральной), учебный материал представлен так, чтобы каждая «ступень» была основана на пройденном материале, и сама служила основанием для дальнейшей «ступени» по принципу от простого к сложному.

Дополнительная общеразвивающая программ «Раннее физическое развитие» раннего физического развития детей включает в себя следующие виды подготовки: физическую, техническую (базовые навыки универсального характера), психологическую, теоретическую.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программ «Раннее физическое развитие» адресована детям в возрасте 3-7 лет без противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинской справки. Возможно обучение детей с ОВЗ и детей-инвалидов при создании специальных для них условий и допуска врача.

Наполняемость групп составляет:

- для детей 3-5 лет – 5-10 человек,
- для детей 5-7 лет – 10-15 человек.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки. Группы комплектуются с учетом возрастных закономерностей физического развития.

Уровень программы: базовый

Объём программы - 1 год обучения:

- для детей 3-5 лет – 72 часа;
- для детей 5-7 лет – 108 часов.

Форма обучения: очная.

Количество занятий в неделю и продолжительность:

- для детей в возрасте от 3 до 5 лет – 3 раза в неделю, продолжительность одного занятия не более 30 минут;
- для детей в возрасте от 5 до 7 лет – 3 раза в неделю, продолжительность занятий не более 45 минут.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям с учетом уровня физического развития и результативности освоения программы.

Цель программы: воздействие на организм обучающихся средствами физической культуры, создание у детей устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

- укрепление и сохранение здоровья детей;
- формирование потребности в ведении здорового образа жизни;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной активности;
- привитие культурно-гигиенических навыков;
- профилактика простудных заболеваний посредством формирования навыка правильного дыхания;
- повышение неспецифической сопротивляемости организма;
- формирование психологического здоровья у обучающихся;
- формирование коммуникативных навыков;
- гармонизация физического развития детей;
- совершенствование двигательных навыков и физических качеств.

[illegible]

№	Наименование модулей программы	Объем нагрузки, ч	Учебные месяцы								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Для детей 5-7 лет	108	12	12	12	12	12	12	12	12	12
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне	0,5	0,5								
2.	Общеразвивающие упражнения	13,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3.	Строевые упражнения	10	1	1	1	1,5	1	1,5	1	1	1
4.	Прикладные упражнения	11	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1
5.	Акробатические упражнения	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
6.	Упражнения художественной гимнастики	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7.	Упражнения хореографии, музыкальной ритмики, фитнес-аэробики	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8.	Подвижные игры, игровые задания	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9.	Итоговое занятие	1									1

**График учебного процесса может быть изменен по согласованию с заказчиком образовательных услуг*

3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «РАННЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа «Раннее физическое развитие» включает в себя следующие виды подготовки: физическую, техническую (базовые навыки универсального характера), психологическую, теоретическую.

Физическая подготовка – это организованный процесс, который направлен:

- на всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники прикладных упражнений, базовых видов спорта и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Для этапа раннего физического развития детей характерна общая физическая подготовка, которая по мере взросления ребенка, совершенствования функций его организма и спортивной ориентации на конкретный вид двигательной деятельности может трансформироваться в специальную. Для эффективного решения задач физической подготовки более всего подходит комплексное применение средств и методов с учетом возрастных особенностей детей.

Техническая подготовка детей предполагает освоение и совершенствование техники двигательных действий, характерных для конкретного вида двигательной деятельности, включенного в программу раннего физического развития. Техническая подготовка осуществляется в процессе практических занятий.

Психологическая подготовка направлена:

- на формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенную, идеомоторную, психомышечную тренировку;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработку толерантности к эмоциональному стрессу.

Теоретической подготовке во всех возрастных группах отводится 5–15 мин (в рамках одного практического занятия) с использованием наглядных дидактических материалов. Эти занятия органически связаны с физическим, техническим, психологическим видами подготовки.

Теоретическая подготовка осуществляется на занятиях в форме объяснения нового учебного материала, лекции, разъяснений обучающимся отдельных вопросов техники упражнений, правил игры и т.д.

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Раннее физическое развитие» представлен в таблице 2.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеразвивающей программы
«Раннее физическое развитие»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ		72	13	59	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне	0,5	0,5	-	Беседа, опрос. Наблюдение за выполнением заданий
2.	Общеразвивающие упражнения	12	1,0	11	Наблюдение и анализ техники выполнения упражнений и заданий. Корректировка ошибок
3.	Строевые упражнения	8	2	6	Наблюдение и анализ техники выполнения упражнений и заданий. Корректировка ошибок
4.	Прикладные упражнения	4,5	1	3,5	Наблюдение и анализ техники выполнения упражнений и заданий. Корректировка ошибок
5.	Акробатические упражнения	12	2	10	Наблюдение и анализ техники выполнения упражнений и заданий. Корректировка ошибок
6.	Упражнения художественной гимнастики	12	2	10	Наблюдение и анализ техники выполнения упражнений и заданий. Корректировка ошибок
7.	Упражнения хореографии, музыкальной ритмики, фитнес-аэробики	12	2	10	Наблюдение и анализ техники выполнения упражнений и заданий. Корректировка ошибок
8.	Подвижные игры, игровые задания	10	1	10	Наблюдение и анализ техники выполнения упражнений и заданий. Корректировка ошибок
9.	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговая аттестация по программе - сдача контрольных нормативов. Подведение итогов обучения по программе
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ		108	13	95	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в зале и в	0,5	0,5	-	Беседа, опрос. Наблюдение за выполнением заданий

