

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дом творчества» Сланцевского муниципального района

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МУДО «Сланцевский ДТ»
протокол от 28.08.2020 № 5

УТВЕРЖДЕНА

распоряжением
МУДО «Сланцевский ДТ»
От 01.09.2020 № 155

СОГЛАСОВАНА

Распоряжением МУДО «Сланцевский ДТ»
от 01.09.2020 № 155
для реализации на базе
МОУ «Старопольская СОШ»,
МДОУ «Сланцевский детский сад №3»
МДОУ «Сланцевский детский сад № 7»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

**Возраст обучающихся от 5 до 7 лет
Срок реализации – 1 год**

**Автор-составитель
Мелкозёрова Ольга Александровна,
педагог дополнительного образования
МУДО «Сланцевский ДТ»**

г. Сланцы
Ленинградская область
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ от 29.12.2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 г. № 196)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 1 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности» (с приложением)

Направленность программы – физкультурно-спортивная (на основе методических рекомендаций по организации подвижных игр при работе с детьми дошкольного возраста)

Актуальность программы заключена в том, что игра понятна и доступна. Поэтому, с помощью игры, в данном случае, подвижных игр, мы можем физически развивать ребенка.

Игровой метод дает возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Наиболее активно этот метод используется для младших школьников, но им широко пользуются в работе также и со школьниками постарше.

По содержанию все подвижные игры выразительны и доступны ребенку. Они вызывают работу мысли, развитие кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, формирует и стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития.

Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а двигательная деятельность детей благотворно влияет на физические двигательные навыки и физические качества, на укрепление здоровья, повышая функциональную деятельность организма.

Физкультурные эстафеты и игры состязательного характера помогают детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются координационные способности. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена:

- соответствием используемой игровой формы проведения занятий не просто как одной из интересных и распространенных форм детской деятельности, но как ведущей деятельности обучающихся дошкольного возраста;
- организацией передачи детям необходимого объема знаний в области физической культуры через естественную для них игровую форму как гарантия усвоения необходимой информации, формирования и совершенствования таких качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость, смелость, решительность, находчивость и самостоятельность;

- возможностью реализовать в едином комплексе всегда актуальные оздоровительные, а также образовательные и воспитательных задач через многообразие средств и приемов, разнообразие содержания физкультурных занятий для повышения качества физического воспитания детей;
- оптимизацией двигательного режима через рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности;
- ориентацией на формирование основы привычки к здоровому образу жизни

Цель программы: Приобщение детей дошкольного возраста к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом как основного компонента здорового образа жизни посредством организации подвижных игр.

Задачи программы:

Обучающие

- учить правилам подвижных игр и основным приёмам спортивных игр;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях и правилами самостоятельных занятий;
- обогащать двигательный опыта дошкольников новыми двигательными действиями;

Развивающие

- развивать координацию движений и основные физические качества: ловкость, быстроту реакции, скоростно-силовые способности, выносливость;
- совершенствовать способность к оперативному мышлению, быстрому принятию решений, коррективке действий в соответствии с изменяющимися условиями деятельности;

Воспитательные

- содействовать воспитанию положительных морально-волевых качеств и стабилизации эмоционального фона;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- вовлекать в активные формы досуга через удовлетворение потребности детей в движении,
- формировать устойчивый интерес к подвижным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

Возраст обучающихся – от 5 до 7 лет.

Условия набора детей – наличие медицинской справки, разрешающей осваивать программы физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации –1 (учебный) год.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы.
«Веселые старты»

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Форма образования - в организации

Форма обучения - очная

Календарный график (режим занятий)

Программа рассчитана на 36 учебных недели по 2 часа в неделю, годовой план – 72 часа. Она предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий с детьми.

Продолжительность учебного года	Количество занятий в неделю	Периодичность занятий	Продолжительность академического часа
36 недели	2	2 раза в неделю по одному академическому часу	30 минут

Календарный график – Приложение 1 к программе

Организация занятий

<i>Формы организации</i>	<i>По составу</i>	<i>По возрасту</i>
Внеаудиторные	Всем составом	Возрастной диапазон не более двух лет

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Отличительные особенности

1) **Особенности организации образовательной деятельности:**

2) **Особенности построения учебного материала:**

Структура занятий:

- Вводная часть. Эмоциональный настрой на занятие.
- Основная часть. Основные виды движений.
- Заключительная часть. Расслабление. Рефлексия.

Примечание:

* Структура занятий может быть скорректирована в зависимости от предлагаемого материала и (или) этапа работы; * Подводя итоги, педагог спрашивает: «Что мы сегодня узнали нового на занятии? Что понравилось больше всего?», отмечает работу всех и каждого ребёнка в отдельности только с положительной стороны.

<i>Формы занятий</i>	<i>Методы</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
Игровое, соревнование	<p>Наглядные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); – Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); – Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора). <p>Словесные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Объяснения, пояснения, указания; – Подача команд, распоряжений, сигналов; – Вопросы к детям; – Образный сюжетный рассказ, беседа; – Словесная инструкция. <p>Практические:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Повторение упражнений без изменения и с изменениями; – Проведение упражнений в игровой форме; – Проведение упражнений в соревновательной форме. 	Эстафета Соревнование Тестирование

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. СИСТЕМА ОЦЕНКИ

Оценка освоения предметного содержания программы (требования к уровню подготовки)

В результате обучения дошкольники должны

Знать:

1. о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
2. о режиме дня и личной гигиене;
3. об истории и культуре подвижных игр;
4. о соблюдении правил игры.

Уметь:

1. выполнять комплексы упражнений;
2. самостоятельно проводить разминку;
3. организованно играть в подвижные игры.

1. Предметные:

<i>Параметры</i>	<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>	<i>Методы отслеживания</i>
Проявят индивидуальный уровень освоения системы теоретических знаний, необходимых для подвижных игр	<ul style="list-style-type: none"> – выбирать и подготавливать инвентарь для занятий спортивными играми; – правильно выполнять технические приемы спортивных игр, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; – применять простейшие тактические приемы и схемы; – организовывать собственный досуг и досуг друзей (родственников) с помощью подвижных игр; – бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности; – взаимодействовать со сверстниками во время учебных игр или соревнований; – в доступной форме объяснять правила игр или технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; – применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. 	ориентируется в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризует назначение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств организует места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).	Тестирование
В соответствии с особенностями развития овладеют техникой и тактикой спортивных игр			

2. Метапредметные:

<i>Параметры</i>	<i>Параметры</i>	<i>Показатели</i>	<i>Методы отслеживания</i>
Область коммуникации: Усовершенствуют способность к эффективному взаимодействию со сверстниками и педагогом	<p>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и</p>	Устойчивые доброжелательные отношения в коллективе на основе взаимовыручки, поддержки	Наблюдение

	общие интересы.		
Познавательный компонент: Наличие положительной динамики развития воображения, логических построений, мышления, памяти, владения моторикой	Когнитивные критерии – уровень развития качеств Деятельностные критерии – уровень проявления способностей Мотивационные – стремление проявить	Умение самостоятельно организовывать игровую деятельность, планирует свои действия в соответствии с поставленной задачей, адекватно воспринимает оценку	Наблюдение
Регуляция: Будут показывать адекватность оценки результатов деятельности (собственной и других)	– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; –	Конструктивные действия как в условиях успеха, так и неуспеха	Зачеты, соревнования

3. Личностные:

<i>Параметры</i>	<i>Критерии</i>	<i>Показатели</i>	<i>Методы отслеживания</i>
Проявят адекватное восприятие активной игровой деятельности как части жизни человека и чувство самоуважения за собственную сопричастность	самостоятельность в использовании в собственном досуге Интерес	Верность деятельности	Наблюдение.
Смогут повысить качество собственной эмоционально-волевой сферы	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Поведение в игре	Наблюдение

Будут характеризоваться наличием стремления к деятельности, способствующей совершенствованию	<ul style="list-style-type: none"> • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; 	Ответственное отношение к деятельности Положительные результаты.	Соревнование, наблюдение
--	--	---	--------------------------

Формы и периодичность диагностики.

<i>Вид диагностики</i>	<i>Срок</i>	<i>Форма проведения</i>
Стартовая	Сентябрь 2020	Беседа, контрольные тесты
Промежуточная	Декабрь 2020	Эстафеты
Итоговая	Май 2021	Соревнование

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Программный материал подобран таким образом, что позволяет в одной группе обучающимся осваивать его на разных уровнях: стартовом, базовом и продвинутом:

<i>Параметры</i>	<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
Освоение теории	Менее 50%	Более 50%	Максимальное
Выполнение упражнения, заданий	Соответствует оценке «удовлетворительно» по нормативам для конкретной возрастной категории по предмету «физкультура»	Соответствует оценке «хорошо» по нормативам для конкретной возрастной категории по предмету «физкультура»	Соответствует оценке «отлично» по нормативам для конкретной возрастной категории по предмету «физкультура»
Активность в игре	Пассивный участник	Активный участник	Со-организатор. Реализация творческих идей. Участие в подборе игровых программ

№	Разделы, темы программы	Количество часов (учебных)			Содержание программного материала		Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование.	-	Устный опрос Тестирование
2.	Игры для развития меткости при метании в цель.	5	1	4	Основные правила при метании. Техника метания мяча.	Подготовительные движения: развитие подвижности плечевых суставов, укрепление мышц	Наблюдение Взаимоконтроль Самостоятельная

	(Приложение 5)					плечевого пояса и локтевых суставов. Принятия правильного исходного положения для метания. Упражнения для развития ловкости кисти. Игры: «Метко в цель», «Попади в обруч», "Охотники и утки".	работа Тестирование
3.	Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча. (Приложение 6)	5	1	4	Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при бросках и ловли мяча. Название игр с мячом. Иметь представление об играх с мячом.	Ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча. Упражнение с мячами. «Школа мяча.» , "Мяч соседу" , эстафеты с мячом.	Наблюдение Взаимоконтроль Самостоятельная работа Тестирование
4.	Игры для закрепления техники прыжков. (Приложение 8)	4	1	3	Правила при выполнении прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Виды спорта.	Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения. Различные прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний. Упражнения с скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.	Наблюдение Взаимоконтроль Самостоятельная работа Тестирование
5.	Игры для развития быстроты и координации движений. (Приложение 9)	6	1	5	Правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге.	Бег трусой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Игры: «К своим флажкам», «Пустое место», «Воробьи, вороны». "Вызов номеров"	Наблюдение Взаимоконтроль Самостоятельная работа Тестирование
6.	Игры на улице зимой	6	1	5	Что нужно знать, чтобы никогда не болеть. Как	Русские народные игры: «Защита крепости», «Белки, орехи, шишки»,	Наблюдение Взаимоконтроль

	(Приложение 10)				правильно одеваться для зимних прогулок. Закаливание	«Птицы и клетка», «Водяной». Групповые игры: «Ловля парами», «Мяч по кругу», «Светофор», «Двенадцать палочек», «Салочки по кругу». Командная игра: «Вороны и воробы».	Самостоятельная работа Тестирование
7.	Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия. (Приложение 11)	6	1	5	Что такое осанка. Какое влияние оказывает осанка на организм человека. Значение утренней гимнастики.	Упражнения в равновесии. Упражнения по скамейкам. Упражнения с гимнастическими палками. Танцевальные движения. Шаги аэробики. Игры: «Ходьба по начерченной линии», « Кто лучше!»	Наблюдение Взаимоконтроль Самостоятельная работа Тестирование
8.	Игры для закрепления навыков лазанья и перелезания. (Приложение 12)	6	1	5	Техника безопасности при выполнении упражнений. Спортивная, художественная гимнастика.	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Эстафеты с лазанием и подлезанием.	Наблюдение Взаимоконтроль Самостоятельная работа Тестирование
9.	Игры для развития умения выполнять подражательные движения. (Приложение 13)	6	1	5	Олимпийские игры. История возникновения. Зимние и летние виды спорта.	Развитие творческих способностей. Развитие умений изображать различные предметы. «Море волнуется раз», «Совушка» , "Изобрази зимние виды спорта".	Наблюдение Взаимоконтроль Самостоятельная работа Тестирование
10.	Игры на внимание. (Приложение 14)	6	1	5		Развитие внимания и умения поддерживать его определенное время. Умение выполнить заданное упражнение. Игры: «Запрещенное движение», «Летает, не летает»	Наблюдение Взаимоконтроль Самостоятельная работа Тестирование
11.	Игры для совершенствования	8	1	7	Правила безопасности при выполнении упражнений.	Развитие физических качеств. Проведение полосы препятствий.	Наблюдение Взаимоконтроль

	физических качеств. (Приложение 15)						Самостоятельная работа Тестирование
12.	Народные игры. (Приложение 16)	6	1	5	Ознакомление с видами народных игр (групповые, командные, эстафеты, соревновани-поединки, общеразвивающие и т.д.)	«Прыгающие воробышки», «Лучики», «Выше ножки от земли», «Салки на одной ноге», «Воробушки», «Удочка», «Кто выше», «У медведя во бору», «Золотые ворота»	Наблюдение Взаимоконтроль Самостоятельная работа Тестирование
13.	Спортивные праздники (Приложение 17)	6	-	6	-	Игры, эстафеты, «Весёлые минутки», «Большие гонки», «Спортивный фестиваль»	Наблюдение
14.	Веселые старты	1	1	-		Подведение итогов года. Соревнование команд на основе изученных игр	Награждение
ИТОГО		72	13	59			

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Технические средства (необходимые на каждом занятии, если есть):

Спортивный зал, соответствующий требованиям СанПиН, в теплое время года – разрешенная к использованию уличная спортивная площадка

Оборудование: музыкальный центр, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

Литературное обеспечение программы: Считалки, загадки, стихи, кроссворды, экскурсии, пословицы, поговорки

Материалы для проведения занятий

<i>Раздел программы / темы</i>	<i>Оборудование</i>
Игры для развития меткости при метании в цель.	Мячи для метания
Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча.	Мячи разных размеров
Игры для закрепления техники прыжков.	Скакалка, мел, рулетка
Игры для развития быстроты и координации движений.	Флажки
Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.	Гимнастическая скамейка, гимнастическая палка, мел
Игры для закрепления навыков лазанья и перелезания.	Гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, скакалка, обруч
Игры для развития умения выполнять подражательные движения.	-
Игры на внимание.	Мяч
Игры для совершенствования физических качеств.	Гимнастическая скамейка, кегли
Народные игры.	Мячи, ленты, другие игровые атрибуты по необходимости

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список используемой литературы:

1. Спортивные игры. Техника, тактика, методика.: Учеб для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В.
2. Игры на открытом воздухе. Дмитриев В.Н. М.: Изд. Дом МСП. 2008 г.
3. Подвижные игры. Методическое пособие. М., 1982 г.
4. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. - М., 1991 г.
5. Осокина Т. И. «Детские подвижные игры народов», Москва «Просвещение», 2005 г.
6. Шевченко И. В. «Вместе весело играть», Ростов-на-Дону «Феникс», 2006 г.
7. Вавилова Е. Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. М., 2007

Список использованных Интернет-ресурсов

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/10/03/konspekty-fizkulturnykh-zanyatiy-starshaya-gruppa>
2. <https://multiurok.ru/files/konspiekty-zaniatii-po-fizkul-turie-na-ghod-dlia-1.html>
3. https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/prochee/fizkulturnye_zaniatii_na_ulits_e_v_starshej_gruppe

4. https://studref.com/646841/pedagogika/uprazhneniya_brosanii_lovle_metanii
5. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/04/06/metodika-obucheniya-i-tehnika-vypolneniya-ovd>
6. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2013/03/24/kartoteka-igr-na-vnimanie>

Список рекомендуемой литературы

1. Аманатиди О.В. Подвижные игры. Армавир, 2011.
2. Миняева С. А. Подвижные игры дома и на улице. От 2 до 14 лет / С. А. Миняева. 2-е изд. М.: Айрис-Пресс, 2007.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. (под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова) - М.: Академия, 2010
4. Ушакова Е.В.: Подвижные игры. - Белгород: БелГУ, 2011

Список рекомендуемых Интернет-ресурсов

1. Каталог детских ресурсов – [Интернет-ресурс] --<http://www.kinder.ru/>-
2. Все для детей – [Интернет-ресурс] -- <http://allforchildren.ru/>-

**ПРИЛОЖЕНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

**Приложение 1
к ДОП «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Календарный учебный график на 2020-2021 учебный год

<i>Группа</i>	<i>Начало учебных занятий</i>	<i>Первое занятие</i>	<i>Окончание учебного года</i>	<i>Итоговое занятие</i>	<i>Каникулы</i>
Группа 1 (Староп.)	09.09.2020	05.10.2020	31.05.2021	26.05.2021	01.01.2021 - 08.01.2021
Группа 2 (д/с3)		02.11.2020		26.05.2021	01.06.2021 - 31.08.2021
Группа 3 (д/с7)		05.11.2020		28.05.2020	

Календарно-тематическое планирование на 2020-2021 учебный год

№	Месяц	Дата			Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		План	Факт				
1	Сентябрь			1	Вводное занятие	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль Самостоятельная работа Тестирование Устный опрос
				1	Игры для развития меткости при метании в цель.	Спортивный зал	
				1	Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча.	Спортивный зал	
				1	Игры на внимание.	Спортивный зал	
				1	Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.	Спортивный зал	
				1	Игры для развития умения выполнять подражательные движения.	Спортивный зал	
				1	Игры для развития быстроты и координации движений.	Спортивный зал	
2	Октябрь			1	Игры для совершенствования	Спортивный зал	Наблюдение

					физических качеств.		Взаимоконтроль Самостоятельная работа Тестирование Устный опрос
			1		Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.	Спортивный зал	
			1		Игры для развития умения выполнять подражательные движения.	Спортивный зал	
			1		Игры для развития меткости при метании в цель.	Спортивный зал	
			1		Народные игры.	Детская уличная площадка	
			1		Игры для закрепления техники прыжков.	Спортивный зал	
			1		Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча.	Спортивный зал	
3	Ноябрь			1	Игры на улице зимой	Детская уличная площадка	Наблюдение Взаимоконтроль Самостоятельная работа Тестирование Устный опрос
				1	Игры для закрепления техники прыжков.		
				1	Игры на улице зимой	Детская уличная площадка	
				1	Игры для совершенствования физических качеств.	Спортивный зал	
				1	Игры для развития умения выполнять подражательные движения.	Спортивный зал	
				1	Игры на внимание.	Спортивный зал	
				1	Игры на улице зимой	Детская уличная площадка	
4	Декабрь			1	Игры для совершенствования физических качеств.	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль Самостоятельная работа Тестирование
				1	Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча.	Спортивный зал	

				1	Игры для развития умения выполнять подражательные движения.	Спортивный зал	Устный опрос
				1	Игры для закрепления навыков лазанья и перелезания.	Спортивный зал	
				1	Народные игры.	Детская уличная площадка	
				1	Игры на улице зимой	Детская уличная площадка	
				1	Народные игры.	Детская уличная площадка	
				1	Игры для закрепления техники прыжков.	Спортивный зал	
				1	Конкурс спортивных игр.	Спортивный зал	
5	Январь			1	Игры для развития умения выполнять подражательные движения.	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль Самостоятельная работа Тестирование Устный опрос
				1	Игры для совершенствования физических качеств.	Спортивный зал	
				1	Игры для развития быстроты и координации движений.	Спортивный зал	
				1	Народные игры.	Детская уличная площадка	
				1	Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.	Спортивный зал	
				1	Игры для совершенствования физических качеств.	Спортивный зал	
6	Февраль			1	Игры на улице зимой	Детская уличная площадка	Наблюдение Взаимоконтроль Самостоятельная работа Тестирование Устный опрос
				1	Игры для закрепления техники прыжков.	Спортивный зал	
				1	Игры для закрепления навыков	Спортивный зал	

					лазанья и перелезания.		
			1		Эстафета «Мама, папа, я..»	Спортивный зал	
			1		Игры для развития быстроты и координации движений.	Спортивный зал	
			1		Игры для совершенствования физических качеств.	Спортивный зал	
			1		Игры на улице зимой	Детская уличная площадка	
7	Март		1		Игры для совершенствования физических качеств.	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль Самостоятельная работа Тестирование Устный опрос
			1		Игры для развития меткости при метании в цель.	Спортивный зал	
			1		Игры для развития быстроты и координации движений.	Спортивный зал	
			1		Игры для закрепления навыков лазанья и перелезания.	Спортивный зал	
			1		«Большие гонки»	Спортивный зал	
			1		Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.	Спортивный зал	
			1		Игры на внимание.	Спортивный зал	
			1		Народные игры.	Детская уличная площадка	
8	Апрель		1		Игры для развития меткости при метании в цель.	Спортивный зал	Наблюдение Взаимоконтроль Самостоятельная работа Тестирование Устный опрос
			1		Игры на внимание.	Спортивный зал	
			1		Спортивная эстафета	Спортивный зал	
			1		Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.	Спортивный зал	
			1		Игры для совершенствования физических качеств.	Спортивный зал	
			1		Игры для закрепления навыков	Спортивный зал	

				лазанья и перелезания.		
			1	Праздник «Весёлые минутки»	Спортивный зал	
			1	Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча.	Спортивный зал	
			1	Игры на внимание.	Спортивный зал	
9	Май		1	Игры для совершенствования физических качеств.	Детская уличная площадка	Наблюдение Взаимоконтроль Самостоятельная работа Тестирование Устный опрос
			1	Игры для развития меткости при метании в цель.	Детская уличная площадка	
			1	Игры для закрепления навыков лазанья и перелезания.	Детская уличная площадка	
			1	Игры для развития быстроты и координации движений.	Детская уличная площадка	
			1	Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча.	Детская уличная площадка	
			1	Игры на внимание.	Детская уличная площадка	
			1	Игры для совершенствования правильной осанки и навыков равновесия.	Детская уличная площадка	
			1	«Спортивный фестиваль», подведение итогов, награждение	Спортивный зал	
	ИТОГО					

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Инструментарий по оценке результатов являются приложением к образовательной программе МУДО «Сланцевский ДТ» (прямая ссылка https://myslanddt.ucoz.ru/documents19_20/prilozhenija_k_obrazovatelnoj_programme_dt.pdf)

- Предметные результаты, теория – стр. 16-17
- Предметные результаты, практика – стр. 54-58
- Метапредметные результаты – стр. 93-102
- Личностные результаты – стр. 102-108

Направления вопросов для теории:

- Раскрыть понятие «физическая культура», «подвижные игры», «техника безопасности», «режим дня», «гигиена», «закаливание» и др.
- Проанализировать положительное влияние вышеперечисленных явлений
- Описание общих правил подвижных игр с мячом, без мяча, эстафет
- Перечислить названия подвижных игр
- Для себя составить: режим дня, подборку игр для игры со сверстниками

Пример теста.

