

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**  
**«В здоровом теле - здоровый дух»**

**Физическое развитие старших дошкольников в подвижных играх**

Автор – составитель:  
Инструктор по ФИЗО: Бадалова Вера Александровна

Иркутск 2025 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Актуальность.....	3
1.2 Методологическая основа.....	4
1.3 Содержательная часть.....	5
1.4 Планируемые результаты .....	6
2. Картотека разных видов подвижных игр .....	7
3. Календарный план мероприятий по физическому развитию старших дошкольников .....	9
4. Картотека подвижных игр .....	10
Список литературы .....	18
Приложения	

## 1. Пояснительная записка

*«Игра – это огромное светлое нежное, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений и понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности».*

*В.А.Сухомлинский*

### 1.1 Актуальность

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности

В играх у детей развивается интеллект, фантазия, воображение, память, речь. Сознательное выполнение правил игры формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируются такие личностные качества, как, активность, честность, дисциплинированность, справедливость. В процессе игры происходит всестороннее гармоничное развитие ребенка.

Подвижная игра является важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе; в игре дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, метании, бросании, ловле. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; заданной ролью и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В третьих сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

Таким образом, подвижные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В подвижных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество. подвижный игра нравственный воспитания.

В данной программе я остановилась на особенностях подвижных игр детей дошкольного возраста. В подвижных играх все играющие обязательно вовлекаются в активные двигательные действия. Эти действия обусловлены сюжетом и правилами игры и направлены на достижение определенной условной цели, поставленной перед детьми взрослыми или самими играющими.

Актуальность программы: Программа ориентирована на развитие ловкости, силы, укрепление здоровья, скоростных и скоростно-силовых способностей на умение самостоятельно организовывать игры.

## 1.2 Методологическая основа

Исследования убедительно показывают, что, играя, ребенок максимально реализует свои возможности и способности. Игра является для дошкольника самой привлекательной и интересной деятельностью.

Виднейшие педагоги Н. К. Крупская, А. С. Макаренко, а также их последователи подчеркивали, что игра имеет преимущество перед всеми другими видами детской деятельности и занимает особое положение в педагогическом процессе, так как дает детям большую возможность проявить собственную активность и самостоятельность

Многие известные ученые, такие как, Ф. Фребель, Д.Б. Эльконин, А.А. Леонтьев, Н.Н. Поддьяков, М. Александер, В. Райх, отмечали значимость подвижных игр для физического, умственного и личностного развития ребенка. Подвижные игры соответствуют внутренним потребностям детей дошкольного возраста в движениях, а так же создают оптимальную двигательную среду.

По мнению В.В. Гориневского, Е.А. Аркина подвижная игра – незаменимое средство физического воспитания ребенка, пополнения его знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ловкости, глазомера, быстроты реакции, подвижности, пластичности, формирования личностных морально-волевых качеств. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых физических и познавательных умений. Подвижные игры оказывают влияние на развитие двигательных навыков, физических качеств, способствуют выработке нравственно-волевых качеств, косвенно влияют на умственное и эстетическое воспитание детей. С.Л. Новоселова относит их к разряду обучающих игр.

Подвижные игры выступают объектом многих исследований педагогов, среди которых можно назвать Е.В.Зворыгину, Л. Карманову, Л. Карташеву, Н. Михайленко, Т.И. Осокину, Н. Потехину, К. Ряховскую, Э. Степаненкову, Е.А.Тимофееву и многих других.

Основатель российской системы физического воспитания П.Ф.Лесгафт отводил подвижной игре большое место. Определяя игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни, П. Ф.Лесгафт отмечал, что в игровой самостоятельной двигательной деятельности развивается инициатива, воспитываются нравственные качества ребенка.

П. Ф.Лесгафт рекомендовал постепенно усложнять содержание и правила игры. Для этого создаются новые упражнения, условия, действия, т.е. вводятся варианты игр. Использование разнообразных игровых вариантов позволяет повторять знакомые ребенку действия с более повышенными требованиями, способствует сохранению у него интереса к игре.

Игра осуществляется путем самоуправления. Распределение ролей и действий Лесгафт предоставляет играющим. При этом он уделяет значительное внимание соблюдению правил игры. Они - закон, которому играющие подчиняются сознательно и охотно.