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	бассейне				
2.	Общеразвивающие упражнения	0,5	0,5	3,5	Наблюдение и анализ техники выполнения упражнений и заданий. Корректировка ошибок
3.	Строевые упражнения	13,5	1,5	12	Наблюдение и анализ техники выполнения упражнений и заданий. Корректировка ошибок
4.	Прикладные упражнения	10	1	9	Наблюдение и анализ техники выполнения упражнений и заданий. Корректировка ошибок
5.	Акробатические упражнения	11	2	9	Наблюдение и анализ техники выполнения упражнений и заданий. Корректировка ошибок
6.	Упражнения художественной гимнастики	18	2	16	Наблюдение и анализ техники выполнения упражнений и заданий. Корректировка ошибок
7.	Упражнения хореографии, музыкальной ритмики, фитнес-аэробики	18	2	16	Наблюдение и анализ техники выполнения упражнений и заданий. Корректировка ошибок
8.	Подвижные игры, игровые задания	18	2	16	Наблюдение и анализ техники выполнения упражнений и заданий. Корректировка ошибок
9.	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговая аттестация по программе - сдача контрольных нормативов. Подведение итогов обучения по программе

3.2. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «РАННЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов, с предметами (палки, мячи, скакалки, гантели, обручи и др.), с использованием гимнастического оборудования (гимнастическая стенка, скамейка).

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам. Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги стоя, держась за опору. Игровые упражнения: «Змея», «Кораблики», «Дельфин», «Рыбка», «Зайчик», «Лягушка», «Стрекоза».

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (однойименной и разноимённой); свободное размахивание ногой вперёд - назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и

поворачивание её на полу. Игровые упражнения: «Бабочка», «Паучок», «Велосипед».

Статические упражнения. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Упражнения на силу, растягивание и гибкость.

Упражнения йоги: упражнения или позы различной степени сложности, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения.

Силовые упражнения: движения отдельных частей тела и их комбинации, выполняемые по полной амплитуде и преимущественно в медленном темпе.

Упражнения на растягивание и гибкость имеют большое значение не только в развитии и поддержании нормальной гибкости, но и в достижении оптимальной подвижности в суставах. Малая подвижность и недостаточная амплитуда ограничивают движения и приводят к скованности и неловкости, и наоборот, большая подвижность в суставах создает условия для большей динамичности, силы и размаха.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по кругу. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой).

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, по прямой и извилистой дорожке, по кругу, врассыпную; бег с изменением темпа.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты, доставая до предмета, через линию, шнур, через 4-6 линий, в длину с места.

Строевые упражнения

Элементы строя на месте и в движении, передвижения, построения и перестроения по разметкам (для размыкания).

Прикладные упражнения

Упражнения в ходьбе (ходьба врассыпную, ходьба с нахождением своего места в колонне, ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба по кругу, ходьба с изменением направления движения, ходьба в колонне по одному, ходьба парами, ходьба со сменой ведущего, ходьба в чередовании с бегом).

Упражнения в беге (бег врассыпную, бег с нахождением своего места в колонне, бег с перешагиванием через предметы, бег по кругу, бег с изменением направления движения),

Упражнения в прыжках, метании и ловле, лазании, перелезании и переползании, равновесии, преодолении препятствий.

Акробатические упражнения

Группировки, перекаты, кувырки, упражнения в балансировании.

Упражнения художественной гимнастики

Упражнения в равновесии на двух ногах и на одной, на всей стопе и на носках, в полуприседе, на колене, приседе, а также в сочетании с наклонами и поворотами туловища.

Повороты на одной или двух ногах, при помощи прыжков, наклонов, переступаний или изгибов. «Волны», взмахи, танцевальные движения, связанные с проявлением пластичности, больше подходят девочкам.

Упражнения на расслабление.

Танцевальные формы движений в гимнастике: специальные виды ходьбы, бега, прыжков и элементы народного танца.

Пружинные движения: сгибание в нескольких суставах с последующим их разгибанием с сохранением полной амплитуды движения и необходимой степени мышечного напряжения.

«Волны» и волнообразные движения: сочетание сгибательно-разгибательных действий. Для них характерна непрерывность, равномерность и плавность.

Взмахи.

Игровые упражнения: «Цапля», «Ласточка», «Кольцо», «Колобок», «Лодочка», «Коробочка».

Упражнения хореографии, музыкальной ритмики, фитнес-аэробики

Хореография. Основные понятия и термины: темп движений, характер и динамика движений, мелодия, характер и динамика движений, мелодия, ритм, звук, акцент, звук, ритмический рисунок, такт, пауза, форма и фразировка: анализ музыкальных форм.

Упражнения:

– устойчивость в темпе (марш по кругу, бытовой и танцевальный шаги, ходьба на полупальцах и на пяточках, легкий бег вперед и назад, галоп, подскоки и полька); переключение с одного темпа на другой: марш – полька – вальс; постепенное ускорение и замедление темпа: быстро – умеренно – медленно;

– отражение в движении характера музыки; отражение в движении динамических оттенков (форте, пиано, легато, стаккато); передача ритмического рисунка хлопками, шагами, бегом, подскоками, галопом и др. дирижерские жесты, совмещенные с шагами, бегом, прыжками; соблюдением пауз, синкопированными движениями, ритмическим контрапунктом;

– исполнения основных танцевальных комбинаций; ориентация,

координация в сценическом пространстве; комплекс игр и упражнений на определение основных точек класса, на ориентацию в пространстве, на определение центра, середины, задника, авансцены и кулис сцены;

– танцевально-игровые занятия, задания на перестроение; задание на построение фигур: круг, обход, змейка, диагональ, ходьба «паровозиком» и по спирали;

– правильное положение (постановка) корпуса – вытянутый позвоночник, голова прямо (подбородок не приподнимаем), шея длинная, грудная клетка раскрыта, плечи опущены, живот и пятая точка втянуты, ноги – по шестой позиции. постановка корпуса 2 такта 4/4, затем расслабление; танцевальный шаг по диагонали на 2/4 с остановкой в шестой позиции марш по кругу 4/4 с остановкой в шестой позиции, бег на носочках по кругу 2/4 – остановка, хлопки выполнение различных прыжков.