1. Что такое физическая культура? А) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом; Б) прогулка на свежем воздухе; В) культура движений; Г) выполнение упражнений.
2. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как: А) «Быстрее, выше, сильнее»; Б) «Главное не победа, а участие»; В) «О спорт — ты мир!».
3. Соблюдение дистанции при выполнении упражнений относится к: А) технике безопасности на уроке; Б) сдаче нормативов.
4. К метательным снарядам относятся: А) баскетбольный мяч и волейбольный мяч; Б) малый мяч, граната; В) все виды мячей.
5. Какие упражнения помогают всплывать и держаться на воде? А) бабочка; Б) звезда; В) досочка; Г) волна.
5. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется: А) низкий старт; Б) высокий старт; В) вид старта по желанию бегуна.

Практические задания.

Соблюдать правила техники безопасности
выполнять упражнения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью
выполнять упражнения в прыжках
выполнять основные движения в метании;
метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
выполнять правила подвижных игр
играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СТРУКТУРЕ ЗАНЯТИЯ

ВВЕДЕНИЕ

Подвижные игры решают такие важнейшие задачи как: оздоровительные, образовательные, воспитательные. При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности, занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки, а также повышают функциональную деятельность организма.

В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции. Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у учащихся способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте.

Об играх

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Она может быть средством самопознания, отдыха, развлечения, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры несут в себе огромную ценность, являясь частью человеческой культуры. Их разнообразие очень велико. Они отражают все области материального и духовного творчества людей. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др. Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели. В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности. Коллективные подвижные игры — это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые группы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих. Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются учащимися. В таких играх каждый может наметать свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Игры, подводящие к спортивной деятельности, — это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта. Подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в занятиях спортом. В педагогической практике, социальной жизни и быту существуют две основные формы организации подвижных игр: урочная и внеурочная. Урочная форма проведения подвижных игр предусматривает непосредственную руководящую роль преподавателя, регулярность занятий с неизменным составом участников, регламентированное содержание и объем игрового материала и его взаимосвязь с организацией, содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, в который включается данная игра. Подвижные игры, относящиеся к внеурочной форме занятий, подразумевают большую роль организаторов, вожаков из среды самих учащихся; они организуются, как правило, эпизодически, состав участников может меняться, а игры варьируются по содержанию и объему игрового материала. Время, отводимое на подвижные игры в двигательном режиме учащихся, зависит от возраста, группы, от круглогодичного распорядка обучения и других видов деятельности и отдыха. Как уже упоминалось, при урочной форме проведения подвижных игр ведущую роль играет руководитель, который решает следующие задачи: 1) оздоровительные, 2) образовательные, 3) воспитательные. Существует также и другая группа игр, используемая для физического воспитания это группа спортивных игр. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Подготовка к проведению игры.

Подготовка к проведению игры особенно важна в тех случаях, когда игра предлагается впервые и педагог не в состоянии предвидеть всех ситуаций, которые могут сложиться в ее ходе. Подготовка состоит из выбора игры, подготовка площадки для проведения игры, подготовка инвентаря для игры, предварительный анализ игры. Выбор игры в первую очередь зависит от общих задач урока, при постановке которых основными критериями являются возрастные особенности учащихся, их развитие, физическая подготовленность, количество занимающихся. При выборе игры необходимо учитывать форму занятий (урок, перемена, праздник, прогулка). Урок и перемена ограничены по времени; задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке; на празднике используются в основном массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие учащиеся разного возраста и разной физической подготовленности. Выбор игры напрямую зависит от места ее проведения. В небольшом узком зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых участвуют по очереди. В большом спортивном зале или на площадке хорошо проводить игры с бегом враспынную, с метанием больших и малых мячей, с элементами спортивных игр. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности. Зимой на площадке проводятся игры на лыжах, коньках, санях, игры с постройками из снега.

При организации игр на улице надо учитывать состояние погоды (особенно зимой). Если температура воздуха низкая, выбирается игра с активными действиями участников. Нельзя использовать игры, в которых приходится долго стоять, ожидая своей очереди. Малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно, хороши в жаркую погоду. Наличие пособий и инвентаря также влияет на выбор игры. Из-за отсутствия соответствующего инвентаря или при неудачной его замене игра может не состояться. Подготовка площадки для игры. Если подвижная игра проводится на воздухе, то надо снять дерн или подобрать ровную зеленую площадку, не требующую этого. Форма площадки предпочтительно прямоугольная, не менее 8 м в ширину и 12 м в длину. На расстоянии 2 м от поля можно поставить несколько скамеек. Площадка ограничивается лицевыми (короткими) и боковыми линиями, проводится поперечная черта, делящая ее пополам. По углам площадки можно поставить флажки, сделав в грунте выемки. Флажки допустимо ставить вдоль боковой границы в месте пересечения средней линии. Линии принято размечать меловой краской, на травяной площадке вдоль линий можно слегка срезать дерн, чтобы получился 2—3-сантиметровый желобок. Линии границ намечаются не ближе 3 м от забора, стены или других предметов во избежание травм. Площадку для зимних игр надо очистить от снега, утрамбовать, а по краям соорудить снежный вал. Для проведения некоторых игр ее посыпают песком. Перед началом игры в помещении руководитель должен проследить, чтобы в зале не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих. Спортивные снаряды (брусья, перекладину, коня, козла) надо убрать в подсобное помещение. Если нет такой возможности, то их следует поставить у короткой стены и оградить скамейками, сеткой или другими предметами. Оконные стекла и лампы нужно закрыть сетками. Помещение всегда должно быть проветрено, а пол протерт влажной тряпкой. Если руководитель планирует провести игру на местности, он заранее хорошо знакомится с ней и размечает условные границы для игры. Места для игр подготавливают учащиеся совместно с руководителем. Подготовка инвентаря для подвижных игр. Подвижная игра должна обеспечиваться соответствующим инвентарем. Это флажки, цветные повязки или жилетки, мячи различных размеров, палки, булавы или кегли, обручи, скакалки и т.п. Инвентарь должен быть ярким, заметным в игре, а его размер и масса — посильными для играющих. Количество инвентаря предусматривается заранее. Руководитель поддерживает инвентарь в должном состоянии и систематически приводит в порядок. Для игр на лужайках, на зимних площадках можно использовать шишки, снег и т.п.

Участники получают инвентарь или расставляют его на площадке только после того, как руководитель объяснит им правила игры. Предварительный анализ игры. Перед тем как проводить игру, руководитель должен продумать процесс игры и предусмотреть все возможные ситуации, возникающие по ходу игры. Особенно необходимо предусмотреть и предотвратить возможные нежелательные явления.

Руководитель, хорошо знающий данный коллектив играющих, предварительно намечает роли игроков, продумывает, как вовлечь в игру слабых и пассивных игроков. Для проведения некоторых игр он заранее выбирает себе помощников, определяет их функции и, если это необходимо, дает им возможность подготовиться (например, в играх на местности). Помощники первыми знакомятся с правилами игры и местом ее проведения.

При проведении игры руководителю рекомендуется продумать и учесть следующие аспекты:

1. Познакомиться с требованиями и правилами игры, в которую будут играть. Приготовить все необходимое оборудование и материалы перед ее началом.

2. Учесть уровень развития учащихся, их таланты, умения и не-умения.
3. Предлагать только те игры, которые доступны данной возрастной группе, соответствующие росту, их силе, жизненному опыту. Умело выводить участников из игры, которая для них сложна.
4. Избегать сверх энтузиазма (перевозбуждения) у играющих.
5. Быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока, подчиняться всем правилам, включая и те, которые вроде бы умаляют достоинство взрослого.
6. Помогать учащимся, которые не совсем компетентны и не столь координированные, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя возможность выполнять упражнения с учетом сноровки, которой они обладают. Учащийся с каким-либо недостатком может получать удовольствие, если будет судьей-хронометристом, счетчиком очков или главным судьей в игре, в которой он не сможет принять участие. Не обращать внимания на ошибки некоторых учащихся или осторожно поправлять их, не прерывая игры. Не отчитывать учащихся перед другими, если они нарушили правила или ошиблись в игре.
7. Объяснять правила каждой игры вовремя и разрешить один или большее количество раз потренироваться, перед тем как начнется активная игра. Иметь в запасе ряд альтернативных игр и необходимое оборудование, приготовленное заранее, если дети не одобряют первую предложенную руководителем игру.
8. Давать отдых между играми в соответствии с их возрастом и возможностями.
9. Выбирать игры с учетом возможности их усложнения: начинать с простейших, тренируя, постепенно усложнять их по мере улучшения ловкости.

Методика организации играющих.

1. Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры.

Прежде чем начать объяснение игры, необходимо разместить участников таким образом, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру.

Если игра проводится в круге, то объяснение происходит в том же круговом построении. Руководитель занимает место не в центре, а в ряду играющих или, при большом количестве играющих, немного впереди них. Нельзя становиться в центр круга, так как тогда половина играющих окажется за спиной руководителя. Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом расстоянии («Вызов»), то для объяснения надо сблизить команды, а затем дать команду отойти к границам «домов». В этом случае руководитель, объясняя игру, становится между играющими в середине площадки, у боковой границы, и обращается то к одной, то к другой команде. Если игра начинается с движения врассыпную, можно построить играющих в шеренгу, когда их немного, или сгруппировать возле себя, но так, чтобы все хорошо видели и слышали руководителя. Следует помнить, что изложение игры надо сопровождать показом.

Наглядность помогает лучше понять игру, и после объяснения у участников не возникает вопросов. При объяснении игры нельзя ставить учащихся лицом к солнцу (они будут плохо видеть руководителя) или к окнам (они могут смотреть в окно и отвлекаться). Руководитель должен стоять на видном месте боком или в крайнем случае лицом к свету, но так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

2. Объяснение игры.

Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Как уже говорилось, прежде чем начать игру, руководитель обязан ясно представить себе ее содержание, предварительно проанализировать ее и только после этого приступить к объяснению.

Рассказ должен быть кратким: затянутое объяснение может помешать восприятию игры. Исключение составляют игры в младших классах, которые можно объяснить в сказочной,

увлекательной форме. Рассказ должен быть логичным, последовательным. Любую игру следует объяснять примерно по такой схеме:

- а) название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);
- б) роли играющих и их расположение на площадке;
- в) содержание игры;
- г) цель игры;
- д) правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих. Отвечать следует громко, обращаясь при этом ко всем. Рассказывая о ходе игры, руководитель, бесспорно, коснется правил, но в конце рассказа необходимо еще раз заострить на них внимание, чтобы дети лучше их запомнили. Рассказ не должен быть монотонным, желательно выделять голосом важные игровые моменты. В рассказе не следует употреблять сложных терминов, а новые понятия необходимо объяснять.

Руководитель должен обращать внимание на настроение учащихся: если они отвлекаются, надо сократить объяснение или оживить его.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда учащиеся играют в нее впервые. При повторениях игры следует только напомнить основное содержание и пояснить дополнительные правила и приемы.

3. Выделение водящих.

Среди многих организаторов и ведущих игр существует тенденция назначать капитана команды или предоставлять возможность командам делать выбор самим. Но, во-первых, в случае назначения дети подозревают наличие любимчиков, независимо от того, справедливо это или нет, а, во-вторых, команды могут выбрать лидера потому, что он самый сильный в их группе. Подобный лидер может запугивать или обижать остальных. Руководитель игры должен установить такой порядок, чтобы каждый учащийся был водящим поочередно.

Выделять его можно разными способами.

- а). По назначению руководителя.
- б). Существует способ выбора водящего по жребию. Жребий может быть произведен путем расчета, метания и другими способами.
- в). Для определения водящего по жребию можно «тянуться на палке». Участник берет палку снизу, выше берется рукой второй игрок, еще выше — третий и т.д. Водящим становится тот, кто возьмет палку за верхний конец и удержит ее или покроет палку сверху ладонью. Этот способ применим при 2-4 играющих.
- г). Организатор игры или один из игроков зажимает несколько соломинок (стебли травы, ленты или бечевки) в кулаке. Все, кроме одной, имеют одинаковую длину. Он держит их таким образом, чтобы остальные игроки не могли догадаться, какая из них короче. Каждый игрок вытягивает одну соломинку. Вытянувший короткую становится или водящим, или начинающим, или лидером одной из команд.
- д). Организатор игры, или один из игроков, или капитан команды держит обе руки за спиной, сжатыми в кулак, вне поля зрения свободных игроков. Другие игроки поочередно объявляют о четном или нечетном количестве пальцев. Так определяются команда, порядок игры и т.д.
- е). При жребии можно применять метания. Водит тот, кто дальше всех бросит палку, камень, мяч и т.д. Этот способ требует много времени. Им можно воспользоваться при проведении игр на открытом воздухе во внеурочное время.
- ж). Один из наиболее удачных способов — выделение водящего по выбору играющих. Этот способ хорош в педагогическом отношении, он позволяет выявить коллективное желание детей, которые обычно выбирают наиболее достойных водящих. Однако в игре с малоорганизованными учащимися этот способ применить трудно, так как водящих часто выбирают не по заслугам, а под нажимом более сильных, настойчивых учащихся. Руководитель может порекомендовать учащимся выбрать тех, кто лучше

бегают, прыгает, попадает в цель и т.п.

з). Справедливо установить очередность в выборе водящего, чтобы каждый участник побывал в данной роли. Это содействует воспитанию организаторских навыков и активности. и). Можно назначить водящего по результатам предыдущих игр. Водящим становится игрок, оказавшийся в предыдущей игре наиболее ловким, быстрым и т.д. Об этом надо сообщить участникам заранее, чтобы они стремились проявлять в играх необходимые качества. Отрицательной стороной этого способа является то, что в роли водящего не смогут быть слабые и менее ловкие дети.

4. Распределение на команды.

Распределение на команды также может проводиться различными способами.

а). Руководитель распределяет играющих на команды по своему усмотрению в случаях, когда нужно составить равные по силам команды. Активного участия в составлении команд играющие не принимают.

б). Другой способ распределения играющих на команды состоит в построении учащихся в шеренгу и расчете на первый—второй; первые номера составят одну команду, вторые — другую. Таким же способом составляют и несколько команд.

Подобное быстрое распределение целесообразно для урока, так как он ограничен по времени, однако его недостаток в том, что команды не всегда получаются равными по силам.

в). Можно разделить играющих на команды путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны. В каждом ряду должно быть столько человек, сколько команд требуется для игры.

Для этого способа также не нужно много времени, однако состав команд при этом бывает случайным и часто неравным по силам.

г). Используется и способ деления команд по сговору. В этом случае дети выбирают капитанов, разделившись на пары (примерно равные по силам), сговариваются, кто кем будет, а капитаны выбирают их по названиям. При таком разделении команды почти всегда равны по силам.

Этот способ очень любим детьми, поскольку он сам — своеобразная игра. Однако его недостаток в невозможности применения на уроках — он занимает много времени.

д). Способ деления по назначению капитанов. Игроки выбирают двух капитанов, которые, в свою очередь, набирают игроков в свою команду.

Это довольно быстрый способ, и команды бывают в основном равны по силам.

Отрицательная сторона этого способа состоит в том, что слабых игроков капитаны берут неохотно, что часто приводит к обидам и ссорам среди играющих. Чтобы избежать неприятных ситуаций, рекомендуется не доводить выбор до конца и разделить оставшихся путем расчета. Способ по назначению капитанов следует применять только в играх с учащимися старшего школьного возраста, которые смогут правильно оценить силы игроков.

5. Выбор капитанов команд.

Роль капитанов команд очень велика: они отвечают за поведение всей команды в целом и за отдельных играющих. Капитану дается право распределить роли в команде, следить за соблюдением правил и дисциплиной. Он является непосредственным помощником руководителя.

Капитанов могут выбрать сами играющие или их назначает руководитель. Обычно сначала составляют команды и лишь после этого назначают капитанов. В случае деления на команды путем выбора или сговора капитанов выбирают заранее.

В постоянных командах капитаны периодически переизбираются.

6. Выделение помощников.

Для каждой игры руководитель выбирает помощников, которые следят за соблюдением правил, учитывают результаты игры, а также раздают и расставляют инвентарь.

Число помощников зависит от сложности правил и организации игры, количества

играющих и размеров площадки, помещения. О назначении помощников руководитель объявляет всем играющим.

В зависимости от сложности игры и задач, решаемых в процессе занятий, помощников выделяют до построения играющих или после объявления игры и выбора водящих.

Руководство процессом игр.

Руководство игрой имеет исключительно важное значение для решения поставленных руководителем оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Усвоение детьми игры и поведение играющих также зависят от правильного руководства. Значение умелого управления процессом игры подчеркивал П.Ф.Лесгафт. По его словам, руководитель «должен сам хорошо понимать смысл и значение приведенных правил и не допускать со своей стороны ни малейшего произвола в своих размышлениях и действиях, а также уметь всегда оставаться по отношению к ученикам вполне объективным... Чтобы занимающиеся при посредстве игры приучились к самостоятельной деятельности... необходимо, чтобы они сами направляли игру и следили за точным исполнением принятых правил».

Игра должна начинаться организованно и своевременно, по условному сигналу (команде, свистку, хлопку в ладоши, взмаху рукой или флажком). Условные сигналы и команды лучше чередовать в целях упражнения детей в точности и быстроте двигательной реакции. Руководитель заранее предупреждает о выбранном им сигнале и дает его только после того, как убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли свои места.

После того как игра началась, руководитель внимательно следит за ее ходом, за поведением играющих, делает поправки и замечания, не останавливая общего хода игры. Если большинство играющих допускают одинаковую ошибку, он может приостановить игру и сделать указания, как правильно выполнять приемы игры, обращает внимание на тактику. Однако наряду с этим он предоставляет детям максимум инициативы и остается беспристрастным и объективным судьей.

Очень тактично руководитель должен обращаться с маленькими, слабыми игроками и не требовать исполнения таких правил, которые могут привести к чувству подавленности или причинить вред; особенно много внимания надо уделять учащимся, не привыкшим играть в коллективе. От отдельных отстающих в играх, менее ловких учеников не следует требовать немедленных успешных действий. Надо терпеливо и настойчиво стремиться к тому, чтобы такие игроки постепенно приближались к общему уровню игровой подготовленности коллектива.