П.Ф.Лесгафт рассматривал подвижные игры как средство разностороннего воспитания личности ребенка, развития у него честности, правдивости, выдержки, самообладания, товарищества. Он рекомендовал воспользоваться играми, чтобы научить ребенка владеть собой, «сдерживать свои расходившиеся чувствования и приучить таким образом подчинять свои действия сознанию».

По утверждению П.Ф.Лесгафта, систематическое проведение подвижных игр развивает у ребенка умение управлять своими движениями, дисциплинирует его тело. Благодаря игре ребенок учится действовать ловко, целесообразно, быстро; выполнять правила, ценить товарищество.

В.В.Гориневский рассматривал подвижную игру как средство формирования личности ребенка. Он придавал огромное значение оздоровительной направленности положительных эмоций, которые ребенок испытывает в игре. Радость, веселье он считал обязательным

условием игровой деятельности, без них игра теряет свой смысл. Положительные эмоции оздоравливают организм ребенка.

Е.А.Аркин считал подвижную игру незаменимым средством развития ребенка, основным рычагом дошкольного воспитания. Он видел преимущества игры в ее эмоциональной насыщенности, привлекательности, мобилизующей силы ребенка, доставляющей ему радость и удовлетворение.

Игра содействует работе крупных мышечных групп; разнообразие движений в ней препятствует утомлению; она развивает личную инициативу, психофизические качества; смелость, находчивость, дисциплину; тренирует анализаторные системы.

Значительную роль в результативности игры Е.А.Аркин отводил педагогу, его искусству заинтересовать ребенка, правильно объяснить игру, распределить роли, подвести итог; при необходимости педагог успешно может подключиться к игре.

**Цель:**

Обеспечение физического развития детей старшего дошкольного возраста в подвижных играх.

**Задачи:**

**Образовательная:**

- Знакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правилам и условиям выполнения подвижных игр;
- Формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни;

**Воспитательная:**

- Воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и проявлению здорового образа жизни;
- Воспитывать положительных морально-волевых качеств;

**Развивающая:**

- Формировать устойчивого интереса к подвижным играм и игровым упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- Содействовать развитию двигательных способностей;
- Развивать сообразительности, речи, воображения, коммуникативного умения, внимания, ловкости, инициативы, быстроты реакции и также эмоционально-чувственной сферы.

### 1.3 Содержательная часть

Данная программа состоит из пояснительной записки; актуальности; методологической основы; содержательной части; планируемого результата; картотеки разных видов подвижных игр; календарный план мероприятий по физическому развитию старших дошкольников; картотеки подвижных игр; списка литературы; приложения.

**Материально-техническое обеспечение.** Необходимый перечень оборудования и материалов: мячи, обручи, веревки, маски, кегли, кубики, флажки, мешочки с песком, шнур, дуги и т.д.

**Формы работы:**

- Консультации для родителей и воспитателей по теме: «Подвижные игры».
- Участие детей в спортивных праздниках, развлечениях.
- Совместные спортивные мероприятия с родителями.

Для решения поставленных задач используются разнообразные методы работы с детьми:

**Методы и приемы:**

- **наглядные методы:** правильный, четкий показ образца движения или отдельных

его элементов; подражание образцам окружающей жизни; использование зрительных; использование кино- и видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков, телепередач, использование предметов, пособий, музыка, песни, ритм бубна, барабана, прибаутки, стихотворения.

- **вербальные (словесные) методы:** приемы краткого одновременного описания и объяснения физических упражнений, указания о выполнении движения, беседа, вопросы, команды, распоряжения, сигналы, считалки. образный сюжетный рассказ;

- **практические методы:** игровой и соревновательный методы. Игровой метод развивает познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Соревновательный метод совершенствует движения, развивает творчество.

**Форма организации детей:** групповая;

**Форма проведения:** комбинированная (индивидуальная и групповая).

**Методы:**

- Словесные (беседа, художественное слово, загадки, объяснение последовательности работы).

- Наглядный.

- Игровой.

- Практический.