Музыкальная ритмика: ходить легко, ритмично; бегать быстро, с высоким подниманием ног; скакать с ноги на ногу; выполнять движения различного характера с предметами и без них; пружинить на носках; передавать игровые образы различного характера («деревья качаются», «руки из воды», «падающие снежинки», «погладить кошечку» и др.).

Оздоровительная аэробика

Включает упражнения йоги, стретчинга и фитбол-аэробики.

Йога: «позы», «суставная гимнастика», «дыхательная гимнастика».

Стретчинг:

– баллистические упражнения – это маховые движения руками и ногами, сгибания и разгибания туловища, обычно выполняемые с большой амплитудой и значительной скоростью;

– статические упражнения – когда с помощью очень медленных движений (сгибаний или разгибаний туловища и конечностей) принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение 5–30 и даже 60 с.

Фитбол-аэробика: вибрационные нагрузки, сходные по позитивному воздействию с лечебной верховой ездой.

Сидя на мяче, пружинящее сгибание ног в коленях. Прыжки сидя на мяче вокруг мяча. Наклоны в стороны к прямым ногам, разведённым максимально врозь. Лёжа животом на мяче с опорой рук о пол, сгибание и разгибание рук (отжимание). Лёжа на мяче с опорой на живот, прокатывание вперёд, назад, касаясь пола то руками, то ногами. То же, лёжа на мяче с опорой на спину. Лёжа на полу, поднимание мяча вверх прямыми ногами. Лёжа на спине, удерживая мяч ногами, сгибание коленей, подтягивая мяч к груди и опуская его на пол. Танцевальные движения, сидя на мяче, под музыку

Подвижные игры, игровые задания

Ведущая роль в развитии ребенка принадлежит игре. Игровое моделирование реальности проецируется на все виды активности в дошкольном детстве, придавая этому жизненному периоду неповторимое своеобразие. Детская игра дает возможность ребенку выполнить то или иное действие при отсутствии условий реального достижения его результатов, поскольку мотив деятельности заключен не в получении конкретного результата, а в самом процессе ее выполнения.

Преимущество игры перед другими средствами физического воспитания заключается в эмоциональной насыщенности в ней действий, придающих ей особую привлекательность, мобилизующих силы детей, доставляющих радость и удовлетворение; в использовании разнообразных по характеру движений, устраняющих утомление; в возможности регулирования самими детьми темпа движений; в проявлении личной инициативы.

Игровой метод в сочетании с педагогическими средствами на занятиях физической культурой дает возможность комплексно формировать двигательные умения и навыки и развивать двигательные способности. Перечень подвижных игр приведен в приложении 2 Программы.

Итоговое занятие

Эстафета «веселые старты». Награждение победителей.

Подведение итогов обучения по программе.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

Результатом освоения программы «Раннее физическое развитие» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности, в том числе двигательной; способен выбирать себе род занятий, участников по подвижным играм;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к двигательной активности;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных подвижных играх; способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других; адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты во время подвижных игр;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в двигательной деятельности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в двигательной деятельности; может соблюдать правила безопасного поведения во время физических упражнений и подвижных игр, правила личной гигиены;
- осознает пользу занятий физической культурой, ее роль в сохранении и укреплении здоровья;
- осознает необходимость здорового образа жизни, стремится к нему;
- владеет гимнастическими упражнениями;
- у ребенка сформировано целостное восприятие своих потенциальных возможностей.

В целом, к основным показателям эффективности освоения Программы относятся:

- снижение показателей заболеваемости детей;
- повышение показателей развития физических качеств;
- устойчивые показатели психоэмоционального благополучия детей.

5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «РАННЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

5.1. Условия реализации программы

5.1.1. Финансовое обеспечение

Основными источниками финансирования дополнительной общеразвивающей программы «Раннее физическое развитие» являются собственные средства организации, осуществляющей обучение и привлеченные средства.

Оплата за участие в реализации Программы производится из фонда оплаты труда организации, осуществляющей обучение, или иными способами, предусмотренными договорами. Образовательные услуги по Программе осуществляются на основании договора об оказании платных образовательных услуг.

5.1.2. Материально-техническое обеспечение

Дополнительная общеразвивающая программа «раннее физическое развитие» может быть реализована в условиях специально оборудованных помещениях и при наличии необходимого инвентаря.

Материально-техническое обеспечение Программы составляют:

- аппаратно-программный комплекс для скрининг-оценки уровня психо-физиологического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»;

- доска информационная;
- зеркало;
- скакалка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- станок хореографический;
- фитболы;
- стенка гимнастическая.

Комплектность инвентаря и оборудования должна соответствовать численности групп.

5.1.3. Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Раннее физическое развитие» обеспечивается высококвалифицированными педагогическими работниками образовательной программы из числа специалистов, направление деятельности которых соответствует

направлению дополнительного образования (специалисты спортивно-физкультурной направленности).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию Программы, должен соответствовать требованиям, определенным «Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих» (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»), утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

Квалификация педагогических работников образовательной организации отвечает квалификационным требованиям.

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития педагогический состав АНО ДО СШ «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» *не реже одного раза в три года* проходят обучение по дополнительным профессиональным программам повышения квалификации в образовательных организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

5.2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Оценка качества реализации образовательной программы включает в себя текущий контроль успеваемости и итоговую аттестацию обучающихся.

Для того чтобы оценить освоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке, контрольные упражнения на технику выполнения двигательных действий.

Для оценки знаний, умений и навыков обучающихся применяется 3-х балльная система (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Необходимы все виды помощи: значительная - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затем – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но недостаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Учащийся способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи педагога.

Уровень освоения программы выше среднего – обучающийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года.

В начале учебного года проводится *входной контроль*, середине года проводится текущий контроль, в конце года проводится итоговый контроль, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- беседа;
- наблюдение;
- практические задания;
- контрольные испытания по физической подготовке;
- участие в соревнованиях (эстафетах).