Менее подготовленным полезно предлагать дополнительные занятия играми-упражнениями или «маленькими играми». Цель таких занятий — подведение отстающих учащихся к общему среднему уровню подготовленности, они могут проводиться в одиночном порядке или в составе небольших групп.

Если подвижная игра отличается сложностью, руководитель сначала знакомит участников с основными правилами, а затем по ходу игры постепенно дополняет их.

Давать сигнал к окончанию игры лучше всего тогда, когда все участники получили от нее удовольствие, но не переутомились.

Игру нельзя останавливать криком, резкой командой, так как такое неожиданное для учеников окончание игры, непредвиденный ее конец могут вызвать отрицательную реакцию, неудовлетворение.

Зачастую в ходе игры детей приходится сдерживать. На пределе их возможностей возникает своего рода «самозаводящийся» механизм, основа которого строится на игровом удовольствии. Руководителю важно следить за психологическим климатом подвижной игры, ее процесс должен быть приятен детям.

Это возможно только в том случае, когда участники проявляют активность, творческую инициативу и самостоятельность.

Очень важно умение руководителя заинтересовать, увлечь детей игрой. Чтобы игра стала интересной, она должна соответствовать интересам и возможностям играющих. Надо обращать внимание на желания играющих, их настроение. Одна из наиболее важных задач руководителя — суметь войти в коллектив, включиться в сферу игровых действий. Иногда руководитель может непосредственно играть с учащимися (кроме игр с элементами соревнований). Это делается в тех случаях, когда надо показать отличный образец умения играть. Принимая участие в игре, он не только поднимает интерес у играющих, но и показывает им, как лучше использовать отдельные приемы, определенные тактические комбинации.

В играх не должны присутствовать отрицательные эмоции, надо, чтобы игры положительно влияли на нервную систему, самочувствие и поведение занимающихся. Для этого необходимо избегать проявления в играх обиды, озлобления или страха, способствующих воспитанию нежелательных качеств.

В согласованных совместных действиях необходимо поощрять инициативу каждого игрока. Надо научить играющих не теряться, если придется переходить от нападения к защите. Но и в случаях перехода к защите игроки должны стремиться «обороняться — наступать».

Для слишком возбудимых подвижная игра, богатая эмоциональным содержанием, может служить слишком сильным раздражителем: приводить к повышению возбудимости, затруднению дифференцировки и, следовательно, к понижению ясности, быстроты мысли, четкости, правильности действий. Наоборот, малоподвижные, инертные игроки в условиях игры, возбуждающей их эмоции, становятся способными к наиболее целесообразным, ловким, быстрым действиям. Вместе с тем из опыта известно, что играющие с различными типами высшей нервной деятельности могут одинаково хорошо овладевать игровыми приемами.

В занятиях подвижными играми могут быть достаточно верно подмечены свойственные отдельным занимающимся те или другие типы высшей нервной деятельности.

Педагогическая практика показывает, что дети школьного возраста с различными типами высшей нервной деятельности могут проявлять себя в играх различно.

Руководитель должен приучать учащихся к дисциплинированному поведению во время игры. Очень часто дисциплину нарушают несдержанные игроки. Чтобы избежать этого, можно поручить им ответственные роли водящего, судьи, а в некоторых случаях, наоборот, отстранить от игры.

Иногда в процессе игры учащиеся пытаются прибегнуть к обману. Для них это скорее освещенная временем традиция, чем постыдные поступки в обществе взрослых.

Серьезным преступлением во многих культурах, которые смиряются с обманом, считается быть пойманным во время проступка. Верх изощренности — выйти из этого положения незамеченным. Руководитель игры также может допускать подобную тактику в ходе ее, хотя и должен настаивать, чтобы играющие вели себя по другим правилам. Игры являются хорошим средством по преподнесению такого урока. Стыд тех, кого застали за этим действием, служит лучшим средством борьбы с обманом, нежели просто запрет. Игроки должны осознавать, что они будут исключены из игры, если их поймают на обмане.

Объективное и беспристрастное судейство — обязательное условие каждой подвижной игры. Если участники не соблюдают ее правил, игра теряет свою педагогическую ценность. Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды, где ярко выражено соревновательное начало и каждая команда заинтересована в выигрыше. Необъективный судья теряет доверие и уважение, его авторитет падает, с ним перестают считаться.

Строгое судейство в подвижных играх способствует воспитанию честности, уважения к судье и правилам. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, надо делать по окончании игры.

Обязанность руководителя — не только правильно выбрать и начать подвижную игру, но и разумно ее дозировать и вовремя закончить. Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников.

Для регулирования физической и эмоциональной нагрузки можно использовать следующие приемы:

1. Изменять продолжительность и количество повторений элементов игры.
2. Увеличить или уменьшить размеры площадки.
3. Усложнить или упростить правила игры.
4. Использовать инвентарь большего или меньшего веса и размера.
5. Ввести короткие перерывы, организовать «дома отдыха» для детей в играх с непрерывными действиями и т.д.

Немаловажный фактор при выборе дозировки подвижной игры — это характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий, надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений.

Интенсивные игры следует чередовать с малоинтенсивными. С повышением эмоционального состояния играющих возрастает и нагрузка. Увлеченные игрой, дети теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и переутомляются. Они могут не почувствовать наступающего утомления. Поэтому руководитель не должен полагаться на их самочувствие. Необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся, их подготовленность и состояние здоровья. Иногда целесообразно прекращать игру, хотя играющие еще не почувствовали потребности в отдыхе. Желательно, чтобы все играющие получали приблизительно одинаковую нагрузку. Поэтому нельзя допускать, чтобы водящие долгое время находились в движении без отдыха.

Особое внимание должно уделяться физически слабым детям. Им необходима индивидуальная дозировка: сокращенные дистанции, облегченные задания, меньшее время пребывания в игре.

Подведение итогов игры.

Подведение итогов игры, определение ее результатов, выявление ошибок, неверных действий имеют большое значение. Перед объявлением результатов игры руководитель создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у помощников и счетчиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререканий и споров игроков с судьей. Решение судьи не поддается обсуждению. Объявлять результат игры надо кратко, никому не делая поблажек, чтобы приучать к правильной оценке их действий и поступков. Объективный разбор игры приучает занимающихся к правильной самооценке. Если игра проводится впервые, можно разобрать ее подробнее, чтобы при повторном проведении было меньше ошибок.

При определении результатов игры учитывается не только быстрота, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Руководителем также оцениваются знание правил и их соблюдение, умение целесообразно и согласованно действовать в игре, использовать знакомые двигательные действия в определенных игровых ситуациях.

При оценке действий учеников руководитель учитывает допускаемые ими ошибки, которые могут быть условно поделены на мелкие и существенные.

К мелким можно отнести ошибки, связанные с незначительными отклонениями от правильного использования игровых приемов, но не оказывающие решающего влияния на ход игры (неточные передачи мяча, выход за границы площадки и т.д.).

Существенной ошибкой может считаться нецелесообразное применение разученных ранее

двигательных действий, которые влияют на ход игры или не соответствуют требованиям игровой этики. В силовых играх — это чрезмерно резкие толчки, вызывающие падения, в играх с мячом — неправомерное задерживание мяча у себя в ущерб коллективной игре, а также незнание или нарушение основных правил. Подведение итогов игры имеет педагогическую ценность и для самого руководителя: наблюдения и выводы, сделанные в процессе игры, которыми учитель может не делиться с детьми, имеют важное значение для работы с детским коллективом и каждым учеником в отдельности.

Помимо непосредственной оценки выполнения приемов и правил игры, о которой говорилось ранее, в процессе проведения разноплановых игр руководитель может осуществить следующие наблюдения за поведением учащихся, чтобы уточнить особенности их физического развития, темперамента и характера:

- а) оценить общее физическое развитие;
- б) степень развития отдельных физических качеств;
- в) способность сочетать в игре эти двигательные качества;
- г) способность концентрировать внимание (при наличии посторонних раздражителей);
- д) проявление учащимся инициативы и настойчивости;
- е) проявление трусости и нерешительности;
- ж) отношение к соперникам по игре;
- з) отношение к партнерам по команде (терпимость, взаимовыручка);
- и) отношение к собственным ошибкам и их исправление во время повторной игры;
- к) общую дисциплинированность, требовательность к себе;
- л) отношение к победе, поражению.

В современных детях достаточно развит соревновательный дух, и их не надо подталкивать к успеху. Соревновательность лежит и в основе игр. Но нельзя допускать, чтобы выигрыш стал единственным смыслом игры. Во избежание подобных ситуаций руководитель может не награждать команду, которая победила, и не штрафовать и не наказывать тех, кто проиграл. Справедливо одержанная победа должна быть достойной наградой, а проигрыш не должен приводить к развитию чувства поражения. Напротив, он должен стимулировать стремление к выигрышу в последующей игре.

При объявлении результатов необходимо обсудить игру совместно с участниками, выявить их ошибки и указать на положительные моменты, отметить участников, хорошо исполнявших отдельные роли, а также тех, кто соблюдал правила игры и проявлял творческую инициативу. При подобном обсуждении лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить, насколько усвоена игра, что игравшим понравилось и над чем надо работать в дальнейшем.

Круглый я как Шар земной
Все гоняются за мной.
Лупят ногами, руками,
А я убегаю - прыжками.

(Мяч)

Звонкий, громкий и прыгучий
Улетает аж за тучи
И на радость детворе
Звонко скачет во дворе.

(Мяч)

У Непоседы - паренька.
Круглые бока.
Ударишь - не плачет,
А всё выше скачет.

(Мяч)

Когда апрель берёт своё,
И ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через неё,
А она — через меня.

Скакалка

В руки ты меня возьми,
Прыгать поскорей начни.
Раз прыжок и два прыжок,
Угадай, кто я, дружок?

скакалка

На гимнастику хожу,
Крепко с мячиком дружу.
Я не палка и не скалка,
А весёлая...?

скакалка

Висят тяжёлые «блины».
Задача для атлета
Поднять вверх тяжесть эту.

(Штанга.)

Этот бег
не марафон,

На отрезки разделён.
Состязанье, знаю, это
Называют ...

(Эстафета.)

Чтоб марафон начать, друзья,
Какой же жду команды я?
Сигнал раздастся, я сорвусь
И быстро к финишу помчусь.

(Старт.)

Палка плюс рамка, плюс сетка
Для тенниса это ...

(Ракетка.)

К нам из Англии пришла
Эта чудная игра.
Две ракетки и воланчик
Обожает детвора.

(Бадминтон.)

По волану бьёт ракетка,
Вновь ему лететь за сетку.
Вам назвать давно пора,
Что же это за игра?

(Бадминтон.)

Очень любят молодца,
А бьют,
колотят без конца.

(Мяч.)

На квадратиках доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков.

(Шахматы.)

Есть у нас коньки одни,
Только летние они.
По асфальту мы катались
И довольными остались.

(Ролики.)

О МЕТАНИИ В ЦЕЛЬ

Методика обучения метанию в цель

Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движениям
Средний дошкольный возраст		
Нет согласованности работы мышц, умения соразмерять силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и ее расположения (горизонтальная или вертикальная цель). Не развиты глазомер и координация движений	Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании	Воспитатель объясняет и показывает детям правильную позу при метании, обращает их внимание на исходное положение, хотя и не добивается непременно выполнения всех указаний. При метании правой рукой назад слегка отставляется правая нога и туловище слегка поворачивается также вправо. При метании левой рукой соответственно меняется и исходное положение. Главное — научить ребенка не задерживать в руках предмет и не бросать его вниз. Увеличивается расстояние до цели — 2—2,5 м, а при метании вдаль к концу года дети должны бросать мяч на расстояние не менее 3,5 м «слабой» рукой и на 6,5 м — «сильной»

Особенности выполнения движения детьми	Программные требования	Педагогические требования при обучении движениям
Старший дошкольный возраст		
Недостаточно развиты глазомер и координация движений, недостаточно согласована работа мышц	Обучать детей правильному метанию вперед-вверх. Учить метать в цель разными способами: предметы большого диаметра — обеими руками снизу; маленькие предметы — из-за головы. Учить детей точно выполнять указания, какой рукой бросать предмет	Обращать внимание на чередование бросков и технику выполнения движения. Старшие дошкольники метают с расстояния 2—3 м от цели. Чаще упражнять в метании левой рукой (правой). Расстояние для метания правой рукой дается несколько больше, чем для левой. Оно может быть равным для правой руки 1,5—2,5 м, для левой — 1—2 м

Способы метания

Способы метания	Техника выполнения
Из-за спины через плечо	<p>Фаза 1 — и.п.: правая нога отставлена назад, ноги — немного шире плеч, туловище слегка повернуто в сторону бросающей руки, правая рука полусогнута в локте перед грудью, левая опущена вдоль туловища.</p> <p>Фаза 2 — туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад, и тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука оттянута назад.</p> <p>Фаза 3 — правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед.</p> <p>Фаза 4 — тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, правая нога приставляется к левой</p>
Способы метания	Техника выполнения
Прямой рукой снизу	<p>Фаза 1 — и.п.: ноги — немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью или вдоль туловища, туловище повернуто вполборота вправо; взгляд обращен вперед.</p> <p>Фаза 2 — туловище наклоняется вперед, тяжесть тела переносится на левую ногу; правая, выпрямляясь, ставится на носок; правая рука сгибается в локте, поднимается вперед-вверх, левая отводится вниз-назад.</p> <p>Фаза 3 — правая рука отводится вниз-назад до предела; правая нога отставляется назад и сгибается в колене; туловище наклоняется вперед, левая нога выпрямляется, левая рука выносится вперед.</p> <p>Фаза 4 — движения правой руки вниз — вперед — вверх; левая рука рывком идет вниз — назад — вверх; правая нога приставляется к левой, руки опускаются</p>
Прямой рукой сверху	<p>Фаза 1 — и.п.: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с предметом вдоль туловища или полусогнута перед грудью, туловище вполборота вправо; левая рука вдоль туловища.</p> <p>Фаза 2 — правая рука вперед-вверх, туловище наклоняется слегка вперед, левая рука отводится вниз-назад.</p> <p>Фаза 3 — правая рука проносится вниз-назад, затем вниз — вперед — вверх до отказа; ноги сгибаются в коленях.</p> <p>Фаза 4 — туловище и ноги выпрямляются в направлении вверх-вперед; рука прямая направляется вверх-вперед, кистью выбрасывает предмет; правая нога приставляется к левой</p>
Прямой рукой сбоку	<p>Фаза 1 — и.п.: ноги немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука с предметом вдоль туловища.</p> <p>Фаза 2 — правая рука вперед-вверх; левая рука слегка отводится вниз-назад.</p> <p>Фаза 3 — туловище отклоняется, правая рука отводится назад до отказа, тяжесть переносится на правую ногу, согнутую в колене, левая рука идет вперед-вправо.</p> <p>Фаза 4 — правая нога выпрямляется, туловище поворачивается влево-вперед,</p>

	правая рука движется вперед-влево и кистью выбрасывает предмет; левая рука — вниз-назад;
--	--

Способы метания	Техника выполнения
	правая нога приставляется к левой (для сохранения равновесия)
Двумя руками снизу	Фаза 1 — и.п.: ноги чуть шире плеч или правая отставлена назад. Фаза 2 — обе руки с предметом поднимаются вперед-вверх, тяжесть тела переносится на левую ногу. Фаза 3 — руки с предметом опускаются вниз и подводятся к правой ноге; туловище наклоняется вперед, левая нога выпрямляется. Фаза 4 — туловище и ноги выпрямляются, руки выносятся вперед, правая нога приставляется к левой
Двумя руками от груди	Фаза 1 — и.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом перед грудью. Фаза 2 — туловище наклоняется слегка вперед-вниз, руки с предметом выносятся вперед, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Фаза 3 — туловище и руки с предметом отклоняются назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу. Фаза 4 — туловище и нога выпрямляются, руки, выпрямляясь, бросают предмет; тяжесть тела переносится на левую ногу; правая нога приставляется к левой
Двумя руками из-за головы	Фаза 1 — и.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой. Фаза 2 — податься всем корпусом вперед. Фаза 3 — туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях. Фаза 4 — туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед-вверх и сделать бросок
Двумя руками сбоку	Фаза 1 — и.п.: правая нога отставлена назад, руки с предметом отведены назад-вправо. Фаза 2 — развернуть туловище в сторону. Фаза 3 — руки с предметом отводятся назад до отказа, тяжесть тела переносится на правую ногу. Фаза 4 — тяжесть тела переносится на левую ногу, предмет выбрасывается движением туловища и рук вперед

УПРАЖНЕНИЯ В БРОСАНИИ И ЛОВЛЕ, МЕТАНИИ

Упражнения с мячом являются одними из наиболее древних видов физических упражнений, это подтверждают находки археологов по всему миру. В греческих играх уже применялись мячи различного вида и формы. Предполагается, что изначально мячи плели из травы, пальмовых листьев, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из шкур животных, плели из тростника, скручивали из тряпок, вырезали из дерева, шили из кожи, набивая травой, опилками и другим подобным материалом.

Мяч — первая игрушка малыша. Ф. Фребель полагает, мяч может дать ребенку то, в чем он нуждается для своего разностороннего развития. Ученый отмечает, что ручки ребенка устроены таким образом, чтобы обнять, заключить в себе шар или мяч. «Поэтому давайте с ранних пор малышке мячик в его маленькую ручку сначала хотя бы просто для того, чтобы он его обхватил, схватил, как бы для того, чтобы положить на него свои маленькие пальчики, как обручи, с целью уразуметь его круглую форму и научиться таким образом владеть им, держать его, удерживать в своей руке.

Уже этим способом с ранних пор укрепляются у ребенка мускулы пальцев, кисти руки и всей руки, а также происходит надлежащее совершенствование руки и пальцев, прежде всего в целях самостоятельного обращения с самим мячом, а потом и в целях правильного и надлежащего обращения с другими вещами»¹.

Действия с мячом занимают значительное место в работе по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Простейшие манипуляции с мячом подготавливают ребенка к овладению метанием. Бросание, ловля и метание укрепляют мышцы плечевого пояса и рук, туловища, мелкие мышцы кистей рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Они требуют хорошей координации движений. Игры с мячом развивают ловкость, точность и ритмичность движений. Упражнения с мячами различного веса и объема развивают мелкие мышцы кистей рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей, что особенно важно для подготовки руки к овладению письмом и обучению в школе в целом.

Маленький ребенок уже в 8—10 месяцев бросает предмет, выпуская его из рук, отталкивая игрушку кистью. Это движение доставляет ему удовольствие. Бросив игрушку из коляски или кроватки, он всем своим видом, а иногда и криком, требует ее подать лишь для того, чтобы снова бросить. Эти движения повторяются неоднократно. При этом малыш бросает игрушку то одной, то другой рукой. Если предмет большой, например надувной мяч, он бросает его двумя руками. Направление броска может быть различным: вверх, вниз, в сторону. Выпустив предмет из рук, ребенок следит за ним, ищет место падения для того, чтобы взять самому или показать взрослому.

Маленькому ребенку удобнее бросать предметы из положения сидя. С развитием чувства равновесия и появлением устойчивой ходьбы появляется возможность броска из положения стоя. Если движение выполнено слишком энергично, равновесие может нарушаться. Но под влиянием частых упражнений бросок становится все более уверенным, мяч летит все дальше.

Дети с удовольствием катают мячи, забрасывают их в корзину или ящик. Эти движения не требуют точно фиксированного способа выполнения, поэтому нравятся ребенку. Мяч может быть брошен с меньшим или большим усилием, в любом направлении. Его можно поймать сразу же или после отскока любым удобным способом. Бросать можно мячи разного диаметра, мешочки с песком, шишки,

Фребель Ф. Будем жить для наших детей: пер. с нем. / сост., предисл. Л.М. Волобуевой. Екатеринбург: У-Фактория, 2005. С. 117—118.

снежки и др. После бросания появляется собственно метание. Эти движения отличаются друг от друга.

Бросание в любом направлении выполняется относительно небольшими движениями рук,

при этом туловище и ноги практически не участвуют в данном движении, поэтому бросание доступно и сидящему, и неуверенно стоящему ребенку.

Катание — это упражнение, помогающее овладеть мячом, тренирующее мышцы пальцев и кисти, приучающее правильно оценивать направление движения мяча и необходимые при этом мышечные усилия.