## 1.4 Планируемые результаты

При освоении программы, дети могут выполнять новые двигательные действия, улучшаются координационные способности, у детей обогащается речь, воображения, коммуникативного умения, внимания, эмоционально-чувственной сферы, формируются навыки и стереотипы здорового образа жизни. У детей формируется интерес к подвижным играм и игровым упражнениям.

## 2. Карточка разных видов подвижных игр

<b>Тема</b>	
<b>Игры с бегом</b>	
<b>1</b>	«Вороны и воробьи» Малоподвижная игра «Пропавшие ручки»
<b>2</b>	«Ловишки-перебежки» Малоподвижная игра «Пропавшие ручки»
<b>3</b>	«Паровозик» Малоподвижная игра «Пропавшие ручки»
<b>4</b>	«Землемеры» Малоподвижная игра «Пропавшие ручки»
<b>Игры и игровые упражнения с прыжками</b>	
<b>1</b>	«Собери орехи» Малоподвижная игра «Две подружки»
<b>2</b>	«Не оставайся на полу» Малоподвижная игра «Две подружки»
<b>3</b>	«Кто сделает меньше прыжков» Малоподвижная игра «Две подружки»
<b>4</b>	«Кто лучше прыгнет» Малоподвижная игра «Две подружки»
<b>Игры и игровые упражнения на метание</b>	
<b>1</b>	«Охотники и зайцы» Малоподвижная игра «Дерево, кустик, травка»
<b>2</b>	«Брось за флажок» Малоподвижная игра «Дерево, кустик, травка»
<b>3</b>	«Попади в обруч» Малоподвижная игра «Дерево, кустик, травка»
<b>4</b>	«Сбей кеглю» Малоподвижная игра «Дерево, кустик, травка»
<b>5</b>	«Охотники» Малоподвижная игра «Дерево, кустик, травка»
<b>Игры со словами</b>	
<b>1</b>	«Колпачок и палочка» Малоподвижная игра «Дом»
<b>2</b>	«Тетери» Малоподвижная игра «Пройди по верёвочке»
<b>3</b>	«Гуси-лебеди» Малоподвижная игра «Дом»
<b>4</b>	«Хитрая лиса». Малоподвижная игра «Дом»
<b>5</b>	«Хитрая лиса». Малоподвижная игра «Дом»
<b>Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве</b>	
<b>1</b>	Лесная эстафета» Малоподвижная игра «Елочка»
<b>2</b>	«Всадник» Малоподвижная игра «Елочка»
<b>3</b>	«Жмурки с колокольчиком»

	Малоподвижная игра «Елочка»
<b>4</b>	«Скок-перескок» Малоподвижная игра «Елочка»
<b>Игровые упражнения в ползание и лазанье</b>	
<b>1</b>	«Медведи и пчелы» Малоподвижная игра «Капуста-редиска»
<b>2</b>	«Кто быстрее до флажка» Малоподвижная игра «Капуста-редиска»
<b>3</b>	«Перелет птиц» Малоподвижная игра «Капуста-редиска»
<b>4</b>	«Кто скорее через обруч к флажку» Малоподвижная игра «Капуста-редиска»
<b>Игры соревнования</b>	
<b>1</b>	«Быстро возьми, быстро положи» Малоподвижная игра «Котик к печке подошел»
<b>2</b>	«Быстро возьми, быстро положи» Малопоподвижная игра «Котик к печке подошел»
<b>3</b>	«Мяч над головой» Малопоподвижная игра «Котик к печке подошел»
<b>4</b>	«Руки вместо ног» Малоподвижная игра «Котик к печке подошел»
<b>Спортивные игры</b>	
<b>1</b>	«Пройди – не задень» Малопоподвижная игра «Овощи и фрукты»
<b>2</b>	«Пас на ходу» Малоподвижная игра «Овощи и фрукты»
<b>3</b>	«Переноска мячей» Малоподвижная игра «Овощи и фрукты»
<b>4</b>	«Возьми быстро» Малоподвижная игра «Овощи и фрукты»
<b>Игры с мячом</b>	
<b>1</b>	«Кто скорее до мяча» Малоподвижная игра «По дорожке»
<b>2</b>	«Эстафета с мячом» Малоподвижная игра «По дорожке»
<b>3</b>	«Эстафета с мячом» Малопоподвижная игра «По дорожке»