5.3. Методические материалы

В основу Программы раннего физического развития детей заложены следующие **принципы**:

- природосообразности – предусматривает отношение к ребенку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма, с учетом особенностей физического развития, состояния его здоровья;
- воспитывающего обучения – отражает необходимость создания в учебном процессе благоприятных условий для воспитания ребенка, для формирования его позитивного отношения к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение – две стороны единого процесса формирования личности;
- гуманизации педагогического процесса – определяет приоритет не передачи знаний и умений, а развития самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;
- систематичности и последовательности – предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные;
- развивающего обучения – не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, то есть развивается личность ребенка в целом;
- индивидуального подхода – ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей детей, связанных с темпами их биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности;
- научности – подразумевает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- комплексности педагогических процессов – выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов, психологов и медицинских работников;
- концентрического (спиралевидного) обучения – заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить

усвоенное и познать новое на следующем этапе развития;

- комплексности и интегративности – включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности;

- связи теории с практикой – формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;

- индивидуально-личностной ориентации воспитания – предполагает, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир;

- доступности – позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок;

- успешности – заключается в том, что на этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить;

- коммуникативности – помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья;

- результативности – предполагает получение положительного результата оздоровительной работы;

- гуманизма – определяет общий характер отношений воспитателя и воспитанников;

- гуманизации – включает оказание помощи в становлении личности ребенка, саморазвитии, смягчение напряженности, восстановление экологии человека, его душевного равновесия;

- культуросообразности – предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится ребенок;

- целостности и единства – определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления;

- непрерывности оздоровительного воспитания – включает постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности;

- достаточности, который можно охарактеризовать как «все хорошо в меру».

Основной формой занятий является *групповое обучение*.

Теоретические сведения даются в процессе каждого занятия. Каждое занятие условно делится на 3 части:

- подготовительную (вводную);

- основную;

- заключительную.

При обучении по данной программе используются 3 основных группы методов: словесные, наглядные и практические.

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др.

Методические указания на практических занятиях даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения. Практические занятия проводятся под команду педагога. Команды и распоряжения подаются громко, четко и в повелительном тоне.

Наглядные методы: показ упражнений и техники двигательных действий, использование учебных наглядных пособий, кинограмм и применение жестикуляции. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике двигательных действий. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения.

Практические методы:

Метод упражнений: Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др. Изучение техники плавания проводится путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение техникой движений в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом.

Метод разучивания по частям. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению двигательного действия в целом. В процессе обучения применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого двигательного действия. Разучивание по частям на начальных этапах обучения психологически мотивировано, так как освоение простейших движений приносит моральное удовлетворение, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

Метод разучивания в целом применяется на завершающих этапах освоения техники двигательных действий после изучения его элементов по частям.

Соревновательный и игровой методы широко применяются на начальном этапе занятий для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Общим методическим правилом является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений, прежде чем они станут объектом соревнования или игры.

Игровой метод обучения является основным. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины,

умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий физической культурой, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений.

5.4. Рекомендуемая литература:

1. Болотина, Л. Р. Дошкольная педагогика : учебное пособие для вузов / Л. Р. Болотина, Т. С. Комарова, С. П. Баранов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 218 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06925-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513539>
2. Болотина, Л. Р. Теоретические основы дошкольного образования : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. Р. Болотина, Т. С. Комарова, С. П. Баранов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 218 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09089-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516435>
3. Борисова, М. М. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебное пособие / М.М. Борисова, Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 508 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-013905-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071617>
4. Волошина, Л. Н., Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебное пособие / Л. Н. Волошина, Е. В. Гавришова, О. Г. Галимская. — Москва : КноРус, 2023. — 263 с. — ISBN 978-5-406-10255-8. — URL: <https://book.ru/book/946242>
5. Гурьев, С. В. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста : учебно-методическое пособие / С.В. Гурьев. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 218 с. — (Среднее профессиональное образование). — DOI 10.12737/1009496. - ISBN 978-5-16-014873-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1859831>
6. Гурьев, С. В., Теория и методика физического воспитания с практикумом (детей дошкольного и младшего школьного возраста) : учебник и практикум / С. В. Гурьев. — Москва : КноРус, 2023. — 211 с. — ISBN 978-5-406-11487-2. — URL: <https://book.ru/book/948892>
7. Гурьев, С. В., Физическое воспитание детей старшего дошкольного возраста. Методология, теория, практика : монография / С. В. Гурьев. — Москва : Русайнс, 2019. — 332 с. — ISBN 978-5-4365-3802-0. — URL: <https://book.ru/book/933890>

8. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16571-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531309>

9. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 282 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16579-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531317>

10. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания и развитие ребенка дошкольного возраста : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 282 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16579-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/531317>

11. Завьялова, Т. П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07422-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514961>

12. Мануйлова, В. А. Теории и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста : учебное пособие / В. А. Мануйлова, А. С. Орехова. — Барнаул : АлтГПУ, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-88210-862-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112254>

13. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532213>

14. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 279 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17034-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532214>

15. Семенова, Т. А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях : учебник / Т.А. Семенова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 448 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/19871. - ISBN 978-5-16-011849-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1920329>

16. Семенова, Т. А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях : учебник / Т.А. Семенова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 448 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-013979-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1427889>

17. Соколова, Л.А. Физическое воспитание детей 3-4 лет / Л.А. Соколова. — Санкт-Петербург : КАРО, 2012. — 152 с. - ISBN 978-5-9925-0811-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1044001>

18. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учебник / В. Н. Шебеко. — Минск : Вышэйшая школа, 2021. — 278 с. — ISBN 978-985-06-3339-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/193736>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Игры для детей 3-5 лет

«Цветные автомобили»

Цель: учить детей бегать по площадке врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Закрепить знания основных цветов: красный, синий, жёлтый, зелёный. Развивать умение действовать по сигналу, выдержку.

Оборудование: рули цветные, флажки цветные.