Скатывание предполагает наличие наклонной плоскости (желоба, наклонной доски и др.). Малыши любят скатывать мяч с горки, для этого не требуется специальных усилий. Скатывать мяч с доски можно одной и двумя руками. Ребенок берет мяч снизу обеими руками (ладони вперед), подходит к доске и, став прямо перед ней, толкает мяч так, чтобы он катился до конца доски. При скатывании мяча сбоку надо подойти к доске справа, если мяч скатывают левой рукой, или слева, если правой, взять мяч снизу ладонью вперед и толкнуть его.

Постепенно дети учатся выполнять активные движения пальцами обеих рук одновременно, катая мяч в разных направлениях. Двигательный навык закрепляется в игре «Догони мяч». Катать мяч можно из разных исходных положений: сидя на полу, на стуле, стоя. Сначала воспитатель сам направляет мяч ребенку и учит ловить его, затем дети катают мяч друг другу. При этом расстояние постепенно увеличивается от 1 м в младшей группе до 2 м — в средней. В старшей и подготовительной к школе группах дети катают утяжеленный набивной мяч весом до 1 кг. Толчок при этом выполняется пальцами выпрямленных рук, как бы сопровождая ими движение мяча.

В исходном положении, сидя на полу, спина должна быть прямой, а мяч находится между расставленными ногами в слегка согнутых руках. Ребенок сначала смотрит на того, кому будет катить мяч, прицеливается — измеряет расстояние глазами, затем переводит взгляд на мяч, наклоняясь вперед, энергично толкает мяч кистями. После этого выпрямляется и следит за направлением движения мяча.

При катании мяча из положения сидя на стуле ребенок наклоняется вперед, толкает мяч, находящийся у него между ступнями, и после этого обязательно выпрямляется. При катании из положения стоя он присаживается на корточки или наклоняется вперед, толкает мяч и быстро встает.

Прокатывание — более сложное движение, так как мяч надо катить в определенном направлении: по дорожке, друг другу, змейкой между кубиками и др. Для успешного прокатывания следует направлять мяч вперед, чтобы он не уклонялся в сторону, толчок для этого должен быть сильным и уверенным. Сначала дети катают мяч двумя руками, потом одной — как правой, так и левой. Расстояние постепенно увеличивается, задания усложняются: мяч нужно прокатить между параллельными линиями, ножками стула, в ворота, под дугу, между предметами — кубиками, кеглями, конусами, расставленными на расстоянии 60—40 см. Прокатывание можно сочетать с заданиями: попасть в большой мяч или кегли, катать по скамейке и др.

Катание обруча. Перед началом движения обруч ставят ободком на пол, затем, придерживая его левой рукой сверху, подталкивают вперед правой рукой снизу. При катании левой рукой, наоборот, придерживают правой рукой, подталкивая левой. Отталкивая обруч, нельзя его приподнимать от пола и подбрасывать. Когда дети научатся катать обручи в произвольном направлении, воспитатель предлагает им прокатить обруч в определенном направлении, друг другу, между предметами и др.

Бросание и ловля — более сложные движения, требующие развития глазомера и координации движений. Вначале дети осваивают бросок мяча вперед-вверх. Это движение малыши не всегда выполняют одновременно двумя руками, не соблюдая направления. Бросание мяча в произвольном направлении всегда сопровождается бегом за мячом (вариант «Догони мяч»). Детям, затрудняющимся бросить мяч, воспитатель оказывает помощь: встает за спиной ребенка и, держа его руки с мячом, выполняет вместе с ним бросок мяча вверх или вперед.

Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками доступны детям с трехлетнего возраста. Бросок выполняется двумя руками снизу-вверх перед собой. Для сохранения вертикального направления движения мяча важно следить глазами за его полетом. Ловят

мяч двумя руками, не прижимая его к себе, руки немного расставлены. Ребенок старается схватить мяч, зажимая его с двух сторон ладонями рук слева и справа или сверху и снизу. При таком способе ловле слышен соответствующий хлопок, который служит показателем качественного выполнения движения.

Ловить мяч можно подставляя кисти рук, сложенные чашечкой, пальцы при этом расставлены. Мяч, брошенный воспитателем или сверстником, надо ловить, не прижимая к груди, стараясь встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть к мячу к груди. Старшие дошкольники ловко бросают и ловят мяч, поэтому им предлагаются задания с усложнением, например: бросать мяч из исходного положения сидя, лежа, стоя, парами, по кругу, передвигаясь; подбрасывать и ловить мяч, приседая, подпрыгивая, чередовать бросание и ловлю с бегом. Бросать мяч вверх одной рукой и ловить двумя руками можно поставив ноги врозь, мяч держать в одной руке. Бросать мяч надо строго вверх, при этом следить глазами за его полетом. Потом поймать мяч двумя руками.

После освоения простых способов бросания и ловли детям предлагаются более сложные задания, например: подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать, подбросить мяч вверх и поймать его после отскока от пола и др.

Бросание мяча вниз о пол и ловля его. Сначала детям предлагается самое простое упражнение: стоя ноги врозь, мяч держат в двух слегка согнутых руках, ладони немного расставлены и обращены друг к другу. При броске руки поднимают вверх, затем с силой ударяют мяч о пол. Чем сильнее удар, тем выше будет отскок мяча. На этой закономерности необходимо акцентировать внимание детей. Так, при слабом ударе приходится наклоняться вниз, чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает, и его трудно поймать. При ловле руки расставлены довольно широко. Когда мяч после отскока начинает падать вниз, его ловят двумя руками. При проведении этого упражнения большое значение имеет поверхность, от которой отскакивает мяч, упражнение лучше проводить на асфальтовой дорожке, плотной ровной поверхности зала, веранде.

Чтобы ударить мяч о пол одной рукой, нужно встать ноги врозь, рука с мячом внизу. Ребенок сначала поднимает руку на уровень груди ладонью вниз, ударяет мячом о пол и ловит двумя руками.

По мере овладения простыми упражнениями детям предлагаются более сложные задания, например: ударить мяч о пол и поймать его после хлопка в ладоши.

Ведение мяча доступно детям старшего дошкольного возраста. К разучиванию данного упражнения приступают после того, как дети научатся отталкивать мяч, стоя на месте, мягкими плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, потом бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч нужно отбивать так, чтобы он отскакивал до уровня или немного выше пояса. Кроме того детям предлагается: отбивание мяча на месте двумя руками, одной рукой (правой, левой), с продвижением вперед по прямой, по кругу (около обруча), змейкой между предметами и др.

Бросание мяча в стенку используется в старшей и подготовительной группах. При выполнении этого упражнения дети отставляют правую ногу назад и бросают мяч снизу. Бросать и ловить мяч можно как двумя, так и одной рукой, причем с различными усложнениями, например с хлопком, поворотом вокруг себя, с отскоком мяча от пола и др.

О БРОСАНИИ И ЛОВЛЕ

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

Средний дошкольный возраст

- Катание мяча, шарика друг другу с расстояния 1,5 — 2 м
- Катание мяча, шарика в ворота (ширина 50 — 40 см) с расстояния 1,5 — 2 м
- Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 1,5—2 м)
- Катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами (длина дорожки 2—3 м)

- Катание обруча в произвольном направлении
- Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3—4 раз подряд)
- Бросание мяча о землю и ловля
- Бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1 — 1,5 м
 - Бросание мяча двумя руками от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка (стоя на расстоянии 2 м)
- Бросание мяча двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя
- Отбивание мяча о землю двумя руками, стоя на месте
- Отбивание мяча о землю одной рукой
- Метание вдаль правой и левой рукой (3,5-6,5 м)
- Метание в горизонтальную цель с расстояния 2—2,5 м правой и левой рукой
- Метание в вертикальную цель (высота мишени 1,5 м) с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой

Старший дошкольный возраст

- Катание мяча, шарика с попаданием в предметы (кегли и др.), катание «змейкой» между предметами
- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 10 — 20 раз подряд)
- Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 4—6—10 раз подряд)
- Бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении
- Бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа
- Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом
- Бросание мяча друг другу и ловля в движении
- Бросание набивного мяча вперед, снизу, от груди, через голову назад
- Отбивание мяча о землю двумя рук стоя на месте (не менее 10 раз подряд)
- Отбивание мяча о землю поочередно правой и левой рукой несколько раз подряд
- Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь вперед шагом в прямом направлении на расстояние 5—6 м
- Отбивание мяча о землю одной руке (правой и левой), продвигаясь вперед
- Отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстояние 6-8 м
- Отбивание мяча о землю, продвигаясь по кругу
- Отбивание мяча о землю, двигаясь «змейкой»
- Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3—5 м
- Метание в вертикальную цель (центр которой на высоте 2 м от земли) правой и левой рукой
- Метание в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя, лёжа
- Метание в движущуюся цель правой и левой рукой
- Метание вдаль с нескольких шагов
- Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с 2—3 шагов
- Отбивание мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу (элементы волейбола)
 - Метание вдаль и вверх предметов разной массы и формы (мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутьевдротиков и др)

ОБ ЭСТАФЕТАХ

Эстафета (фр. *estafette*) — соревнование спортивных команд в беге, плавании и др. — прохождение определенного расстояния спортсменами, сменяющими друг друга в пути и передающими (нередко условно) друг другу какой-либо предмет, так же называемый эстафетой¹.

В отношении детей дошкольного возраста игра-эстафета — это разновидность подвижных игр, в которых команды детей соревнуются между собой в преодолении различных препятствий путем быстрого и рационального решения двигательных задач. Важно подчеркнуть, что победа команды в игре-эстафете может быть достигнута только при условии быстрого и ловкого выполнения задания каждым участником на своем этапе. В этой связи участники эстафеты должны иметь большой запас двигательных навыков. Работы Л. В. Барковой и В.Л. Панкова подтверждают, что игры-эстафеты эффективны для детей шести—семи лет.

Так как ребенок в процессе игровой деятельности вынужден самостоятельно решать двигательные задачи, О.И. Кокорева рассматривает игры-эстафеты как метод проблемного обучения. Знания, полученные в результате собственных усилий, надолго остаются в памяти и сознательнее усваиваются². В играх-эстафетах могут сочетаться самые разнообразные задания: пробежать, перелезть, удержать равновесие, перенести груз; проползти, присесть и взять мяч, провести его, попасть в цель, вернуться прыжками на двух ногах к стартовой черте; катиться на самокате, отталкиваясь правой ногой, до расставленных на одной линии кеглей, проехать между ними змейкой, доехать до обозначенного места, остановиться, сойти с самоката, повернуть его, вернуться к стартовой линии, отталкиваясь левой ногой, и пр.

При планировании эстафеты воспитатель руководствуется следующими положениями:

- включать в ее содержание только те движения, которые хорошо усвоены детьми;
- учитывать, что от количества и сложности заданий, длины дистанции, уровня физической подготовленности детей зависит величина и характер физической нагрузки;
- учитывать интересы детей, подбирать движения, которые занимательны, при этом посильны для детей;
- организовывать игру-эстафету, ориентируясь на воспитание дружеских взаимоотношений между детьми и их нравственноволевое поведение.

Для проведения игры-эстафеты необходимо распределить детей на команды. Каждая команда должна иметь свое название, соответствующую эмблему и капитана.

Так как эстафеты требуют от дошкольников напряженного внимания, то для снижения времени ожидания момента принятия эстафеты специалисты рекомендуют формировать команды не более чем по пять—шесть человек. Таким образом, группа разбивается на три—четыре команды, если позволяет помещение. Распределять детей нужно так, чтобы команды были равны по силам. Поэтому педагог объединяет в одну команду физически подготовленных детей с более слабыми, мальчиков с девочками. Распределяться на команды можно так же путем расчета на «первый-второй» или с помощью сговора. Распределив воспитанников по командам, педагог предоставляет им свободу в установлении очередности действий играющих, следит, чтобы они договаривались доброжелательно, уступая друг другу. Дети седьмого года жизни уже понимают значение разумного распределения сил, поэтому на первые и завершающие этапы обычно назначают наиболее подготовленных детей.

При проведении игр-эстафет важна четкая организация детей. Для этого в зале обозначают линию старта для каждой команды и ставят конус или стойку в конце дистанции.

Для безопасного передвижения необходимо объяснить участникам каждой команды, что конус необходимо обегать таким образом, чтобы их левое плечо было обращено к конусу. Если передача эстафеты условна, то первый ребенок передает эстафету следующему участнику, касаясь ладони его левой руки. Только после этого второй участник может начинать выполнение своего этапа.

303

Чтобы дети не толпились у стартовой линии, для каждой команды можно поставить скамейку и предложить участникам эстафеты ожидать своей очереди, сидя на скамейке верхом, продвигаясь вперед и поднимая левую руку ладонью вперед для принятия эстафеты.

После того как ребенок выполнит свой этап, обежит конус и передаст эстафету следующему участнику, он пробегает некоторое расстояние и встает в конец своей команды (садится на скамейку). Упражнение считается законченным, когда капитан команды, который открывал эстафету, вновь окажется впереди своей команды и поднимет руки вверх («Эстафета закончена»).

Для воспитания у детей дошкольного возраста выдержки Т.И. Осокина рекомендует расположить команды в колонну по одному спиной к линии старта, чтобы дети не видели приближение передающего эстафету. Только после принятия эстафеты ребенок начинает движение.

Результаты каждой команды, участвующей в эстафете, оцениваются воспитателем либо по качеству, организованности и согласованности действий детей, либо по времени, затраченному на выполнение задания. Выполнение правил эстафеты обязательно для всех ее участников.

Если во время выполнения эстафеты были нарушены правила, например, один из ее участников сбил ориентир (бег змейкой между кеглями), он должен остановиться, поправить его и продолжить движение. Если укатился мяч, игрок догоняет его и продолжает движение с того места, на котором оно было прервано. Нарушение правил фиксируется и учитывается при подведении итогов.

После объяснения правил эстафеты каждый ее участник пробегает этап, уточняя для себя задание. Только после этого эстафета проводится на скорость. После завершения эстафеты выигравшая команда получает очко (флажок).

Дошкольников приучают, добиваясь высоких личных показателей, заботиться о командном результате, проявляя настойчивость и целеустремленность. Воспитатель помогает осознать, насколько важно выполнение правил. Например, если кто-то нарушил правила передачи эстафеты — выбежал раньше срока, помешал сопернику и т.д., — команде начисляется штрафное очко или она считается проигравшей, даже если первой выполнит задание.

Безусловно, строгость наказания должна соответствовать характеру нарушения правил. Существенными нарушениями считаются те, которые могут повлиять на ход и итог игры, например: начало действий до сигнала, задержка противника, проявления грубости и др.

К менее существенным нарушениям относятся нарушение стартовой линии, неумышленная задержка действий противника и пр. Соблюдение правил и справедливость оценки поведения

детей снижают излишнюю возбужденность, азарт, желание победить любой ценой; способствуют воспитанию честности и справедливости

ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ

Прыжок — жизненно необходимое движение ациклического типа. Прыжки широко применяются в деятельности человека. Упражнения в прыжках укрепляют опорно-двигательный аппарат, в том числе мускулатуру ног и спины, развивают скоростно-силовые качества, глазомер и координацию движений, стимулируют рост нижних конечностей, способствуют воспитанию личностных качеств: смелости, решительности, дисциплинированности, организованности.

Техника прыжка состоит из следующих элементов: исходное положение, замах или разбег, толчок, полет, приземление.

Каждый предшествующий элемент обуславливает выполнение последующего. Так, правильно принятое исходное положение помогает выполнить замах или разбег. Технично выполненный замах или разбег создает наиболее благоприятные условия для толчка.

Сильный толчок обеспечивает дальность полета, задает необходимую для полета начальную скорость и правильное направление. В прыжках с места толчок выполняется двумя ногами одновременно. В прыжках с разбега — одной более сильной (толчковой) ногой. Скорость и направление полета во время движения изменить нельзя, поэтому важно создать наиболее выгодные условия для преодоления препятствия и подготовиться к приземлению.

Мягкое приземление помогает погасить скорость полета без резких сотрясений и толчков и сохранить равновесие. При прыжках в длину приземление осуществляется мягким перекатом с пятки на всю стопу, затем на носок. В прыжках в высоту или спрыгивании — на переднюю часть стопы, перекатом на всю стопу. При впрыгиваниях на возвышение — на всю стопу.

Сначала дети выполняют подготовительные к прыжкам упражнения: ритмические полуприседания, приседания на двух ногах без отрыва ног от опоры, ритмические поднимания на носки или подпрыгивания со сгибанием ног в коленях. Поддержка за опору и руки взрослого помогает малышу сохранить равновесие.

Детям дошкольного возраста доступны следующие виды прыжков в порядке их нарастающей сложности:

- подпрыгивание — прыжок вверх;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в глубину (спрыгивание);
- прыжки с продвижением вперед;
- впрыгивание на возвышение;
- прыжок в высоту с разбега;
- прыжок в длину с разбега;
- прыжки со скакалкой.

Обучение прыжкам выполняется целостным методом, т.е. прыжок каждый раз выполняется без выделения составляющих его двигательных действий. При этом воспитатель каждый раз обращает внимание детей на тот элемент, который у них еще

плохо получается, например отталкивание одновременно двумя ногами или выполнение замаха и др.

Для профилактики травматизма при выполнении упражнений в прыжках помимо грамотной методики обучения большое значение имеет проведение разминки — разогрева мышц — перед проведением упражнений; удобная, отвечающая гигиеническим требованиям одежда и обувь; специальное оборудование беговой дорожки и мест приземления после выполнения прыжков: мата или прыжковой ямы; обеспечение необходимой страховки и другие условия.

Подготовительные прыжковые упражнения

Подскоки вверх на месте на обеих ногах: ноги врозь, одна — вперед, другая — назад, руки на пояс, с поворотом на 90° за один прыжок.

Подскоки на месте:

- с поворотами вправо-влево: ноги скрестно;
- 20 раз (повторить 2—3 раза с перерывом);
— с хлопками перед собой, над головой: ставить руки в стороны, на пояс, к плечам.

Прыжок вверх на двух ногах:

- с 3—4 шагов;
- на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2—3 м;
- прыжки на месте: энергично отталкиваться обеими ногами и пытаться достать предмет (шарик, погремушку), подвешенный на 8—10 см выше поднятой руки ребенка.

Подъем на носки и приземление на всю ступню:

- то же с махом руками вперед вверх;
- из полуприседа, руки опущены и немного отведены назад: выпрямить их, поднимаясь на носки и взмахивая руками вперед вверх.

Последовательные прыжки через 2—3 веревочки, лежащие параллельно на расстоянии 30 см друг от друга, или из обруча в обруч с плоским ободом (3—4 обруча).

Прыжки в длину с места через «ручеек» (шириной 50—70 см) толчком обеих ног с приземлением на мягкую опору (коврик).

Прыжки с бревна (скамейки, куба) высотой 15 см приземление мягкое, устойчивое.

Последовательные прыжки через 2—3 предмета высотой 5 — 10 см.

Прыжки на месте на правой и левой ноге.

Прыжки с ноги на ногу.

Прямой галоп.

Прыжки на обеих ногах через неподвижную скакалку прямо и боком.

Упражнения на укрепление мышц и связок стопы

- Босохождение по песку, гальке, камушкам, ребристой доске.
- Катание ногой мяча, гимнастической палки.
- Удержание, перекладывание и бросание мелких предметов (камушков, желудей) пальцами ног.
- Сгибание и разгибание ног в положении сидя на полу.
- Пронация и супинация стоп и голеней в положении сидя и лежа на полу.
- Ходьба на пятках, носках, внешней стороне стопы.
- Поочередное движение ноги, перекаты с пятки на носок и обратно.
- Из положения стоя на коленях садиться на пятки.

- Выпады правой (левой) ногой со скамейки на пол и обратно, выпрыгивание на скамейку поочередно правой и левой ногой.

Игровые упражнения и подвижные игры для обучения прыжкам

Достань до мяча

Задача: упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах на месте с касанием подвешенного предмета.

На веревку или ветку дерева подвешивается мяч в сетке. Дети поочередно подпрыгивают, стараясь ударить по мячу. Сначала задание выполняют дети небольшого роста. Затем мяч поднимают выше, и прыгают высокие дети.

Угости белку орешком

Задачи:

- упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах на месте с касанием подвешенного предмета;
- развивать координацию рук и ног при толчке.

Игрушка белка находится на полочке или сучке дерева, а рядом, чуть выше поднятой руки ребенка, висит корзина. Чтобы угостить белку орешком (положить его в корзину), ребенок должен высоко подпрыгнуть. Инструктор следит, чтобы дети отталкивались одновременно двумя ногами и мягко приземлялись. Можно повесить 2—3 корзинки, это даст возможность одновременно выполнять упражнение 2—3 детям. Учитывая рост детей, корзинки можно повесить на разной высоте.