### 3. Календарный план мероприятий по физическому развитию старших дошкольников

/п	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат
1	Просмотр фильма на тему: «Спорт в жизни каждого»	Сентябрь	Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях
2	Спортивный праздник Игра «Веселье минутки»	Октябрь	Формирование и пропаганда здорового образа жизни Развитие силы и ловкости
3	Спортивный праздник Эстафета предметами и без	Ноябрь	Развитие скоростных качеств ловкости быстроты
4	Праздник «Встреча зимних праздников»	Декабрь	Формирование и пропаганда здорового образа жизни Развитие силы и ловкости
5	Эстафеты с надувными шарами, мячами	Январь	Развитие скоростных качеств ловкости, быстроты. Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, шаром
6	«Руки вместо ног» Малоподвижная игра «Котик к печке подошел»	Февраль	Соблюдение правил игры; развитие игровых умений; умение договариваться, сотрудничать, взаимодействовать
7	«Собери орехи» Малоподвижная игра «Две подружки»	Март	Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.
	«Ловишки-перебежки» Малоподвижная игра «Пропавшие ручки»	Апрель	Игры с бегом дети усваивают быстрее чем ходьбу— возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей лёгкостью меняют направление, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

## 4. Карточка подвижных игр

### «Вороны и воробьи»

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

### «Ловишки-перебежки»

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

### «Паровозик»

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

### «Землемеры»

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

### «Собери орехи»

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

### «Не оставайся на полу»

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

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

### «Кто лучше прыгнет?»

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

Ход игры:

Дети подходят к начерченной на земле линии и прыгают как можно дальше. Кто прыгнул дальше, тот выиграл.

Правила: прыгать следует на двух ногах, приземляться на носочки.

### «Кто сделает меньше прыжков?»

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

Ход игры:

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

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

#### **«Охотники и зайцы»**

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

Ход игры:

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

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

#### **«Брось за флажок»**

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

Ход игры:

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

Варианты: можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.

#### **«Попади в обруч»**

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

Ход игры:

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

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

#### **«Сбей кеглю»**

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

Ход игры:

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

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

#### **«Охотники»**

Выбирают четырех охотников. Остальные играющие изображают зверей - медведей, волков, лисиц, зайцев. На противоположных сторонах площадки укладывают по два обруча. В каждый обруч становится один охотник с мячом. Дети бегают по площадке, имитируют движения и повадки зверей. По сигналу учителя "Охотники" все участники останавливаются и замирают, а охотники стреляют - бросают мячи в ноги

зверей, не выходя из своего круга или обруча. Зверей, которых охотнику удалось подстрелить, он уводит в свой круг. Если охотник промахнулся, то он бежит за мячом и снова становится в круг. После 2-3 повторений учитель подсчитывает сколько каждый охотник подстрелил зверей. В конце игры отмечают самых ловких охотников. Учитель следит, чтобы охотники бросали мяч в ноги.

#### **«Колпачок и палочка»**

Цель: совершенствовать навыки ходьбы по кругу; развивать внимание. Ход: Один из детей выходит в центр круга с палкой в руках, надевает на голову колпачок так, чтобы от спускался до самого носа, прикрывая глаза. Остальные дети держатся за руки, образуя круг. Идут по кругу, говоря: Раз, два, три, четыре, пять – Будет палочка стучать. Ребёнок в колпачке стучит палочкой. С окончанием слов все останавливаются, поворачиваются в середину. Ребёнок в колпачке протягивает палку. Тот, на которого она указывает, берётся за конец палки и называет имя стоящего в кругу. Ребёнок в центре должен угадать, кто его позвал. Если угадал, выбирает, кто пойдёт в середину.

#### **«Тетери»**

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

Ход: Как на нашем на лугу Стоит чашка творогу, Прилетели две тетери, Поклевали, улетели.

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

#### **«Гуси-лебеди»**

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

Ход: Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети – гуси. На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Это их дом. Сбоку площадки очерчивается место – логово волка. «Пастух» выгоняет «гусей» пастись на луг. «Гуси» ходят, летают по лугу.