Ход игры: По краям площадки располагаются дети цветными кружками в руках - «рули». Воспитатель в центре с цветными флажками. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета, дети, имеющие «руль» такого же цвета, бегают по площадке в любом направлении. Когда флажок опускается, все дети возвращаются на места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, бегают другие дети. Можно поднять одновременно два или три флажка.

«Найди себе пару»

Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, по сигналу находить себе пару. Закрепить разные виды бега. Воспитывать чуткое отношение друг к другу.

Оборудование: флажки двух цветов по количеству детей, бубен.

Ход игры: Для игры необходимы флажки двух цветов по количеству детей. Каждый ребенок получает по одному флажку. По сигналу воспитателя – удар в бубен, дети разбегаются по площадке. По другому сигналу – два удара в бубен, дети, имеющие одинаковые флажки, становятся рядом. Ребёнку, оставшемуся без пары, говорят:

«Ты Сережа не зевай себе пару выбирай»

Затем по сигналу дети разбегаются по площадке и игра повторяется.

Во время бега дети должны держать свои флажки поднятыми вверх.

«Совушка»

Цель: учить детей бегать врассыпную по площадке, изображая птиц, по сигналу принять статическое положение. Развивать умение действовать по сигналу, воображение. Менять движения.

Оборудование: маска «сова».

Ход игры: Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и

забирает в гнездо. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

«Лошадки»

Цель: учить детей бегать, высоко поднимая колени в парах, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения в соответствии с текстом. Развивать координацию движений, умение играть в парах.

Оборудование: шнур-косичка, лошадка.

Ход игры: Дети становятся парами: один – наездник, другой – лошадка. Для игры даются вожжи. Дети бегают по залу высоко поднимая колени. Воспитатель проговаривает:

Поехали, поехали

С орехами, с орехами.

К дедке по репку,

По пареньку,

По сладеньку.

Дети бегают, прищелкивая языком. Когда воспитатель скажет: «Тпру-у-у...» дети останавливаются, меняются ролями.

«У медведя во бору...»

Цель: учить детей бегать на противоположную сторону площадки, не наталкиваясь друг на друга, имитировать движения соответствующие словам. Развивать воображение, быстроту движений. Воспитывать выдержку.

Оборудование: маска «медведь».

Ход игры: На одном конце площадки проводится черта. Это опушка леса. За чертой на расстоянии двух-трёх шагов очерчивается место для медведя. На противоположном конце площадки обозначается линией дом детей. Выбирается медведь, остальные игроки – Дети.

Дети направляются к опушке леса, собирая грибы, ягоды, проговаривая слова:

«У медведя во бору

Грибы ягоды беру,

А медведь сидит

И на нас рычит».

Когда игроки произнесут слово «рычит» медведь с рычанием встаёт, а дети бегут домой. Медведь старается их поймать (коснуться). Пойманного медведь отводит к себе. Игра повторяется.

«Бездомный заяц»

Цель: учить детей быстро бегать, стараясь осалить убегающего. Развивать внимание, быстроту, реакцию.

Оборудование: маска «заяц».

Ход игры: Из числа играющих выбираются охотник и заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки и каждый встаёт в свой.

Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убегать, потому что теперь он становится бездомным, и охотник будет ловить его. Как только охотник осалил зайца, он сам становится зайцем, а бывший заяц – охотником.

2 вариант.

Круг образуют взявшиеся за руки 4-5 детей. В каждом таком кружке становится по зайцу. Игра проводится по тем же правилам что и в первом варианте.

«Самолёты»

Цель: учить детей находить своё место в колонне, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать внимание память, быстроту действий.

Оборудование: флажки или кегли.

Ход игры: Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков. Они готовятся к полёту. По сигналу воспитателя: «К полёту готовься!» - дети делают движения руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит педагог. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную в разных направлениях по площадке. По сигналу воспитателя «На посадку» - самолёты находят свои места и приземляются: строятся в колонны и опускаются на одно колено.

«Ловишки»

Цель: учить детей быстро и легко бегать на носках, не наталкиваясь и увёртываясь, соблюдать правила игры. Развивать ловкость, внимание, дыхательную систему.

Ход игры: Дети находятся на площадке. Ловишка, назначенный воспитателем или выбранный по считалке становится на середине площадки. По сигналу: «Раз, два, три лови!» - все дети разбегаются по площадке, увёртываются от ловишки, который старается запятнать как можно больше ребят. Кого запятнали отходит в сторону. Когда будет запятнано 3-4 играющих, выбирается новый Ловишка.

«Птички и кошка»

Цель: учить детей спрыгивать со скамеек на носки на полусогнутые ноги, бегать по площадке врассыпную, по сигналу взбираться на скамейки, не держась друг за друга. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений.

Оборудование: гимнастическая скамейка, маска «кошка».

Ход игры: 3-4 ребёнка изображают птиц, остальные – птенчики, один ребенок - кошка. Перед началом игры птицы и птенчики находятся на деревьях – залезают на возвышение, вылетают, (спрыгивают на обе ноги), только по зову, птицы и бегают в пределах площадки. По сигналу

воспитателя птенчики летят на возвышения, а кошка старается поймать птичек. Кошка не может ловить того, кто стоит на возвышении.

2 вариант.

Чертится большой круг или выкладывается из шнура. Дети – птички встают по кругу с внешней стороны. Одного ребёнка назначают кошкой, он становится в центре круга. Кошка засыпает, а птички впрыгивают в круг и летают там, присаживаются, клюют зёрна. Кошка просыпается и начинает ловить птиц, а они убегают за круг. Пойманных птичек кошка ведёт в центр круга.

«Огуречик, Огуречик...»

Цель: закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту движений. Умение бегать не наталкиваясь.

Оборудование: маска «мышка».

Ход игры: На одном конце площадки – воспитатель (мышка), на другом дети (огурчики). Дети (огурчики) приближаются к воспитателю (мышке) прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

«Огуречик, Огуречик,
не ходи на тот кончик:
там мышка живёт,
тебе хвостик отгрызёт».