Подпрыгни до воздушного шара

Задача: упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах на месте с касанием подвешенного предмета.

На игровой площадке на расстоянии 3—5 м от земли натянут шнур. К нему привязаны шары так, чтобы они находились выше вытянутой руки ребенка. Инструктор предлагает детям подпрыгнуть и ударить по шару руками. Высота привязанных шаров регулируется в зависимости от роста детей и их возможностей. Инструктор следит, чтобы дети, подпрыгивая, касались шара двумя руками (с целью равномерной нагрузки на мышцы плечевого пояса).

Усложнение. На шнур можно повесить колокольчики, сделанных из бумаги бабочек и др. Инструктор следит, чтобы дети, подпрыгивая, касались предметов поочередно правой и левой рукой.

Ударь в бубен

Задачи:

- упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах на месте с касанием подвешенного предмета;
- развивать координацию рук и ног при толчке.

На веревку или ветку дерева подвешивается бубен. Дети поочередно подпрыгивают, стараясь ударить в него.

Поймай комара

Задачи:

- упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах на месте с касанием подвешенного предмета;
- развивать координацию рук и ног при толчке.

Дети становятся в круг. В середине круга стоит инструктор с прутом в руках. К пруту привязан шнур, на конце которого прикреплен «комар» из бумаги. Инструктор ведет прут над головами детей, они подпрыгивают, стараясь дотронуться до комара.

Вокруг обруча

Задача: упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах в движении.

Дети стоят в больших обручах по два человека. По сигналу они выпрыгивают из обруча и прыгают на двух ногах вокруг него. Каждый ребенок делает по 10 прыжков, постепенно количество прыжков увеличивается до 15. По сигналу дети отдыхают в обруче. Упражнение повторяется.

Прыгни через шнур

Задача: упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах.

На полу протягивают шнур длиной 3—4 м. Дети подходят к шнуру и по сигналу перепрыгивают через него. Можно положить параллельно 5—8 шнуров разного цвета (на расстоянии по 70 см).

Прыгни в обруч

Задача: упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах в движении.

На полу лежит обруч диаметром 1 м. Детям предлагают подойти к нему ближе и прыгнуть в него, а затем выпрыгнуть. Упражнение выполняют одновременно три человека, повторяют его до 5 раз. После выполнения упражнений можно предложить детям походить и побегать вокруг обруча.

Спрыгни в обруч

Задача: упражнять в умении мягко приземляться на носки.

Перед скамейкой разложены плоские обручи. Дети встают на скамейку каждый напротив своего обруча и спрыгивают в него.

Спрыгни на дорожку

Задача: упражнять в умении мягко приземляться на носки.

Со скамейки высотой 15 см дети спрыгивают на цветную дорожку из клеенки. На скамейке они стоят свободно, не мешая друг другу. При спрыгивании приземляются мягко на обе ноги.

Усложнение. Инструктор ставит 3—4 гимнастические скамейки параллельно друг другу на расстоянии не менее 1 м, у каждой стелет дорожки разного цвета. Дети поочередно спрыгивают со всех скамеек. Упражнение повторяется от 3 до 5 раз в зависимости от подготовки детей.

Спрыгни в кружок

Задача: упражнять в умении мягко приземляться на носки.

Дети располагаются на скамейках. Инструктор предлагает ребятам спрыгнуть в кружок, напоминая, что нужно приземляться на согнутые ноги, стараясь не терять равновесия.

Воробушки на кормушке

Задача: упражнять в умении спрыгивать с предмета, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.

На земле чертят или делают из шнура 2—3 небольших круга (диаметром 30—40 см). Около них стоят невысокие скамейки (10—20 см). Двое-трое детей становятся на скамейку, по сигналу спрыгивают в круг, как воробушки с крыши.

Лягушки в болоте

Задача: продолжать упражнять в спрыгивании с предмета с отталкиванием двумя ногами.

Дети - «лягушки» располагаются на скамейках (деревьях, лежащих на земле). Площадка — «болото». Инструктор предлагает детям спрыгнуть в «болото», как лягушки, и «поплавать». Дети спрыгивают и бегают по площадке.

Воробушки и кот

Задача: закреплять умения детей отталкиваться двумя ногами, мягко приземляться на полусогнутые ноги, бегать в разных направлениях.

Дети стоят на скамеечках или на больших кубиках, разложенных на полу по одну сторону площадки. Это «воробушки на крыше». В стороне сидит «кот». Он спит. По сигналу «Воробушки полетели!» дети спрыгивают с предметов, расправив руки-«крылья», «разлетаются» во все стороны. Просыпается кот. Он поизносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробушков, которые прячутся «на крыше»: встают на скамеечку или кубик. Пойманных кот отводит к себе в «дом».

Из обруча в обруч

Задача: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

Плоские обручи (3—4 шт.) разложены по залу на расстоянии 30 см. Дети прыгают на двух ногах друг за другом из обруча в обруч, продвигаясь вперед.

Зайцы и волк

Задачи:

- закреплять умение спрыгивать мягко, приземляясь на носки с переходом на всю стопу;
- развивать скорость реакции, ловкость.

Один из детей — «волк», остальные — «зайцы». Они отмечают себе домики на одной стороне площадки. Волк прячется на противоположной стороне — «в овраге». Инструктор произносит:

Зайки скачут — скок, скок, скок
На зеленый на лужок,
Травку щиплют, слушают,

Не идет ли волк.

В это время зайцы выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке, то прыгают на двух ногах, то присаживаются и щиплют травку. По сигналу «Волк!» тот выбегает из оврага и бежит за зайцами. Зайцы должны успеть спрятаться в свои домики.

Лиса в курятнике

Задачи:

- закреплять умение спрыгивать мягко, приземляясь на носки с переходом на всю стопу;
- развивать скорость реакции, ловкость.

В «курятнике» на насте располагаются «куры» — дети стоят на скамейках, расставленных по одну сторону площадки. На противоположной стороне площадки находится «нор лисы». Остальная часть площадки — «двор». Лиса сидит в норе, а куры ходят и бегают по двору, кудахчут, «хлопают крыльями». По сигналу «Лиса!» куры убегают, прячутся в курятник. взлетают на насест, а лиса старается схватить и утащить курицу, не успевшую взобраться на насест.

Птички и кошка

Задачи:

- закреплять умение собираться только по команде;
- спрыгивать на обе ноги, легко сгибая их в коленях.

Дети стоят на скамеечках или на больших кубиках, разложенных на полу по одну сторону площадки. Это «птички на крыше». В стороне сидит «кошка». Она спит. По сигналу «Птички полетели!» птички спрыгивают с крыши, расправив руки-«крылья», «разлетаются» во все стороны. Просыпается кошка. Она произносит «мяу-мяу» и бежит ловить птичек, которые прячутся на крыше: встают на скамеечку или кубик. Пойманных кошка отводит к себе в «дом».

Зайка серый умывается

Задачи:

- закреплять умение собираться только по команде;
- спрыгивать на обе ноги, легко сгибая их в коленях.

Все играющие образуют круг. Выбранный «зайка» становится в середину. Дети произносят:

Зайка серый умывается,

Видно, в гости собирается.

Вымыл носик, вымыл ротик,

Вымыл ухо, вытер сухо!

«Зайка» проделывает движения по тексту. Затем скачет на двух ногах к кому-нибудь из детей. Тот, к кому приблизится зайка, прыжками отправляется ни середину круга.

Через ручеек

Задача: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

На площадке выкладывается из веревок, палок или скакалок «ручеек». Дети встают к ручейку и по сигналу «Прыг!» перепрыгивают через него, отталкиваясь двумя ногами, расходятся по площадке; по сигналу «Домой!» снова перепрыгивают.

С бережка на бережок

Задача: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Посередине площадки на землю кладется шнур — «ручеек». Дети идут в колонне, подходят к ручейку и становятся на одном его берегу. Воспитатель предлагает попрыгать с бережка на бережок и предупреждает, что прыгать нужно правильно, иначе можно попасть ногами в ручей. Дети с места, отталкиваясь двумя ногами, перепрыгивают ручей по 5—6 раз туда и обратно.

Возьми флажок

Задачи:

- упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед;
- учить действовать по сигналу.

Дети становятся по трое друг за другом на расстоянии 1—2 шагов вдоль одной стороны зала. У противоположной стороны напротив каждой колонны расставлены флажки.

Инструктор произносит:

Прыг-скок, прыг-скок,
Вот он — твой флажок.

Последнее слово — сигнал к прыжкам. Дети прыгают на двух ногах до флажков, поднимают их над головой.

По ровненькой дорожке

Задачи: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. По дорожкам (цветные шнуры, гимнастические палки или цветная клеенка) длиной 2—3 м дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. В конце дорожки каждый берет из коробки мяч, прокатывает его по той же дорожке в обратном направлении и бежит за ним. Если ребенку трудно выполнить упражнение, не следует требовать, чтобы он обязательно допрыгал до конца дорожки.

С кубика на кубик

Задача: закреплять умение мягко приземляться после прыжка. С помощью детей воспитатель расставляет по кругу кубы на расстоянии 50—60 см друг о друга. Упражнение выполняю одновременно 2—3 ребенка. Каждый спрыгивает с куба и по кругу переходит к другому, встает на него, опять спрыгивав! и т.д.

Прыгни — повернись

Задачи:

- упражнять в умении прыгать на двух ногах с поворотами вправо-влево;
- развивать естественную координацию движений, ловкость.

Дети, свободно располагаясь по площадке, прыгают на месте под счет 1,2,3, на счет 4 поворачиваются направо на 45°. Снова делают три прыжка на месте, на четвертый поворачиваются направо и т.д. Вернувшись в и.п., выполняют прыжки в левую сторону.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЯ

Быстрота — способность выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. При этом выполнение двигательной задачи должно быть кратковременным и не вызывать у ребенка утомления. Быстрота определяется скоростью двигательной реакции (время от подачи сигнала до начала движения); частотой

На физкультурных занятиях и в игровой деятельности можно применять бег из усложненных стартовых положений: сидя, стоя на одном колене, из положения приседа спиной вперед и др.

Для воспитания быстроты необходимо соблюдать определенные условия: выполнять упражнения с максимальной или около максимальной скоростью; отдыхать между упражнениями следует до восстановления дыхания.

Подвижные игры

День и ночь

Цель. Развитие быстроты реакции.

Подготовка. Посередине площадки проводится линия. Параллельно ей по обе стороны на расстоянии 20—30 шагов чертятся линии «домов». Играющие делятся на 2 равные команды, которые становятся у средней линии, отступив от нее на полшага, и поворачиваются лицом к своим «домам». По жребию одна команда «день», другая — «ночь».

Проведение. Преподаватель становится сбоку средней линии и неожиданно произносит: «День!». Игроки команды «день» поворачиваются и начинают догонять игроков команды «ночь», которые убегают в свой «дом». Пойманных игроков пересчитать и отпустить к своим. Затем команды снова выстраиваются у средней линии спиной к ней, и преподаватель опять начинает игру возгласом: «День!» или «Ночь!», стараясь, чтобы он всегда был неожиданным для игроков.

Каждый раз пойманных пересчитывают и отпускают.

Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается общее количество пойманных игроков в той и другой команде. Победительницей считается та команда, у которой будет больше пойманных.

Запрещается убежать в свой «дом» раньше, чем преподаватель крикнет «День!» или «Ночь!». Ловить можно только до черты «дома».

Пятнашки

Цель. Развитие прыгучести, быстроты реакции.

Подготовка. Все занимающиеся становятся в круг диаметром 15—20 шагов. Выбираются 1—2 водящих. Все играющие и водящие стоят на одной ноге.

Проведение. По команде преподавателя водящие, прыгая на одной ноге, должны ударом ладони по плечу запятнать любого из играющих. Осаленный становится водящим. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, но как только новый водящий приступает к выполнению своей роли, все опять должны передвигаться только на одной ноге.

Играющие не имеют права переступить через черту круга и менять опорную ногу, пока не произошло смены водящего.

Вокруг пункта

Цель. Развитие быстроты бега.

Инвентарь. Лыжные палки, флажки.

Подготовка. Посередине площадки чертится линия. По обе стороны от нее, параллельно ей, на расстоянии 25—30 шагов втыкаются лыжные палки (флажки) — указатели поворотов — по количеству участников в команде. Группа разбивается на команды, которые выстраиваются в колонну по одному у средней линии. Преподаватель становится сбоку средней линии.

Проведение. По сигналу преподавателя сразу все играющие начинают бег, оббегают поворотные пункты (лыжные палки) и возвращаются обратно. Побеждает та команда, игроки которой вернутся раньше и примут исходное положение.

Игру можно проводить как летом, так и зимой на лыжах.

Кто скорей?

Цель. Развитие быстроты бега.

Подготовка. Играющие делятся на несколько команд по 4—6 участников в команде.

Участники одной из команд становятся в одну шеренгу на линии старта. На расстоянии 100—200 м от линии старта чертится финишная линия.

Проведение. По сигналу преподавателя стоящие на старте бегут к линии финиша.

Участник, первым пересекший финишную черту, считается сильнейшим в команде. Так же пробегают все команды. Затем победители и занявшие вторые, третьи и четвертые места в каждой группе соревнуются между собой.

Начинать игру можно только по сигналу, выступать за линию старта нельзя.

Игру можно проводить и зимой на лыжах, только предварительно от стартовой до финишной линии участники прокладывают параллельные лыжни по числу человек в команде на расстоянии 1,5—2 м одна от другой.

Эстафета в гору

Цель. Развитие быстроты бега.

Подготовка к игре. Перед подъемом (15—20°) чертится стартовая линия, на расстоянии 80—100 м на горе — финишная линия. Играющие делятся на две равные команды и становятся у стартовой линии в колонну по одному одна параллельно другой на расстоянии 4—6 шагов.

Проведение. По команде преподавателя игроки, стоящие впереди колонн, начинают бег и стараются быстрее добежать до финишной линии. Как только первый участник пересечет линию финиша, по команде преподавателя бег начинает второй участник этой команды и т. д., пока все играющие не добегут до финишной черты. Побеждает команда, последний участник которой первым пересечет линию финиша.

Игра может продолжаться несколько раз туда и обратно. Начинать игру можно только по сигналу. Выступать за линию старта нельзя до тех пор, пока предыдущий игрок не пересечет линии финиша.

Игру можно проводить как летом, так и зимой на лыжах, причем на лыжах в одну сторону можно передвигаться одним способом (попеременным), а обратно — другим (одновременным).

В зависимости от подготовленности бег можно совершать в более крутую гору или даже через гору, преодолевая подъем и спуск.

Встречная эстафета с набивными мячами

Цель. Развитие быстроты бега и реакции движений.

Инвентарь. 4 набивных мяча весом 3—5 кг.

Подготовка. Играющие делятся на две равные

команды и строятся в 2 колонны. Каждая команда делится пополам. Каждая половина поворачивается лицом к другой и отступает одна от другой на расстояние 80—100 шагов. Расстояние между командами — 3—4 шага. Перед игроками, стоящими впереди, чертятся линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонны на одной стороне, дается по 2 набивных мяча.

Проведение. По сигналу преподавателя игроки с мячом бегут вперед, подбегают к впереди стоящим на противоположной стороне и отдают им мяч, а сами становятся сзади этой половины команды. Получившие мячи бегут вперед к противоположной половине своей команды и т. д. Передачу эстафеты можно повторять поточно, без перерыва, 3—4 раза всеми игроками команды, после чего определяется победитель, т. е. команда, раньше закончившая перебежку.

Нельзя переступать линию старта и начинать бег до тех пор, пока не будет дан сигнал преподавателя и переданы мячи. Если во время бега игрок уронит мяч, он должен сам его поднять.

По мере роста подготовленности занимающихся эстафету можно усложнять, увеличивая расстояние, количество повторений, заменять бег прыжками на одной ноге, пригибной ходьбой, прыжками в приседе, переносом партнера, катанием рукой набивного мяча и т. д. Встречную эстафету можно проводить также в лесу на пересеченной местности, на двух встречных склонах. Команда располагается на вершине или по обе стороны горы, у ее подножия. Играющие преодолевают подъем.

Встречные эстафеты можно применять с одинаковым успехом для развития скоростных и волевых качеств занимающихся как летом, так и зимой.

Зимой, преодолевая спуски и подъемы, в эстафете участники привыкают быстро ориентироваться и менять лыжные ходы в зависимости от рельефа.

Передачу эстафет при проведении этой игры зимой нужно приравнять к правилам эстафетных гонок, т. е. игрок, приближающийся с противоположной стороны, обегает их и с задней стороны, касаясь рукой плеча впереди стоящего, передает эстафету, а сам становится сзади этой половины команды.

Эстафета по кругу

Цель. Развитие быстроты бега.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые капитаны команд, в свою очередь, делят на три равные по силам части (этапы), например по три игрока: первая часть — игроки первого этапа, вторая часть — второго и третья часть — третьего. В лесу размечается круг длиной примерно 1—2 км и на нем расставляются (на этапах) игроки. Игроки первого и третьего этапов остаются на старте, а второго занимают место на середине дистанции. Каждый этап отмечает зону передач длиной 15—20 шагов.

Проведение. По команде преподавателя первый этап, состоящий из игроков обеих команд, начинает бег и бежит ко второму этапу. Игроки второго и последующих этапов имеют право начинать бег, когда в зону передач передал эстафетную палочку игрок предыдущего этапа. Игра продолжается поточно. Каждый этап пробегается 4—5 раз. Команда, игроки которой закончили перебежку раньше другой, считается победительницей.

Гонка мячей по кругу

Цель. Развитие быстроты движения.

Инвентарь. 4 футбольных мяча, 2 флажка.

Подготовка. Все играющие делятся на две команды. На лесной полянке чертятся две стартовые линии на расстоянии 5—8 шагов одна от другой. В 200—300 м от них втыкается по флажку для поворота.

Команды выстраиваются в шеренгу на стартовых линиях, перед шеренгой ставятся по два мяча.

Проведение. По сигналу все игроки команды начинают ногами пасовать мячи друг другу в направлении вперед по кругу. Команды должны пройти весь круг. Выигрывает та команда, которая первой закончит гонку и вернется в исходное положение. Руками мячи не трогать.

Гонка мячей между двумя склонам

Цель. Развитие быстроты движений.

Инвентарь. Набивной мяч весом 3—5 кг или баскетбольный.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Внизу, между двумя склонами, чертится центральная линия, а на горах — круги диаметром 1 м. Команды располагаются каждая со своей стороны от центральной линии.

Проведение. Преподаватель, стоя на центральной линии, подбрасывает мяч вверх, как в баскетболе, разыгрывая его между капитанами команд. Команда, овладевшая мячом, перебрасывает его между игроками своей команды и старается забросить в круг противника. Команда, потерявшая мяч, старается отобрать его и загородить путь к своему кругу.

Игрок не имеет права бежать с мячом больше одного шага и силой вырывать мяч из рук противника. При защите нельзя заходить в круг, попадание мячом в участника, который находится в кругу, считается голом.

Игра проводится в два тайма по 15—20 мин. каждый. Побеждает команда, забросившая большее количество мячей в круг противника. Мяч, заброшенный в круг после касания ноги противника, не засчитывается.

Эту же игру можно проводить по типу футбола, передавая футбольный мяч ногами и забивая в ворота на горе.

Меняйся местами

Цель. Развитие быстроты движений.

Подготовка. На ровной снежной поляне на расстоянии 80—150 шагов друг от друга чертятся две параллельные линии. Играющие делятся на две равные команды, выстраиваются на линиях старта в шеренгу с интервалом 3—4 шага друг от друга, лицом к центру поля, и прокладывают лыжню через всю поляну до другой команды. Можно проложить лыжню через гору.

Проведение. По сигналу преподавателя команды устремляются вперед и стараются скорее занять лыжню старта другой команды (эта линия служит для них финишем). На финише каждая команда должна снова повернуться лицом к центру поля и занять исходное положение.

Во время встречного прохождения играющие не должны мешать друг другу, свободно пропуская играющих другой команды.

Выигрывает команда, первой пришедшая к финишу в полном составе и раньше другой занявшая исходное положение.

ИГРЫ НА УЛИЦЕ ЗИМОЙ

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус. Ведущее место на прогулке отводится играм, преимущественно подвижным.

Подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Разнообразные подвижные игры для детей - катание на санках, игры со снегом и др. - обогащают содержание прогулок и очень увлекают детей. Играя в подвижные игры, вы сможете увеличить продолжительность прогулки, что особенно важно при низких температурах.

Любимое зимнее развлечение малышей - санки. Малыши также любят подвижные игры со снегом, они с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения.

Для старших дошкольников используются более сложные игры. Играя и упражняясь на улице зимой, дети получают возможность проявить смелость, самостоятельность, ловкость и сноровку. В них развиваются основные движения, снимается умственное напряжение от занятий, воспитываются моральные качества.

Выбор игры зависит от поставленной задачи. Необходимо учитывать возрастные особенности детей, их развитие, физическую подготовленность, условия и количество детей, а также погоду и температуру воздуха. В холодные дни целесообразно начинать прогулку с игр большей подвижности, связанных с бегом, метанием, прыжками. К ним относятся такие игры как («Баба Снежная», «Снежная королева», «Ловишки со снежком», «Охотники и звери» и т. д.).

Веселые и увлекательные игры помогают детям лучше переносить холодную погоду. Игры с высоким уровнем интенсивности движений не следует проводить в конце прогулки перед уходом с участка, так как дети в этом случае становятся перевозбужденными, что отрицательно сказывается на характере дневного сна, увеличивает длительность засыпания, может быть причиной снижения аппетита.

Заканчивать подвижные игры лучше всего ходьбой или игрой малой подвижности, постепенно снижающей физическую нагрузку. К играм малоподвижности относятся («Краски», «У кого мяч?», «Ласковое слово», «Затейники» и т.д.)

Игры большой подвижности повторяются 3—4 раза, более спокойные — 4—6 раз. Паузы между повторениями 0,3—0,5 мин. Во время паузы дети выполняют более легкие упражнения или произносят слова текста. Общая продолжительность подвижной игры постепенно увеличивается с 5 мин в младших группах до 15 мин в старших.

Баба Снежная

Задачи: Развивать ловкость, внимание, ориентировку в пространстве, быстроту реакции на сигнал, упражнять в беге.

Описание игры:

Из числа играющих выбирают «Бабу Снежную». В руках у «Снежной Бабы» - султанчик. Дети становятся на одной стороне площадки, а «Баба Снежная» на противоположной. Дети хором произносят слова, и подходят к «Снежной Бабе». После слов: « Раз, два, три. Ну – ка, баба, догони!» дети бегут на свою сторону площадки. «Баба Снежная» догоняет их, дотрагиваясь султанчиком. Тех, кого «Баба Снежная»

осалила, отходят в сторону. Подсчитывается количество пойманных детей. Игра возобновляется с новой «Снежной Бабой».

Очень гордая на вид
Баба Снежная стоит.
На ребят она глядит,
Всем метлой своей грозит.
Глазки чёрные горят,
Отойди – ка – говорят.
Раз, два, три
Ну – ка, баба, догони!

Снежная королева

Цель: воспитывать быстроту и ловкость.

Описание игры: Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.

Ловишки со снежком

Цель: Упражнять в беге, ловкости, меткости.

Описание игры: Невысоким снежным валиком обозначается круг диаметром 4-5 м. В нем собирается группа играющих. Водящий становится на расстоянии 2-3 м от круга, на этом расстоянии он может передвигаться вдоль круга. В руках у него корзинка со снежками. По сигналу взрослого ловишка старается снежком попасть в кого-нибудь из увертывающихся в кругу детей. Взрослый следит за тем, какой по счету снежок окажется метким и ловишка запятнает им одного из игроков. Игра повторяется 2-3 раза, после этого выбирается новый ловишка.

Охотник и звери

Цель: Упражнять в умении метать в подвижную цель, перелазить (перепрыгивать) через препятствие, быстро бегать.

Ход игры:

Из числа играющих выбирается охотник, остальные – зайцы. Они сидят в кустах – за рейками, шнуром, укрепленными на высоте, доступной детям для перешагивания (перепрыгивания), или за гимнастической скамейкой, поставленной на ребро.

На расстоянии 3-4 м от кустов чертится круг – дом охотника. Он получает 2-3 мяча диаметром 50-60 мм (зимой вместо мячей можно использовать снежки).

Игра начинается с того, что зайцы выпрыгивают из кустов и свободно бегают на площадке перед домом охотника.

По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают, а охотник стреляет в них, т.е. бросает в них мячами (снежками) в одного, другого, третьего....

Те, в кого охотник попал мячом, отходят к домику охотника.

После повторения игры (2-3 раза) подсчитываются пойманные зайцы, выбирается другой охотник, и игра продолжается.

Бросать мячи или снежки можно только в ноги бегущим. Нарушивший правило исключается из игры.

Затейники

Ход игры: С помощью считалочки выбирается затейник, который встает в центре круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо, потом влево и произносят:

Ровным кругом друг за другом
Мы идем за шагом шаг.
Стой на месте!
Дружно вместе
Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение. Все должны его повторить. Тот, кто лучше всех повторит движение, становится новым затейником. Игра повторяется 2—3 раза.

Два Мороза

Цель: научить бегать врассыпную, развить навыки пространственной ориентации, быстроту и ловкость.

Описание игры: дети делятся на две группы, располагаясь в противоположных сторонах площадки для игры, между ними двое взрослых (деды Морозы).

Деды Морозы:

«Мы — два брата молодые,
Два Мороза удалые:
Я — Мороз Красный Нос,
Я — Мороз Синий Нос.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?»

Дети:

«Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз!»

Дети перебегают из одной стороны в другую, Деды Морозы их ловят.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И НАВЫКОВ РАВНОВЕСИЯ

Равновесие — необходимый компонент любого движения, способность тела сохранять устойчивое положение как в покое, так и в движении.

Умение сохранять равновесие требуется в любой деятельности ребенка: игре, бытовых поступках, перемещениях в пространстве. Оно связано со всеми основными движениями: бросанием, метанием, ползанием и лазаньем, ходьбой, бегом и прыжками. Равновесие обеспечивается сложным сочетанием в действиях различных анализаторов — мышечного, вестибулярного, зрительного, кожного, регулируемым работой центральной нервной системы. Поэтому для развития равновесия используются разнообразные физические упражнения, влияющие на органы и системы, обеспечивающее сохранение устойчивого положения тела ребенка как в движении, так и при удержании определенных статических поз. Виды равновесия:

- *статическое* равновесие — сохранение равновесия в относительно неподвижном положении, например: в упражнении «ласточка», стойке на носках и др.;
- *динамическое* равновесие — сохранение равновесия в движении, например: во время ходьбы по скамейке, кружении и др.

Движения человека в пространстве определяются расположением центра тяжести тела, рассматриваемого как некая точка, за которую данное тело можно мысленно подвесить, и оно останется в равновесии. Центр тяжести человека расположен в нижней части живота, так как вес ног составляет около половины массы тела. Условием сохранения равновесия является прохождение вертикальной оси его общего центра тяжести внутри площади опоры тела. Если вертикаль центра тяжести выходит за пределы площади опоры, тело теряет равновесие и падает. В этом случае предупредить падение помогают дополнительные опоры, например лыжные палки, балансирующая палка и др. Таким образом, чем больше площадь опоры и чем ближе расположен центр тяжести тела к центральной точке площади опоры, тем устойчивее будет положение тела. При вертикальном положении тела площадь опоры ограничена тем пространством, которое находится под подошвами и между стопами человека. Упражнения в равновесии помогают регулировать перемещение центра тяжести тела и мышечные усилия, направляемые на сохранение равновесия.

Таким образом, усложнение упражнений в равновесии происходит по трем направлениям:

- 1) повышение опоры, например ходьба по скамейке и др.;
- 2) уменьшение площади опоры, стойка на одной ноге или пальцах ног и пр.;
- 3) увеличение угла наклона корпуса.

Умение сохранять равновесие в разных условиях или положениях тела формируется с первых движений ребенка по мере обогащения его двигательного опыта. Сначала это попытки удержать определенную позу при сидении, стоянии, ползании. Чтобы уверенно двигаться, когда происходит постоянная смена центра тяжести, ребенок должен научиться сохранять устойчивость, применяя выравнивающие движения.

Встань, как я

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.
Дети гуляют по залу. По команде: «Встань, как я» - останавливаются, принимая правильную осанку по показу взрослого.

Построй дом

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.
Оборудование: Мешочек с песком 10*10 .
Дети гуляют по залу. По команде: «Построй дом» - дети встают к мешочку – пятки вместе, носки врозь, образуя «крышу дома».

Займи дом

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.
Оборудование: Мешочек с песком 10*10 .
Дети стоят у мешочка с песком (у дома), сохраняя правильную осанку. По хлопку дети перебегают из дома в дом, встают, принимая правильную осанку.
Вариант игры. Убираем один мешочек, один ребенок остается без дома и проверяет, все ли стоят красиво, если нет, занимает место того, кто стоит неправильно, или выбывает из игры.

В домике живут

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки. Укрепление мышц туловища и конечностей.
Оборудование: Мешочек с песком 10*10 .
Дети стоят у мешочка с песком (у дома), сохраняя правильную осанку. По предложенной команде: «Лошадки», «Пингвины», «Медведи»... имитируют движения животных. Возвращаются в дом, приняв правильную осанку.

Гуляющие черепахи

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки. Укрепление мышц туловища и конечностей.
Оборудование: Мешочек с песком 10*10 .
Дети идут от старта до финиша с мешочком на голове.

Запусти космический корабль

Цель: обучение приемам игры в мяч, развитие умения ориентироваться в пространстве, координация движений рук, развитие мышц плечевого пояса.
Оборудование: мяч.
Детям предлагают запустить космический корабль. Взрослый подкидывает мяч вверх. Ребенок повторяет движения взрослого. (5-6 раз)

Мяч покатился

Цель: Развитие координации движений, умение ориентироваться в пространстве, обучение различным приемам игры в мяч.
Оборудование: Мячи.

Ведущий раздает мячи, затем катит свой мяч и говорит при этом: «Мяч покатился». Идет за ним и берет в руки. Дети повторяют движения взрослого. Необходимо контролировать правильность осанки, походку детей, носовое дыхание.

Что у нас на ножках?

Цель: Укрепление мышечно–связочного аппарата ног и туловища, правильное выполнение команд.

Оборудование: Разноцветные ленточки на липучках.

Ребенок лежит на спине, вытянув прямые сомкнутые ноги. Ведущий прикрепляет к носочкам разноцветные ленточки. По команде: «Что у нас на ножках?» - ребенок поднимает носки и голову одновременно, смотрит на счет (1, 2, 3, 4), затем медленно опускает голову, потом ноги. Ведущий контролирует положение позвоночника ребенка, который должен всей спиной прижиматься к коврику.

По-турецки мы сидели

Цель: Укрепление мышечного «корсета».

Ведущий показывает ребенку, как сидеть по-турецки, ставит под подбородком кисти рук и, покачивая головой из стороны в сторону, напевает:

По-турецки мы сидели,
Пили чай и сушки ели,
Пили, пили, ели, ели.
Еле-еле досидели.

Ребенок садиться напротив, повторяет движения и распевает стишок вместе с ведущим.

Рыбки и щука

Цель: Улучшение дренажной функции бронхов, общефизическое воздействие, развитие ловкости.

Дети – «рыбки» лежат на спине, руки вдоль туловища, имитируют движения плавающей рыбки. По команде: «Щуки» - дети переворачиваются на живот, руки под подбородок, пятка вместе. «Щука» ловит зазевавшихся «рыбок».

Дотянись до ладошки

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки.

В положении стоя, не отрывая ног от пола, предлагается ребенку дотянуться до ладони над головой (1см).

Ежики и лиса

Цель: Укрепление мышечного «корсета». Развитие гибкости.

Дети сидят на пятках, голова прямо, плечи отведены назад, руки вдоль туловища. По команде: «Лиса» - «ежики» прячутся, прижимая голову к коленям. «Лиса» ловит не спрятавшихся «ежиков».

Паучки и птицы

Цель: Укрепление мышц туловища и конечностей.

По команде: «Паучки» - дети –«паучки», лежа на спине, активно двигают в воздухе руками и ногами.

По команде: «Птицы» - «паучки» лежат не двигаясь. «Птицы» ловят добычу.

Солдатики и куклы

Цель: Формирование стереотипа правильной осанки, умения расслабляться.

По команде: «Солдатики» - дети принимают правильную осанку.

По команде: «Куклы» - опускают голову, плечи, руки; расслабляются.

Мышки и кошка

Цель: Укрепление мышц туловища и конечностей.

«Мышки» гуляют на четвереньках по залу. По команде: «Кошки» - убегают в дом.

«Кошка», передвигаясь на четвереньках, ловит «мышек».

Ласточка

Цели игры: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений; укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук. Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята.

Ход игры

Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется.

ЗАКРЕПЛЕНИЕ НАВЫКОВ ЛАЗАНИЯ И ПЕРЕЛЕЗАНИЯ

Виды и способы ползания и лазанья. Техника выполнения.

Ползание. Ползание на четвереньках с опорой на носки и кисти рук. Согнутую правую ногу подтягивают к груди, левую руку одновременно выставляют вперед, и тело перемещается вперед до полного выпрямления левой ноги. После этого подтягивают к груди левую ногу, правую руку выставляют вперед и тело перемещается вперед до полного выпрямления правой ноги. Далее движение выполняется в том же порядке.

Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Опора на всю ладонь, пальцы должны быть широко расставлены и направлены вперед. Вся голень, от колена до носка должна лежать на полу, подъем ноги прижат к полу. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Дошкольников учат ползать на полу на животе разноименным и одноименным способом.

Для ползания на животе разноименным способом надо помочь ребенку встать на колени, опереться о пол руками, выпрямить правую, затем левую ногу и лечь на пол. После этого вытянуть правую руку и одновременно подтянуть к животу колено сильно согнутой левой ноги. Туловище при этом слегка повернуть влево. Затем, сгибая правую руку и разгибая левую ногу, ребенок передвигает тело вперед.

При одноименном способе ползания на животе начинается с правой руки и правой ноги, затем включается левая рука и левая нога и тело передвигается вперед.

Ползание на животе проводится и с помощью только одних рук: попеременно выносят руки вперед, затем, сгибая их в локтях, туловище подтягивают вперед.

Ползание по лежащей на полу веревке выполняется следующим способом: руки поочередно переставляются вперед по веревке, ноги слева и справа от нее; ноги – по веревке, руки слева и справа от нее; руки и ноги – по веревке.

Перед ползанием по скамейке нужно научить детей подниматься на нее разными способами: подойти к концу скамейки, наклониться, опереться руками, затем поочередно поставить на скамейку одно и другое колено; встать сбоку скамейки, наклониться, взяться за ее края, опираясь на руки, поставить одно, а затем другое колено; сесть верхом на скамейку, взяться руками впереди себя за ее края, опереться на руки и поставить поочередно колени ног на скамейку сзади.

При ползании по скамейке (горизонтальной и наклонной) на животе нужно вытянуть руки вперед, захватить края скамейки и тело подтянуть с помощью обеих рук. Подтягивать тело можно и одной рукой: выносятся вперед правая рука и туловище подтягивается вперед, затем выносятся вперед левая рука и туловище опять подтягивается вперед.

При ползании на спине нужно захватить края скамейки согнутыми руками на уровне пояса и, разгибая их, скользить по ней. Хват руками за края скамейки можно делать за головой и подтягиваться одновременно двумя руками или одной.

По бревну можно передвигаться следующим способом: сесть на бревно и продвигаться вперед при помощи рук и ног, а также на четвереньках.

При подлезании под веревку головой вперед сначала ребенок, наклонившись, проносит голову, затем, прогибаясь в спине, передвигает одну ногу, потом другую.

Подлезание под препятствие на четвереньках с опорой на предплечья и колени. Руки от кончиков пальцев до локтей должны лежать на полу, вся голень от колена до носка лежит на полу, подъем ноги прижат к полу, носки выпрямлены, спина прогибается, голова приподнята.

При подлезании ногами вперед сначала передвигается одна нога, потом прогибается спина, затем переставляется вторая нога.

При подлезании правым и левым боком сначала передвигается правая (левая) нога, затем прогибается спина и проносится голова, а после этого переставляется левая (правая) нога.

Пролезание в обруч выполняется разными способами: 1. ребенок держит обруч в руках горизонтально, пролезает сначала одной ногой, потом другой, затем поднимает его вверх над головой и возвращает в и.п.; 2. обруч поднимается прямыми руками над головой, затем опускается сверху вниз и ребенок перешагивает через него сначала одной ногой, потом другой.

Для перелезания через бревно, гимнастическую скамейку нужно лечь вдоль предмета на живот и, держась руками, перенести поочередно или одновременно ноги, затем встать; перенести поочередно или одновременно руки, потом поочередно и одновременно ноги и встать.

Влезание на предметы: применяется с раннего возраста. Сначала учат влезать с помощью рук. Держась за предмет руками, ребенок ставит на него поочередно ноги. При слезании он опускает ноги поочередно или спрыгивает с предмета.

Лазание. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Исходное положение – одна нога, например, левая, стоит на полу, другая - на первой, самой нижней рейке. Выполнение: правая рука охватывает рейку на уровне головы, левая - ниже, на уровне плеча.

Лазание по гимнастической стенке одноименным способом Лазанье с поочередным переносом с рейки на рейку одновременно одноименных руки и ноги, характерно исходное положение – если левая нога стоит на полу, то правая находится на первой рейке, но левая рука находится на уровне головы (выше), а правая охватывает рейку на уровне плеча

Осваивая переход с пролета на пролет гимнастической скамейки переступать приставными шагами в сторону и перехватывая руки с перекладины на перекладину в горизонтальном направлении. По последнему пролету дети слезают вниз.

При систематическом обучении дети старшей и подготовительной групп лазают быстро и ритмично с выполнением дополнительных заданий (влезть на трибуну и перешагнуть на другой ее пролет, достичь площадки на трибуне и поднять флажок, забраться на самый верх трибуны с разбега — игры «Обезьянки и охотники», «Ловишки с лентами» и др.).

Эти упражнения во всех возрастных группах должны непременно проходить под непосредственным постоянным наблюдением воспитателя.

Детям старшего возраста доступно лазание по шесту и канату, это также циклическое движение. Вначале ребенок, стоя вплотную к канату (шесту), совершает хват руками, поднятыми вверх, затем виснет на прямых руках, подтягивает согнутые в коленях ноги и упирается стопами о канат (шест). Затем ребенок выпрямляет ноги, тело подается вверх, руки одновременно сгибаются в локтях. Только после этого совершается перехват каната (шеста) выше головы поочередно каждой рукой. Этим заканчивается цикл при влезании.

Ползание по-пластунски. Лежа на животе, вытянуть вперед слегка согнутую в локте руку и положить ладошкой вниз; противоположную ногу согнуть и положить плоско, чтоб ею можно было упираться в пол при отталкивании. Вторая согнутая в локте рука упирается в пол рядом с туловищем, противоположная ей нога выпрямлена. Туловище слегка развернуто в сторону вытянутой руки. Голову опустить как можно ниже. Опираясь на руки и одновременно отталкиваясь согнутой ногой, подтянуть туловище.

Перелезание «перевалом» через препятствия высотой 50-60см. Выполняется движение из исходного положения стоя к снаряду лицом: опереться грудью и руками о препятствие, повернуться вдоль него, перенести через него сначала одну ногу, затем

другую, держась руками, опуская ноги поочередно на другую сторону препятствия, встать к нему лицом, выпрямиться.

«Пожарные на ученье»

Описание игры: дети строятся лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 – 6 шагов в 3 – 4 колонны. Против каждой колонны на одной и той же высоте подвешивается колокольчик. По сигналу «1, 2, 3 – беги» дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают и звонят в колокольчик. Затем спускаются и становятся в конец своей колонны. Повторить игру 6-8 раз.

«Через обруч к погремушке»

Через обруч к погремушке (флажку, ленточке). Обозначается исходная линия- на расстоянии 3м от нее по числу играющих ставятся большие стулья или к 2 стульям прикрепляется вертикально обруч. За ним через 2м лежат ленточки, флажки. Дети ползут от исходной линии на четвереньках, проползают между ножками стульев или в обруч, доползают до ленточки, берут её, машут над головой, кладут обратно и возвращаются. Упражнения выполняют следующие.

«Медведи и пчелы»

Играющие делятся на две неравные группы. Одни (приблизительно треть детей) – медведи, остальные – пчелы. На расстоянии 3 -5 м от вышки очерчивается лес, а на расстоянии 8 -10 м на противоположной стороне – луг. Пчелы помещаются на вышке или на гимнастической стенке (улей). По сигналу воспитателя пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только все пчелы улетят, медведи вылезают на вышку – в улей и лакомятся медом. По сигналу воспитателя: «Медведи!» - пчелы летят и жалят медведей, не успевших убежать в лес (дотрагиваясь до них рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку, и игра возобновляется. Ужаленный медведь один раз не выходит за медом. После того, как игра проведена 2 – 2 раза, дети меняются ролями. Воспитатель должен находиться у вышки (гимнастической стенки), чтобы в случае надобности оказать помощь играющим.

«Перелет птиц».

Дети стоят врассыпную на одном конце площадки (комнаты). Они – птицы. На другом конце площадки помещается вышка для лазания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами, пирамида, двойная лесенка. По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - птицы летят, расправив крылья (дети, подняв руки в стороны, бегают по площадке). По сигналу: «Буря!» - птицы летят на вышку – скрываются от бури на деревьях. Когда воспитатель говорит: «Буря прекратилась», - птицы спускаются с вышки и снова летят. Воспитатель должен находиться возле приборов для лазанья, чтобы в случае надобности помочь детям. Если гимнастическая стенка имеет мало пролетов, дети могут влезать на скамейки, на доски, положенные на стулья, или другие приборы для лазанья.

«Наседка и цыплята»

«Цыплята» располагаются вдоль одной стороны площадки, шнур натянут в 3м. от детей. На противоположной стороне площадки сидит лиса. Наседка выходит из дома и отправляется на поиски корма, она зовёт цыплят: «Ко-ко-ко». По зову, цыплята подлезают под верёвку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, ищут корм. Рассыпать «корм» так,

чтобы дети старались быстрее подлезать под шнур: «Торопитесь, цыплята, а то зёрен не хватит всем». По сигналу «Лиса!» цыплята быстро убегают. Роль лисы выполняет воспитатель, она не ловит, а только делает вид, что догоняет.

«Кролики и хозяин»

На одной стороне площадки в ограниченном месте «клетка» для кроликов. Границы «клетки» обозначены двумя стульями без шнура. На противоположной стороне зала «хозяин» - воспитатель. Между «хозяином» и «клеткой» лужок, на котором гуляют дети-кролики. Хозяин загоняет кроликов в клетку и объясняет: «Как только я открою клетку, все кролики пойдут гулять. Будьте внимательны, выползаем только из клетки». Кролики выползают из клетки, гуляют по лугу, ползают, бегают, «щиплют травку». По сигналу: «Кролики, домой!» дети бегом возвращаются в клетку. При последующих повторениях дети все действия выполняют по сигналам «Гулять!» и «Домой!». Воспитатель следит за тем, чтобы дети выползали и возвращались только в ограниченное место – вход в клетку.

Вывод.

Ежедневное упражнение в лазании обеспечивает ребенку необходимый жизненный навык и воспитывает координацию движений. Для этого рекомендуется в групповых комнатах устанавливать гимнастические лестницы хотя бы в один пролет, а на участке -- трибуны с вышками, заборчики, стойки с канатами и шестами. В процессе лазания воспитываются необходимые волевые качества: смелость, решительность, сообразительность.

Детям - дошкольникам не рекомендуется долго виснуть на руках: это вызывает длительное статическое напряжение мышц, преждевременное растяжение суставов и связок, утомляет нервную систему. Однако непродолжительные висы на турниках разной высоты, гимнастической стенке могут использоваться, начиная с пятилетнего возраста, но не дольше 1--1,5 с, и чередоваться с опорой тела на ноги. Такие упражнения укрепляют мышечную систему плечевого пояса и способствуют формированию правильной осанки.

РАЗВИТИЕ УМЕНИЯ ВЫПОЛНЯТЬ ПОДРАЖАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Образно – подражательные движения развивают способность к импровизации, творческую двигательную деятельность, слух, внимание, творческое мышление, творческую фантазию и двигательную память. Они раскрывают понятные детям образы, формируют умение творчески передать характер и повадки изображаемого животного. Кроме того, упражняясь в выполнении таких движений, дети развивают силу, ловкость, координацию движений, учатся ориентироваться в пространстве, приобретают навык двигаться в заданном темпе и ритме.

С помощью подражательных движений дети достигают высоких результатов, тем самым, удовлетворяя свой двигательный потенциал, раскрывая свои природные задатки, интересы и способности.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из разных исходных положений и с большим разнообразием видов движений: ходьбы, бега, прыжков, ползаний и т. д., что делает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

1. Ходьба с высоким подниманием колен, руки высоко вверх, потом вниз.

Это старый наш знакомый,

Он живет на крыше дома,

Он летает на охоту,

За лягушками, к болоту. (Аист.)

2. Ходьба на пятках с ритмичными движениями рук в стороны.

Желтые комочки,

Легкие, как вата,

Бегают за квочкой.

Кто это? (Цыплята.)

3. Легкий бег на носочках, руки – в стороны, плавно поднимать их в вверх и опускать вниз.

Над цветком порхает, пляшет,

Веерком узорным машет.

Шевелились у цветка

Все четыре лепестка,

Я сорвать его хотел, -

Он вспорхнул и улетел. **(Бабочка.)**

4. Ходьба на внешней стороне стоп. Руки широко расставлены в стороны, шаги медленные, неуклюжие.

Он большой и косолапый.

Говорят, сосет он лапу.

Громко может он реветь,

А зовут его...**(медведь.)**

5. Сесть на пол с упором на колени и ладони. Наклоняться вперед, сгибая руки в локтях (движения, имитирующие подлезание кошки под забор).

Мордочка усатая, шубка полосатая,

Часто умывается,

А с водой не знается. **(Кошка.)**

6. Лечь на пол. Ползать с опорой на руки, ноги стараться держать вместе.

В реках Африки живет

Злой, зеленый пароход.

Кто б на встречу ни поплыл,

Всех проглотит... **(крокодил).**

7. Опуститься на колени. Продвигаться вперед с опорой на колени и локти.

Сделал дыру, вырыл нору,

Солнце сияет, а он и не знает. **(Крот.)**

ИГРЫ НА ВНИМАНИЕ

Что слышно?

Цель игры. Развивать умение быстро сосредоточиваться.

Ведущий предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит за дверью. Затем он просит рассказать, что они слышали.

Будь внимателен!

Цель игры. Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы.

Затем на слове «Зайчики», произнесенное ведущим, дети должны начать прыгать, на слово «лошадки» - как бы ударять «копытом» об пол, «раки» - пятиться, «птицы» - бегать, раскинув руки в стороны «аист» - стоять на одной ноге.

Слушай хлопки!

Цель игры. Развивать активное внимание.

Играющие идут по кругу. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Зеваки

Цель игры. Развивать волевое внимание.

Играющие идут по кругу, держась за руки, по сигналу ведущего останавливаются, делают четыре хлопка, поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Не выполнивший правильно задание выходит из игры.

Четыре стихии

Цель игры. Развивать внимание, связанное с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Играющие сидят по кругу. Ведущий договаривается с ними, что, если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» - вытянуть руки вперед, слово «воздух» - поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

Запомни движения

Цель игры. Развивать моторно-слуховую память.

Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.

Запомни свое место

Цель игры. Развивать моторно-слуховую память.

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый должен запомнить свое место. Все разбегаются, а затем возвращаются на свои места.

Запомни свою позу

Цель игры. Развивать моторно-слуховую память.

Дети стоят в кругу или в разных углах зала, каждый ребенок должен встать в какую-нибудь позу и запомнить ее. Когда зазвучит музыка, все дети разбегаются, с ее окончанием они должны вернуться на свои места и встать в ту же позу.

Кто что делал?

Цель игры. Развивать наблюдательность.

Четверо играющих стоят рядом друг с другом. Они делают по очереди различные движения и повторяют эти движения

4 раза. Пятый ребенок должен запомнить, что они делали, и повторить их движения.

Художник

Цель игры. Развивать наблюдательность.

Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого будет рисовать, потом отворачивается и дает его словесный портрет.

В магазине зеркал

Цель игры. Развивать наблюдательность.

В магазине стояло много больших зеркал. Туда вошел человек, на плече у него была обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала корчить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком, и ей из зеркал погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли ее движения.

Запретный номер

Играющие стоят по кругу. Выбирается цифра, которую нельзя произносить, вместо ее произнесения играющий хлопает в ладоши. Например, запретный номер 5. Начинается игра, когда первый ребенок скажет: «Один», следующий продолжает счет и так до пяти. Пятый ребенок молча хлопает в ладоши пять раз. Шестой говорит: «Шесть». И т. д.

Скучно, скучно так сидеть

Играющие сидят на маленьких стульях. У противоположной стены стоят стулья, но их на один меньше. Ведущий говорит:

Скучно, скучно так сидеть, друг на друга все глядеть;

Не пора ли пробежаться и местами поменяться?

Как только ведущий кончит говорить, дети должны быстро бежать и сесть на стулья, стоящие у противоположной стены. Проигрывает тот, кто остался без стула.

ИГРЫ НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Скоростно-силовые способности

Удочка

Для игры требуется веревка длиной 2-3 м. К одному концу ее прикрепляется маленький грузок. Играющие становятся по кругу. Водящий в центре круга берет веревку за свободный конец. По сигналу тренера он начинает кружить веревку по земле. Играющие подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела ноги. Кого веревка заденет, тот выбывает из игры.

Чехарда

Играющие становятся друг за другом по прямой линии, в 5 - 6 шагах друг от друга. Все, кроме стоящего сзади, выставляют вперед ногу, сгибают ее и, опираясь на нее руками, наклоняют туловище и голову. Задний игрок, разбежавшись, подпрыгивает, отталкивается руками от спины стоящего впереди игрока и, разведя ноги в стороны, перепрыгивает через него, бежит дальше, перепрыгивает через второго, третьего и т. д. затем он выбегает вперед на 5 - 6 шагов и становится, согнувшись, как и все играющие. Затем начинает перепрыгивать через всех следующих играющих, стоящих сзади, и т. д.

Зайцы в огороде

На площадке чертят два круга, один в другом. Внутренний круг - "огород". В нем стоит "сторож". "Зайцы" находятся в промежутке между кругами. Они прыгают на обеих ногах то в "огород", то из "огорода". "Сторож" по сигналу тренера ловит "зайцев", оставшихся в "огороде", догоняя их только в пределах внешнего круга, "зайцы" не могут выпрыгивать и за пределы круга. Когда будет поймано 2-3 "зайца", выбирают нового "сторожа".

Прыжки по кочкам

На земле чертят 10-12 кружков ("кочки") диаметром 40 см на расстоянии 60 - 70 см один от другого. Играющие перепрыгивают с "кочки" на "кочку", стараясь не попасть в "болото". Побеждает тот, кто без нарушений преодолел установленное расстояние, не заступив за "кочки".

Гонка паровозов

Вес играющие делятся на две или более команд с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонны по одному, причем каждый игрок держится за талию стоящего впереди. По сигналу тренера команды передвигаются подскоками до заранее установленного места и возвращаются обратно. Выигрывает команда, закончившая передвижение первой, но при том условии, чтобы все игроки прыгали, а не бежали.

Быстрота

Совушка

В углу волейбольной площадки кружком отмечают "гнездо", в которое по назначению тренера становится один из играющих - "совушка". Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу тренера "день" они бегают по площадке, а по сигналу "ночь" все мгновенно замирают в той позе, в которой оказались к тому моменту. "Совушка" вылетает из "гнезда" и следит за играющими. Сели кто-нибудь пошевелился, "совушка" берет этого игрока к себе в "гнездо". По сигналу "день" "совушка" улетает в свое "гнездо", а игроки возобновляют передвижения по площадке. Игроки, которые попались "совушке", пропускают одну очередь, а затем снова включаются в игру.

Море волнуется

Все игроки, за исключением водящего, становятся в круг лицом внутрь, на расстоянии шага друг от друга. Каждый играющий отмечает крестиком место, где он стоит. Вожак ходит между играющими, стоящими на своих местах, и приговаривает: "Море спокойно". Кому он скажет эту фразу, тот идет следом за ним, взяв за руку впереди стоящего. Таким образом, за вожакom образуется целая цепочка. Все игроки оказываются в этой цепочке, передвигаясь шагом или бегом по площадке. После фразы водящего "Море волнуется" (или свистка тренера) все играющие расцепляют руки и бегут, стараясь занять какое-либо место, помеченное крестиком. Водящий тоже занимает одно из мест. Тот, кто остался без места, становится водящим.

Слушай сигнал

Занимающиеся идут в колонне по одному. Тренер внезапно подает сигнал (хлопок в ладоши или свисток), по которому играющие должны моментально остановиться. Если тренер дал два сигнала, то играющие продолжают идти вперед, если три раза, - игроки бегут в колонне по одному и т. д. Тот, кто ошибается, подстраивается в конец колонны.

Третий лишний

Занимающиеся становятся в круг парами, лицом к центру. Двое играющих водят. Водящие бегают за кругом, причем один убегает, а другой догоняет. Убегающий может спастись от догоняющего, встав впереди любой пары. Тогда догоняющий может пятнать того, кто оказался "лишним", то есть игрока, стоящего позади данной пары, - третьего. Игрок, оказавшийся третьим, должен быстро отбежать от своей пары и встать впереди другой - иначе он будет запятнан и становится водящим. Бегать через круг не разрешается.

Группа, смирно

Играющие выстраиваются в шеренгу. Тренер быстро подает одну команду за другой, произнося их то с добавлением слова "группа", то без него. По условию занимающиеся должны выполнять лишь те команды, которые произнесены с добавочным словом. Тот, кто ошибается, выбывает из игры.

Выбей мяч

Занимающиеся делятся на две команды и строятся в две шеренги лицом друг к другу. Между шеренгами проводится линия. Игроки первой команды каждый по три раза произвольно выставляют вперед руки с мячом за линию и убирают их, но так быстро, чтобы игроки второй команды не успели выбить мяч. За выбитый мяч команде засчитывается одно очко. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

Обгони мяч

Занимающиеся стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук. За круг выходит водящий. Соседний с водящим игрок получает волейбольный мяч, и дальше игроки передают его по кругу (влево и вправо). Когда мяч пройдет 6-8 человек, передача приостанавливается и игроки говорят: "Раз, два, три - беги!" Водящий бежит с внешней стороны круга за мячом до своего места, а игроки тем временем продолжают передавать мяч по кругу до места водящего. Водящий выигрывает в том случае, если он успеет добежать до своего места, опередив передачу мяча.

Падающая палка

Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свой номер, становятся в круг. Водящий ставит в центре палку, придерживая ее рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он отпускает палку и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, должен выбежать и успеть схватить палку до ее падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на свое место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местом с водящим.

Кто первый

Две команды выстраиваются в колонну по одному за лицевой линией или определенной отметкой. По звуковому или зрительному сигналу первые игроки команды бегут до противоположной лицевой линии (или стены) и обратно. Прибежав, ударяют по ладони следующего (или передают какой-нибудь предмет), тот бежит также и т.д. Команда, раньше закончившая бег, получает одно очко. Игра проводится несколько раз. Команда, набравшая больше очков, становится победителем.

Воробьи и вороны

Две команды, которые условно называются "Воробьи" и "Вороны". Становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Тренер стоит сбоку от них и называет. "Во-ро-бьи!" или "Во-ро-ны!" долго протягивая слог "ро" и быстро произнося последний слог. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды - ловить убегающих. Так тренер, чередуя названия, ведет игру. После каждого раза подсчитывает число пойманных игроков. Победителем считается команда, поймавшая больше игроков.

Сила

Тяги вокруг

Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По указанию тренера они двигаются по кругу вправо или влево, затем по сигналу

тренера останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

Кто дальше?

Занимающиеся разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед игроками, стоящими в колоннах первыми, чертят линию, за которую переступить ногой нельзя. Впереди стоящим игрокам дается по одному набивному мячу -они толкают их, не переступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты. Место падения их мяча снова отмечается чертой и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта, отмечающая место падения мяча, будет находиться на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

Гонка тачек

Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один принимает положение, лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (тачка). Партнер берет за ноги. По сигналу тренера игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой. Как только первые игроки пересекут боковую линию, вслед за ними начинают бег вторые и т.д. Гонка тачек продолжается и в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

Кто сильнее?

Двое занимающихся берут друг друга за руки, предварительно выставив левую ногу вперед так, чтобы ступни соприкасались носками. По сигналу тренера один занимающийся старается столкнуть с места другого. Побеждает тот, кто раньше сдвинет партнера с места.

Не задень мяч

Трое или четверо занимающихся становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Кладут руки на плечи рядом стоящим партнерам. По сигналу тренера они начинают сталкивать друг друга так, чтобы кто-либо коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определится сильнейший.

Кто перетянет?

Занимающиеся становятся спиной друг к другу и переплетают согнутые в локтях руки. Каждый наклоняется вперед, не разгибая рук, стараясь заставить соперника оторвать ноги от пола.

Кто устоит?

Играющие в парах располагаются лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки. Пятки и носки ног вместе. Каждый играющий старается ударами одной или обеих рук вывести друг друга из равновесия. Можно уклоняться от ударов, т.е. убирать ладони. Игрок, оторвавший ступни от опоры или сдвинувшийся с места, считается побежденным.

Ловкость

Переправа через ручей

Игроки делятся на несколько команд и располагаются за линией старта. В нескольких метрах от линии старта двумя линиями обозначается ручей, через который (в зависимости от количества команд) переброшены переправы (гимнастические скамейки). По сигналу тренера игроки, взявшись за руки, переходят по переправе через ручей.

Они могут перемещаться прямо или боком, приставными шагами по узкой рейке. Игроку, коснувшемуся пола, начисляется штрафное очко.

Выигрывает команда, которая первой преодолела ручей с наименьшим количеством штрафных очков. Сходить с переправы и разрывать руки не разрешается.

Белые медведи

Чертится круг, изображающий небольшую льдину, на нее становятся два "медведя". Остальные игроки распределяются вне "льдины" в любом порядке. По сигналу тренера "медведи" берутся за руки и выходят на "охоту". Настигнув кого-либо из играющих, они стараются схватить его. Пойманного отводят на "льдину". Затем медведи ловят второго игрока и отводят его туда же. Оба пойманные, взявшись за руки, в свою очередь, становятся "медведями" и идут на охоту. Следующая пойманная пара играет роль "медведей" и т.д. Игра заканчивается тогда, когда все играющие будут переловлены.

Охотники

"Звери" свободно ходят по площадке. Три или четыре "охотника" стоят в разных местах, держа по мягкому маленькому мячу. По сигналу тренера все "звери" останавливаются, и каждый "охотник" легко бросает в них свой мяч. Задетые мячами заменяют "охотников". Разрешается, стоя на месте, увертываться от мячей.

Альпинисты

Командам дается задание покорить "вершину" - дойти до установленного места, не наступая на пол, например, пройти по гимнастической скамейке (бревну), по канату влезть до конца, спуститься на скамейку, запрыгнуть на тумбу, с нее - на другую, третью и после этого спрыгнуть на землю. За каждое нарушение (наступление на пол) команда штрафует очком. Побеждает команда, которая наберет меньшее количество штрафных очков. Пропускать какое-либо из препятствий не разрешается.

Волк и ягненок

Игроки, встав гуськом, крепко держат друг друга за талию, изображая овец. Первый игрок изображает "пастуха", последний - "ягненка". Один из игроков назначается "волком", он становится лицом к "пастуху" на расстоянии 3м. По сигналу тренера "волк" бросается, чтобы схватить "ягненка", "пастух", расставив руки в стороны, старается не пропустить его, остальные участники бегут в наиболее безопасную сторону, откидывая "хвост" колонны и тем самым стараясь спасти "ягненка". Если "волк" прорвался и схватил "ягненка", то тренер назначает нового "волка", и игра продолжается.

Охотники и утки

Играющие разбиваются на две команды. Одна команда - "утки" - находится в середине большого, заранее начерченного круга. Другая - "охотники" - становится снаружи круга. По сигналу тренера "охотники" начинают бросать волейбольным мячом в "уток". "Утка", в которую попал мяч, выходит из игры. Когда "охотники" "перестреляют" всех "уток", команды меняются ролями. Побеждает команда, выбившая всех уток за меньшее время.