При последних словах дети убегают на свои места, а воспитатель их догоняет.

«Котята и щенята»

Цель: учить детей влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек и спускаться с неё. Развивать мышцы плечевого пояса, быстроту движений, умение действовать по сигналу.

Оборудование: маски «котята», «щенята», гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.

Ход игры: Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают –котят, другой – щенят. Котята находятся около гимнастической стенки, щенята на другой стороне комнаты – в будках за скамейками. Воспитатель предлагает котят побегать легко, мягко. На сигнал: «щенята!» - вторая группа детей перелезает через скамейки и на четвереньках бегут за котятами и лают - «гав-гав-гав». Котята, мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку, после 2-3 повторений дети меняются ролями.

«Салки»

Цель: развивать быстроту и ловкость.

Ход игры: по считалке выбирается «салка». Условно устанавливается площадка, на которой играют. Участники игры разбегаются по площадке, водящий объявляет «Я салка!» и начинает догонять всех игроков, тот кого он коснулся рукой будет салкой, громко объявляет об этом. Игра продолжается.

«Найди свой цвет»

Цель: учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.

Оборудование: обручи цветные.

Ход игры: В разных сторонах площадки воспитатель кладёт обручи разного цвета. Одна группа детей становится в обруч красного цвета, другая – жёлтого, третья – синего. По сигналу воспитателя: «На прогулку!» - дети расходятся или разбегаются по всей площадке в разных направлениях. На второй сигнал: «Найди свой цвет!» - дети бегут к своим местам, стараясь найти обруч своего цвета. Игра повторяется.

«Перелёт птиц»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке, при спуске не прыгивая с неё, не пропуская рейки. Бегать врассыпную, не наталкиваясь. Развивать ловкость, смелость, внимание, умение действовать по сигналу.

Оборудование: гимнастическая стенка.

Ход игры: Стая птиц собирается на одном краю площадки-дети стоят врассыпную, напротив гимнастической стенки. По сигналу воспитателя «полетели», птицы разлетаются по площадке, расправив крылья. По сигналу «буря», птицы летят к деревьям – влезает на стенку. Когда воспитатель говорит – буря прошла, птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать.

«Воробушки и автомобиль»

Цель: учить детей прыгивать с возвышения на носки полусогнутые ноги, бегать, не наталкиваясь друг на друга. Развивать быстроту движений, умение действовать по сигналу. Укреплять мышцы ног.

Оборудование: маска «воробей», стулья или скамейки, маска «автомобиль».

Ход игры: На одном конце площадки размещаются на стульях или скамейках дети-воробушки. На другом конце обозначается место для автомобиля. По сигналу воспитателя дети воробушки прыгивают со скамеек и летают по площадке, в разных направлениях, когда раздаётся гудок автомобиля, воробушки улетают на свои места. Автомобиль возвращается в гараж. Игра повторяется.

«Зайцы и волк»

Цель: закрепить умение детей прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Приземляясь на носки полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту движения, внимание.

Оборудование: маска «волк», «заяц» по количеству детей.

Ход игры: На одной стороне площадке дети-зайцы устаивают себе домики (кружочки). Выбирается волк – он находится на другом конце площадки (в овраге) воспитатель говорит:

«Зайки скачут, скок, скок, скок,

На зеленый, на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают – не идёт ли волк».

Зайцы выпрыгивают из домиков и прыгают по площадке на двух ногах, то присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идёт ли волк. Когда воспитатель произнесет последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их запятнать. Зайцы убегают каждый в свой дом. Пойманных зайцев волк уводит в овраг. Игра повторяется.

«Воробушки и кот»

Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях; бегать, не задевая друг друга; увертываться от ловящего, быстро убежать, находить свое место; приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

Оборудование: маски «кот»; «воробей» по количеству детей.

Ход игры: Дети – «воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.

«Зайка беленький сидит»

Цель: приучать детей слушать текст и выполнять движения с текстом; учить их подпрыгивать, хлопать в ладоши, убежать, услышав последние слова текста; доставить детям радость.

Оборудование: гимнастическая скамейка.

Ход игры: Дети – «зайки» сидят на скамейке. Воспитатель предлагает выбежать «зайчикам» на середину площадки («полянку»). Дети выходят на середину площадки, становятся около воспитателя и приседают на корточки. Воспитатель произносит текст:

Зайка беленький сидит
И ушами шевелит.

*Дети шевелят кистями
рук, подняв их к голове,*

Вот так, вот так	<i>имитируя заячьи уши.</i>
Он ушами шевелит.	
Зайке холодно сидеть,	<i>Хлопают в ладоши.</i>
Надо лапочки погреть	
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,	
Надо лапочки погреть.	
Зайке холодно стоять,	<i>Подпрыгивают на обеих</i>
Надо зайке поскакать.	<i>ногах на месте.</i>
Скок-скок, скок-скок,	
Надо зайке поскакать.	
<i>(Название игрушки) зайку испугал, Конкретно указывается, кто испугал зайку</i>	
Зайка прыг и ускакал.	<i>(воспитатель показывает</i>
<i>игрушку).</i>	
<i>Дети убегают на свои места.</i>	

Указания к проведению. Игру можно проводить с любым количеством детей. Обязательно до начала игры надо подготовить места, куда будут убегать дети – «зайчики». Первое время можно не выделять водящего, все дети одновременно выполняют движения в соответствии с текстом. После многократного повторения игры можно выделить ребёнка на роль «зайки» и поставить его в середину круга. Закончив чтение текста, не следует быстро бежать за детьми, надо дать им возможность найти себе место. Не нужно требовать от детей, чтобы они сели обязательно на своё место; каждый занимает свободное место на скамейке. При систематическом проведении игры дети хорошо запоминают свои места и быстро находят их.

«Удочка»

Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.

Оборудование: шнур, мешочек с песком.

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

«Охотники и зайцы»

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

Оборудование: мягкие мячи, маска «заяц» по количеству детей.

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.

«Догони свою пару»

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

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

«Лиса и куры»

Цель: учить детей спрыгивать с предметов, приземляясь на носки полусогнутые колени, бегать враспынную, не наталкиваясь. Развивать ловкость, внимание. Укреплять своды стоп.

Оборудование: маска «лиса», «курица» по количеству детей, скамейка,

Ход игры: Дети, изображающие кур, стоят на скамейках, кубках, пеньках. Один ребенок выбирается лисой она сидит в своей норе. По сигналу куры спрыгивают с насеста и бегают по двору, подпрыгивают, похлопывают крыльями, клюют зёрна. По сигналу воспитателя Лиса выбегает из своей норы и старается поймать замешкавшуюся курицу. Куры должны быстро взлететь на насест. Кого поймала лиса, уводит к себе в нору.

«Кролики»

Цель: формировать умение прыгать на двух ногах продвигаясь вперед; развивать ловкость, смекалку, уверенность.

Оборудование: стойки для подлезания, маска «кролик» по количеству детей, стул.

Ход игры: в одной стороне зала стойки- домик кроликов. На противоположной - стул для сторожа. Дети сидят на корточках за стульями. Когда сторож выпускает кроликов на лужок – дети один за другим проползают под шнур, а затем прыгают продвигаясь вперед. По сигналу «Бегите в клетки» кролики возвращаются на свои места, снова проползая под шнур.

«Пробеги тихо»

Цель: учить бесшумно двигаться.

Ход игры: Дети делятся на группы из 4-5 человек, распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец площадки. Если водящий услышит, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий говорит какая группа бежала. Если он правильно указал группу, дети отходят в сторону. Если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.

«Кот и мыши»

Цель: развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге по разным направлениям.

Оборудование: стулья по количеству детей, маска «кошка», «мышь» по количеству детей.

Ход игры. Дети — «мыши» сидят в норках (на стульях вдоль стены). В одном из углов площадки сидит «кошка» — воспитатель. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.

«Автомобили»

Цель: упражнять детей действовать в соответствии с двумя цветовым сигналам, выполнять бег врассыпную, использовать все пространство зала.

Оборудование: кольцо от кольцеброса, флажки зеленый и красный.

Ход игры: Каждый играющий получает руль (картонный или фанерный). По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются врассыпную так, чтобы не мешать друг другу. На другой сигнал (поднят красный флажок) автомобили останавливаются.

Игры для детей 5-7 лет

«Мы весёлые ребята»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую сторону по сигналу, стараясь, чтобы «ловишка» не осалил. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений.

Ход игры: дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей примерно на середине между линиями, находится Ловишка. Дети говорят:

«Мы весёлые ребята,

*Любим бегать и играть,
Ну попробуй нас догнать.
Раз, два, три, лови!»*

После этого дети перебегают на другую сторону, Ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2-3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку. Игра повторяется.

«Мышеловка»

Цель: учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Оборудование: маска «мышь» по количеству детей.

Ход игры: игроки делятся на две неравные группы, одна образует круг – мышеловку, остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети изображающие мышеловку, берутся за руки идут по кругу и говорят:

«Ах, как мыши надоели,
развелось их просто страсть.
Всё погрызли, всё поели,
Всюду лезут вот напасть.
Берегитесь же плутовки,
Доберёмся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех зараз!»

По окончании слов, дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя «хлоп!» дети стоявшие в кругу опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными, они становятся в круг.

«Хитрая лиса»

Цель: учить детей бегать, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу, ориентироваться на площадке. Развивать ловкость, быстроту.

Ход игры: игроки стоят по кругу, на расстоянии одного шага один от другого. Воспитатель просит всех закрыть глаза. Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг – за спинами детей и дотрагивается до одного из детей, который и становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает открыть глаза и внимательно посмотреть кто из них лиса - не выдаст ли она себя чем-нибудь.

Игроки три раза спрашивают с небольшими промежутками – сначала тихо, затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» при этом все смотрят друг на друга.

Когда все игроки, в том числе и лиса в третий раз произнесут – хитрая лиса где ты? Хитрая лиса выпрыгивает в центр круга поднимает руку вверх и

говорит- «Я здесь!» все игроки разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманные отходят в сторону. Игра повторяется.

«Карусель»

Цель: учить детей ходить и бегать с ускорением и замедлением темпа по кругу в соответствии с текстом. Развивать умение двигаться по кругу по часовой стрелке и в противоположном направлении.

Ход игры: Дети образуют круг, держась за шнур, правой рукой и идут по кругу сначала медленно, потом быстрее и переходят на бег. Движения выполняются в соответствии с текстом, произносимым текстом:

*«Еле, еле, еле, еле,
завертелись карусели,
а потом кругом, кругом,
всё бегом, бегом, бегом!»*

после того как дети пробегут 2-3 круга, воспитатель останавливает их и подаёт сигнал к изменению направления движения. Игроки поворачиваются кругом и перехватив шнур другой рукой, продолжают выполнять ходьбу и бег. Затем воспитатель вместе с детьми произносит;

*«Тише, тише, не спешите!
Карусель остановите!
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра!»*

Движение карусели постепенно замедляется. При словах «Вот и кончилась игра!» дети останавливаются, кладут на землю шнур и расходятся по всей площадке.

«Фигуры»

Цель: Воспитывать творческие способности.

Ход игры: По сигналу воспитателя все дети разбегаются по площадке (залу). На следующий сигнал все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую – либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры оказались наиболее удачными.

«Ловишки - перебежки»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую с увёртыванием, формировать умение действовать по сигналу. Развивать быстроту, ловкость.

Ход игры:

Дети стоят за чертой на одной стороне площадки. На второй стороне также проведена черта. Сбоку стоит Ловишка. На слова воспитателя: «Раз, два, три – беги!»-дети перебегают на другую сторону площадки, а Ловишка их ловит. После 2-3 перебежек Ловишку выбирают из самых ловких и быстрых детей, которые небыли пойманы.