Лабиринт

Занимающиеся выстраиваются в несколько шеренг на расстоянии 2 м одна от другой. Игроки каждой шеренги держатся за руки. Двое игроков начинают игру: убегающий игрок, спасаясь от догоняющего, бежит по коридорам, образованным шеренгами. Во время игры тренер подает команды то "направо", то "налево", а игроки, составляющие шеренги, отпускают руки, делают повороты то вправо, то влево и быстро берутся за руки со своими новыми соседями, образуя, таким образом, новые коридоры и усложняя задачу бегающим игрокам. Когда догоняющий поймает убегающего игрока, тренер назначает другую пару. Нельзя пробегать под руками стоящих игроков.

Скоростная выносливость

Салки

Игроки располагаются в пределах волейбольной площадки в среднем (низком) исходном положении. Один из игроков ("салка") ловит, остальные убегают. "Салка", догнав кого-либо из игроков, касается его рукой. Игрок поднимает руку вверх и говорит: "Я - салка!". Тот, кто выпрямится в игре или выбежит за пределы площадки, становится "салкой". Игра проводится на время.

Прыгуны

Занимающиеся располагаются лицом к стене, на которой на высоте, соответствующей высоте сетки (в зависимости от возраста занимающихся), проведена линия. Игроки по команде начинают прыгать вверх, стремясь коснуться ладонями стены выше линии. Игроки, коснувшиеся линии, выбывают из игры. Побеждает тот, кто больше всего выполнил прыжков с имитацией блока.

Кто выносливее?

Все играющие делятся на две или больше команд с равным числом участников. Каждая команда становится в колонну по одному, причем каждый игрок правую руку кладет на правое плечо стоящего впереди, а левой рукой держит его за голень согнутой левой ноги. По сигналу команды начинают перемещаться вперед, одновременно подпрыгивая на правой ноге. Если колонна разорвется или кто-либо из игроков нарушит правила, то команда выбывает из игры. Побеждает команда, преодолевшая большее расстояние.

НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Гори ясно

Цель: упражнять детей в умении самостоятельно менять направление движения со сменой тембровой окраски музыки. Воспитывать организованность, развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Дети стоят в кругу, держась за руки. В середине ребёнок с платочком в руке.

Все дети идут вправо по кругу, водящий машет платочком.

Дети останавливаются и хлопают в ладоши. Водящий скачет внутри круга. С окончанием музыки останавливается и встает перед двумя стоящими в кругу детьми.

Играющие хором поют считалочку:

*«Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло,
Раз, два, три!»*

На слова «Раз, два, три!» 3 раза хлопают в ладоши, а водящий взмахивает платком.

После этого выбранные дети поворачиваются спиной друг к другу и оббегают круг.

Каждый стремиться прибежать первым, взять у водящего платочек и высоко поднять его.

Ворон

Цель: двигаться в соответствии с плясовым характером музыки и передавать содержание текста песни. Уметь расширять и сужать круг. Отрабатывать drobный шаг и разнообразные знакомые плясовые движения.

Ход игры:

Дети стоят по кругу. Выбирается заранее один ребёнок, изображающий «ворона». (Он стоит в кругу вместе со всеми)

*Ой, ребята, та-ра-ра!
На горе стоит гора,
А на той горе дубок,
А на дубе воронок.
Ворон в красных сапогах,
В позолоченных серьгах.
Черный ворон на дубу,
Он играет во трубу.
Труба точеная,
Позолоченная,
Труба ладная,
Песня складная.*

С окончание песни «Ворон» выбегает из круга, все закрывают глаза, «ворон» оббегает круг, дотрагивается до чьей-нибудь спины, а сам становится в круг.

Солнце

Цель: действовать в соответствии с текстом песни. Ходить по кругу, взявшись за руки, спокойным, хороводным шагом. Уметь расширять и сужать круг. Учить стремительному бегу.

Ход игры:

Дети стоят по кругу. В центре «солнце» - ребёнок.

Гори солнце ярче, - Дети ходят
Лето будет жарче. - по кругу.
Я зима теплее, - Идут в центр.
А весна милее - Из центра обратно.
А зима теплее, - В центр.
А весна милее. - Обратно.

После слов «солнце» (ловишка) ловит детей.

Теремок

Цель: развивать у детей умение передавать в движении содержание музыкального произведения. Воспитывать выдержку, выразительность игровых образов.

Ход игры:

Дети стоят, взявшись за руки в кругу. Заранее выбранные «звери» - Мышка, Лягушка, Лисичка, Зайка и Медведь.

Стоит в поле теремок, теремок. Дети («теремок») идут по кругу и поют.
Он не низок, не высок, не высок.

Вот по полю, полю мышка бежит, Мышка бежит за кругом.

У дверей остановилась и стучит: Дети останавливаются.

«Кто, кто в теремочке живёт?» Мышка стучит, поёт,

«Кто, кто в не высоком живёт?» вбегает в круг.

Стоит в поле теремок, теремок. Дети («теремок») идут по кругу и поют.
Он не низок, не высок, не высок.

Вот по полю лягушка бежит, Лягушка прыгает за кругом.

У дверей остановилась и стучит: Дети останавливаются.

«Кто, кто в теремочке живёт?» Лягушка стучит и поёт.

«Кто, кто в не высоком живёт?»

Мышка. «Я – Мышка – норушка, а ты кто?»

Лягушка. «А я – Лягушка – квакушка»

Мышка. «Иди ко мне жить!»

Таким же образом входят в круг «Лисичка» и «Зайка». Когда к терему подходит «Медведь», он говорит: «Я Мишка – всех ловишка» - все звери разбегаются, а Медведь их ловит.

Сова

Цель: развивать у детей способность выразительно передавать игровой образ. Учить двигаться легко, свободно. Воспитывать выдержку, внимание. Проявлять творчество.

Ход игры:

Один из играющих изображает «сову», остальные – мышей. Сова выкрикивает:

«Утро!» Тут же мыши начинают бегать, скакать, делать различные телодвижения.

Сова кричит: «День!» Мыши продолжают двигаться. Сова говорит: «Вечер!» Мыши встают в круг, ходят вокруг совы и поют:

*Ах ты, совушка - сова,
Золотая голова.
Что ты ночью не спишь,
Всё на нас глядишь?*

Сова говорит: «Ночь!» При этом слове мыши мгновенно замирают, не двигаясь. Сова подходит к каждому из играющих и различными движениями и весёлыми гримасами старается какое-либо движение, из игры выбывает.

Чурилки

Цель: воспитывать организованность, развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Играющие выбирают двоих детей. Одному завязывают платком глаза, другому дают бубен (или колокольчик); затем ведут вокруг них хоровод и поют:

*Колокольцы, бубенцы,
Раззвонились удалцы.
Диги-диги-диги-дон,
Отгадай, откуда звон?*

После этих слов игрок с бубном начинает звонить и ходить в круге, а жмурка старается его поймать.

Как только жмурка поймает его, их меняют другие игроки. Игра продолжается.

Баба - Яга

Цель: продолжать учить стремительному бегу, развивать творчество, передавая игровой образ.

Ход игры:

Играющие выбирают Баба – Яга. Она находится в центре круга. Дети ходят по кругу и поют:

*Баба-Яга, костяная нога,, - Дети ходят
С печки упала, ногу сломала. - по кругу.
Пошла в огород, испугала народ. - Идут в центр.
Побежала в баньку, - Из круга обратно.
Испугала зайку.*

После песни дети разбегаются, Баба-Яга ловит детей.

Медведь

Цель: развивать эмоциональное отношение к игре. Вырабатывать у детей выдержку. Продолжать учить стремительному бегу.

Ход игры:

Один из детей изображает медведя. Он делает вид, что спит. Дети собирают грибы и ягоды, поют:

*У медведя во бору,
Грибы, ягоды беру.
А медведь не спит,
Всё на нас глядит.
А потом как зарычит*

И за нами побежит.

Медведь встает и начинает гоняться за детьми.

Обеги круг

Цель: учить двигаться спокойным шагом по кругу. Воспитывать внимание, выдержку.

Ход игры:

Дети вместе с воспитателем становятся в круг. Идут по кругу и поют народную считалку:

*Водица, водица,
Студеная быстрица,
Обеги вокруг,
Напои наш луг!*

Воспитатель называет двух детей, стоящих рядом друг с другом. Дети поворачиваются спиной и бегут в разные стороны. Каждый старается прибежать на свое место первым.

Огуречик

Цель: закрепить навыки выполнения легких прыжков с продвижением вперед и легкого стремительного бега.

Ход игры:

Ребенок в шапочке мышки сидит на стуле в стороне. Напротив него группой стоят дети. Руки у играющих находятся на поясе. Дети исполняют потешку:

*Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот конечик.*

Легкими прыжками продвигаются к «ловишке». Останавливаются, грозят пальчиком «ловишке» со словами:

*Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.*

Мышка бежит за ребятами, стараясь их догнать.

Две тетери

Цель: Совершенствовать спокойный шаг по кругу, легкий бег, выразительность рук.

Ход игры:

Играющие стоят в кругу, взявшись за руки. За кругом двое детей, изображающих тетерев и ребенок – «охотник».

Дети идут по кругу и поют:

*Как на нашем на лугу
Стоит чашка творогу..*

Останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх. «Взлетают» тетери на слова:

*Прилетели две тетери,
Поклевали - Тетери клюют
Улетели ... - Улетают.
Ш-ш-ш-ш -*

Дети имитируют движения веточек, шумящих на ветру деревьев.

«Охотник» догоняет «тетерев».

СПОРТИВНЫЕ ПРАЗДНИКИ

Анализ научно-методической литературы по организации физкультурных праздников с дошкольниками позволяют сформулировать основные подходы к их классификации.

В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирается тематика и содержание, определяются методы и приемы работы.

1. По доминирующей задаче целесообразным выделить следующие праздники:

- **Формировать здоровый образ жизни.**
Это тематические праздники.
Правильно подобранные тематические подвижные игры и упражнения в сочетании с текстом, поединки детей с врагами здоровья (лень, обжорство, страхи и т.п.) позволяют формировать положительное отношение к закаливанию, физкультуре, гигиеническим процедурам, режиму дня.
- **Воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям, к спортивным событиям нашей страны и всего мир.**
Характерными особенностями этих праздников является включение в их программу игр с элементами командного и личного соревнования и эстафет. Немаловажная роль отводится также подбору познавательного материала, направленного на систематизацию знаний детей о видах спорта, олимпийском движении, российских спортсменах и т.п. Тематика таких праздников разнообразна.
- **Позабавить детей, доставить им удовольствие.**
Это шуточные праздники-развлечения с целью создания хорошего настроения от игр, аттракционов, совместной с взрослыми деятельности, музыкального сопровождения, забавных атрибутов и т.п.
- **Развивать творческую активность, инициативу, коммуникативные способности.**
Хорошо продуманная мотивация действий (оказание помощи героям, поиск клада, демонстрация своей удали и закалки), взаимосвязанные задания-испытания делают этот праздник весьма привлекательным для детей. Их деятельность в этом случае менее регламентирована: они сами находят выход из критической ситуации, вступают в противоборство с силами зла, стихией природы, сюрпризами погоды. Тематика определяется интересами детей и возможностями взрослых.
- **Демонстрировать спортивные достижения.**
Такой праздник обычно совмещается с итоговыми событиями в жизни детей: окончание учебного года, выпуск из детского сада
- **Воспитывать интерес к народным традициям.**

Это фольклорные по тематике и содержанию праздники. Они составляются на доступном детям материале с использованием народных игр, забав, хороводных плясок, песен, атрибутов национальной одежды, инвентаря.

- **Формировать познавательную активность.**

Расширяют знания в области экологии, географии, астрономии, литературы, основ безопасной жизнедеятельности и т.д. В такие праздники включаются соревнования эрудитов (юных астрономов, экологов, знатоков правил дорожного движения и т.п.): викторины, разгадывание кроссвордов, отгадывание загадок и т.п. Знания и умения детей проверяются при решении социально значимых проблемных задач: как спасти Землю от экологической катастрофы; как наладить контакт с внесемными цивилизациями; как освоить правила безопасной жизнедеятельности.

- **Воспитывать нравственные качества.**

Такие праздники особенно значимы для разновозрастных и разнополых коллективов, в которых создаются благоприятные условия для формирования дружеских взаимоотношений между детьми и гуманного отношения ко всему живому. Игровая деятельность, направленная на формирование готовности и умений прийти друг другу на помощь или выручить из опасной ситуации, является непременным компонентом содержания этих праздников. Как правило, их сюжет развивается в двух направлениях: с одной стороны, все дети объединяются одной целью (помочь попавшему в беду герою-персонажу, вступив в противоборство с силами зла); с другой — дети делятся обычно на две и более команд (моряки-путешественники и аборигены, земляне и пришельцы, люди, животные и птицы) и включаются в совместную борьбу с общими врагами.

2. По двигательному содержанию праздники и развлечения делятся следующим образом:

— **Комбинированный.**

Строится на основе сочетания разных видов физических упражнений: гимнастики, подвижных и спортивных игр, спортивных упражнений. Его преимуществом является возможность привлечения детей к соревновательной деятельности с элементами спорта, а младших и средних дошкольников — к выполнению простейших гимнастических упражнений и участию в подвижных играх и забавах.

— **На основе спортивных игр**

(проведение между параллельными группами чемпионата по футболу, баскетболу, хоккею и т.д.). Такое мероприятие можно организовать в том случае, если дети достаточно хорошо владеют техникой игры и знакомы с ее правилами. Чтобы привлечь к участию в нем всех детей, можно в перерывах между таймами организовать танцевальные выступления девочек и игры для болельщиков. Если уровень двигательной подготовленности детей недостаточно высок, то праздник может принять форму соревнований между командами на скорость и качество выполнения отдельных элементов спортивных игр (вести мяч и забросить его в корзину; дольше продержать теннисный мяч на ракетке; забить волан ракеткой в круг и т.п.). Можно также включить в праздник или

развлечения игры-эстафеты и игры с элементами индивидуальных и коллективных соревнований.

— **На основе спортивных упражнений.**

Такие праздники и развлечения организуются на основе объединения нескольких сезонных видов спорта (например, ходьба на лыжах, катание на санках зимой или катание на велосипеде, роликах, самокатах летом). В содержание праздника могут быть включены спортивные упражнения одного вида (например, плавание).

— **На основе подвижных игр, аттракционов, забав.**

Это наиболее распространенный вид праздника или развлечения. Он не требует сложного инвентаря, специально оборудованной площадки (его можно провести на полянке или утрамбованной дорожке). Универсальность праздника заключается в том, что к участию в нем можно привлечь детей всех возрастов и взрослых.

— **Интегрированные.**

В содержание этих праздников и развлечений наряду с двигательными заданиями включаются элементы познавательной, изобразительной деятельности, театра и т.п.

3. По методам проведения праздники и развлечения выделяются следующие их разновидности:

• **Игровые**

проводятся с детьми всех возрастов

• **Соревновательные**

Участники двух и более команд соревнуются между собой, или все дети вступают в противоборство с реальным или воображаемым персонажем.

• **Сюжетные**

выполнение двигательных заданий осуществляется в соответствии с рассказом ведущего, а все игры и упражнения связываются единой темой и идеей.

• **Творческие**

их цель — формирование творческой активности, умения самостоятельно принимать решения, инициативы (проблемные ситуации и задачи, задания-головоломки, вопросы-провокации, поисковые вопросы, метод групповой дискуссии и т.п.). Проведение таких праздников и развлечений требует от взрослого высокого профессионализма, так как неожиданные для него решения детей могут изменить ход сценария. Поэтому в сценарий закладываются разные варианты выхода из предлагаемой ситуации, чтобы дети почувствовали себя ответственными за ход и результаты своих действий.

Классификация праздников в соответствии с методом достаточно условна: в любом из них используется широкий арсенал методов и приемов обучения и воспитания детей. Поэтому речь идет о преимущественном использовании какого-либо метода.

Физкультурные праздники являются эффективной формой активного отдыха детей, которые способствуют приобщению к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают такие черты характера, как коллективизм, дисциплинированность, уважительное отношение к соперникам.

Во время физкультурных праздников все дети должны принимать активное участие в подвижных и спортивных играх, эстафетах, танцах. Широкое использование разных игровых приемов, игровых упражнений, загадок, музыкальных произведений способствует положительному эмоциональному настрою детей активному применению приобретенных ранее двигательных умений и навыков.

Физкультурный праздник проводится 2 – 3 раза в год. Длительность составляет 60 минут. Целью праздника в старшем дошкольном возрасте является активное участие всего коллектива группы, посредством чего выявляются двигательная подготовленность детей, умения проявить физические качества в необходимых условиях.

В программу праздника включаются физические упражнения, игры с элементами спорта, подвижные игры, спортивные упражнения, игры – эстафеты, а также занимательные викторины и загадки. На праздниках к детям приглашаются школьники, спортсмены, активными его участниками являются родители.

Содержание праздника разнообразят спортивные танцы детей. Спортивный танец разучивается с группой детей, проявивших себя в гимнастике и акробатике. Продолжительность его 3 минуты. Основное содержание составляют упражнения комплекса ритмической гимнастики и элементов акробатики. Танец усложняется в этой группе выступлением наиболее одаренных детей в виде соло, дуэта, трио на фоне танцевальных действий остальных участников танца.

Проведение праздников возможно в разные сезоны года. С учетом этого они могут проводить в разнообразных природных условиях местности (в парке, в лесу, на лугу, берегу реки).

При разработке сценария физкультурного праздника нужно придерживаться определенного порядка расположения материала:

- открытие праздника, парад участников;
- поздравительные выступления групп, команд, сводные гимнастические упражнения;
- массовая часть праздника с участием всех детей и присутствующих людей в играх – аттракционах;
- «сюрпризный» момент праздника, способствующий созданию хорошего настроения, поддержанию интереса;
- окончание праздника, подведение итогов, награждение, закрытие праздника.

Физкультурные развлечения

Физкультурное развлечение - одна из форм активного отдыха детей. Введение в практику дошкольного учреждения физкультурных развлечений позволяет реализовать естественную потребность ребенка в движении, восполнить дефицит двигательной активности. Содержание развлечения - это знакомые детям физические упражнения, но проводимые в игровой форме, в виде веселых забав, аттракционов, что создает положительный эмоциональный фон, оказывающий благоприятное воздействие на организм ребенка.

При проведении развлечения в старшем дошкольном возрасте необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.

Для детей старших и подготовительных групп можно также проводить развлечения в сюжетной (тематической) форме с введением литературного (сказочного) героя или без него.

Дети старшей и, особенно, подготовительной групп обладают довольно широким спектром знаний, умений. Поэтому в развлечения вводятся интеллектуальные задания, используются элементы математики, развития речи, конструирования. Включаются задания на развитие психических процессов. Физкультурное развлечение наполняет жизнь ребенка эмоциональной, веселой двигательной деятельностью. Ребенок индивидуально и коллективно (командами) участвует в веселых играх с элементами соревнования, подобных небольшой спартакиаде. В содержание развлечения включаются интересные аттракционы, знакомые ребенку танцы и пляски.

Главной задачей педагога при проведении физкультурного развлечения является: создание бодрого, радостного настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей, дифференцированный подход к оценке результатов его действий, предоставление возможности испытать приятное ощущение удовольствия от выполняемых им и другими детьми движений, а также радости от успехов товарища.

Физкультурное развлечение не требует специальной подготовки. Оно строится на знакомом материале. Развлечения проводят как с одной группой, так и с группами близких по возрасту детей. В развлечении педагог принимает самое активное участие: он подает команды к началу и окончанию игры или двигательного задания, подводит итоги, является главным судьей соревнования и своим заинтересованным отношением к происходящему создает эмоциональную атмосферу. Важную роль в поддержании радостного настроения, создании положительных эмоций играет атрибутика: эмблемы, медали, вымпелы, табло и т.д.

По содержанию и композиции физкультурное развлечение может быть разным: он строится на знакомых играх и игровых упражнениях, на элементах спортивных игр (баскетбол, хоккей, футбол, теннис и т.д.), на упражнениях в основных движениях (беге, прыжках, езде на велосипедах, самокатах, роликовых коньках, прыжках через короткую скакалку). Такой вариант развлечения является для ребенка своеобразным зачетом по овладению им перечисленных видов движений и освоению правильной техники движений. Физкультурное развлечение может строиться в основном на играх-эстафетах типа "Веселые старты" или "Зов джунглей". Этот досуг включает разученные на физкультурных занятиях движения.

Интересно проходит музыкальный досуг. Ребенок упражняется в выполнении движений с предметами (мячами, лентами, обручами и т.д.), ритмических упражнениях. Такой досуг развивает творчество, инициативу, красоту, грациозность и выразительность движений.