«Караси и щука»

Цель: учить детей ходить и бегать врассыпную, по сигналу прятаться за камешки, приседая на корточки. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

Оборудование: маска «щука», «караси».

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

«Гуси - лебеди»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую, чтобы не запятали. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту.

Оборудование: маска «волк», «гусь» по количеству детей

Ход игры: на одном краю зала обозначается дом в котором находятся гуси, на противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово, в котором живёт волк, остальное место луг. Выбираются дети на роль волка, пастуха, остальные дети изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух: гуси, гуси!

Гуси: останавливаются и отвечают хором: га-га-га.

Пастух: есть хотите!

Гуси: да, да, да!

Пастух: ну летите.

Гуси: нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой.

Пастух: ну летите, как хотите только крылья берегите!

Гуси расправив крылья летят через луг домой, а волк выбежав из логова, старается поймать гусей. Затем после 2-3 перебежек выбирается новый пастух и волк.

«Ловишки» (с ленточками)

Цель: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

Оборудование: ленточки.

Ход игры: дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

«Пожарные на учении»

Цель: учить детей лазить по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не спрыгивая. Развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость.

Оборудование: гимнастическая стенка, колокольчики.

Ход игры: Дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные.

На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова «Марш!» дети, стоящие в колонне первыми бегут к стенке взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали.

«Удочка»

Цель: учить детей подпрыгивать на двух ногах стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер.

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

«Мороз – красный нос»

Цель: учить детей перебегать в рассыпную с одной стороны площадки на другую, увёртываясь от ловишки, действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу. Развивать выдержку, внимание. Закрепить бег с захлестом голени, боковой галоп.

Ход игры: на противоположных сторонах площадки обозначается два дома, в одном из них находятся игроки. Посередине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз-красный нос, он говорит:

«Я мороз – красный нос.

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?»

Дети отвечают хором:

«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»

После этого они перебегают через площадку в другой дом, мороз их догоняет и старается заморозить. Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят так до окончания пробежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось при этом заморозить, учитывается, что играющие выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся после сигнала, тоже считаются замороженными.

«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.

Оборудование: маски «медведь», пчелы, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка

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.

Следить, чтобы с гимнастической стенки дети слезали, не спрыгивая, не пропуская реек. Со скамеек спрыгивать на носки, на полусогнутые ноги.

«Охотники и зайцы»

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

Оборудование: малые мячи.

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 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.

«Горелки»

Цель: учить детей бегать в парах на скорость, начинать бег только после окончания слов. Развивать у детей быстроту движений, ловкость.

Ход игры: Дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям. Все стоящие парами говорят:

*«Гори, гори ясно,
чтобы не погасло.
Глянь на небо – птички летят,
Колокольчики звенят.
Раз, два, три – беги!»*

С окончанием слов дети стоящие в последней паре бегут вдоль колонны (один – справа, другой – слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки.

Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если Ловишка не поймал, он остаётся в той же роли.

Во время произнесения слов Ловишка не оглядывается, ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

«Быстро возьми»

Цель: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.

Оборудование: кубики (шишки).

Ход игры: Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал: «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется.

«Пятнашки»

Цель: учить детей бегать по площадке враспынную, с ускорением, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Оборудование: цветная ленточка.

Ход игры: Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и осалить. Тот, кого осалил водящий, отходит в сторону. После 2-3 повторений ловишка меняется.

«Совушка»

Цель: учить детей действовать по сигналу, бегать, враспынную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.

Ход игры: Все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. через 15-20 сек. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

«Не попадись»

Цель: учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперёд, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.

Оборудование: шнур.

Ход игры: Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивает по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.

«Найди свой цвет»

Цель: учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.

Оборудование: обручи цветные.

Ход игры: в разных сторонах площадки воспитатель кладёт обручи разного цвета. Одна группа детей становится в обруч красного цвета, другая – жёлтого, третья – синего. По сигналу воспитателя: «На прогулку!» - дети расходятся или разбегаются по всей площадке в разных направлениях. На второй сигнал: «Найди свой цвет!» - дети бегут к своим местам, стараясь найти обруч своего цвета. Игра повторяется.

«Перелёт птиц»

Цель: учить детей бегать свободно по залу, имитируя полёт птиц, запрыгивать на кубы, скамейки, без помощи рук, спрыгивать, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Учить детей действовать по сигналу.

Оборудование: гимнастические скамейки.

Ход игры: На одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце зала – пособия, на которые можно залезть – это деревья.

По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, махая руками, как крыльями разбегаются по всему залу, на следующий сигнал: «Буря!» - дети бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесёт: «Буря прекратилась!» дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу (птицы продолжают свой полёт). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей.

«Стоп»

Цель: Учить детей ходить по площадке, выполняя ритмичные шаги в соответствии со словами ведущего, по сигналу «Стоп» останавливаться, стоять не двигаясь. Развивать умение двигаться по сигналу, равновесие.

Ход игры: На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия, за которой стоят дети. На другом конце площадки очерчивается круг диаметром 2-3 шага – место водящего. Повернувшись спиной к детям, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! стоп!» на эти слова все идут к водящему, делая шаг на каждое слово. На слово «стоп» останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел остановиться и сделал дополнительное движение, водящий возвращает на исходную линию. Затем вновь поворачивается спиной и повторяет слова

команды. Дети продолжают движения с того места где остановились первый раз на слово стоп. Те, кого отослали, на исходную линию начинают движение оттуда. Побеждает тот, кто успел встать в круг к водящему он и становится водящим.

«Смелые воробышки»

Цель: учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место, приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

Оборудование: маска «кот», «воробей» по количеству детей.

Ход игры: Дети – «воробушки» сидят в своих «гнёздышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнёзда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.