Пастух: Гуси, гуси» Гуси: (останавливаются и отвечают) Га-га-га! Пастух: Есть хотите? Гуси: Да, да, да!

Пастух: Так летите вы домой! Гуси: Серый волк под горой не пускает нас домой. Пастух: Так летите как хотите, только крылья берегите.

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

#### **«Хитрая лиса»**

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

Ход: Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Педагог предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «Хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь? Играющие 3 раза спрашивают хором сначала тихо, а потом громче: «Хитрая лиса, где ты?». Хитрая лиса быстро выходит на середину круга,

поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. После того как лиса поймает 2-3 человек, педагог говорит: «В круг!». Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

#### **«Лесная эстафета»**

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

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

Варианты эстафет:

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

#### **«Всадник»**

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

Оборудование: -

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

#### **«Жмурки с колокольчиком»**

Цель игры: развивать умение ориентироваться в пространстве. Оборудование: колокольчик, повязки.

Возраст: 5–6 лет.

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

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

#### **«Скок-перескок»**

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

Водящий говорит: «Перескок!»

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

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

#### **«Медведи и пчёлы»**

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

Ход игры:

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

#### **«Кто скорее до флажка»**

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

Ход игры:

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

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

#### **«Перелет птиц»**

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

Ход игры:

Дети стоят свободно на одной стороне площадки напротив гимнастической стенки с несколькими пролетами. По сигналу «птицы полетели» - бегают по площадке, по сигналу

«буря» - влезают на лестницу. Если пролетов мало, число играющих детей ограничивается, чтобы всем хватило места на лестницах (3—4 ребенка на пролете). Правила: бегать по всей площадке, не стоять у стенки; влезать на свободное место, уступая друг другу; слезать до конца, не спрыгивая.

#### **«Кто скорее через обручи к флажку»**

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

#### **«Быстро возьми, быстро положи»**

Оборудование: Корзина с флажками, мел. Ход игры:

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

#### **«Попади в корзину»**

Оборудование: Корзины, мешочки – по количеству детей. Ход игры:

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

### **«Мяч над головой»**

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

Игроки делятся на команды. Команды выстраиваются в ряд одна параллельно другой. Игрок, стоящий первым в ряду, получает мяч. Он направляющий. Игра начинается по сигналу ведущего. Направляющий игрок поднимает мяч над головой, над головой же передает его стоящему сзади, тот делает то же самое. Оборачиваться, передавая мяч, нельзя. Когда мяч окажется у последнего игрока, он бежит вперед и встает перед первым, игровые действия повторяются. Когда мяч снова вернется к направляющему игроку, команда хором кричит: "Стоп!". Вторая команда останавливает свои действия. Она проиграла.

### **«Руки вместо ног»**

Условия: количество участников — от пяти человек в команде. Отмечается начало и конец игровой площадки. Игроки делятся на две команды, которые выстраиваются в линию одна параллельно другой. Игра начинается по сигналу ведущего и осуществляется, как любая другая эстафета. Первый игрок опирается на руки, а второй берет его сзади за ноги. Так пара двигается до финиша, обратно дети бегут, взявшись за руки. Кто вперед завершит эстафету, тот и победил.

### **«Пройди – не задень»**

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

### **«Пас на ходу»**

Играющие распределяются на пары и становятся на исходную линию.

В руках у одного игрока каждой пары мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя

дети, бросая по ходу мяч друг другу, передвигаются на противоположную сторону зала (площадки) до обозначенной черты (дистанция 10 м). Отмечается пара, которая быстро и без потери мяча достигла линии финиша.

### **«Переноска мячей»**

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

### **«Быстро возьми»**

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

### **«Кто скорее до мяча»**

Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м). По команде воспитателя «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей. Задание выполняется каждой командой 3 раза, поочередно.

### **«Эстафета с мячами»**

Цель: развивать у детей координацию движений, умение действовать по сигналу.

Упражнять в ловкости. Описание игры: играющие делятся на две колонны. Первым в колонне дается по мячу. На сигнал воспитателя: «Вверх!» - дети поднимают руки и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади и т. д. Выиграет та колонна, которая первой принесет мяч. Продолжительность игры 6.

### **Малоподвижные игры** **«Пропавшие ручки»**

Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. У меня пропали ручки. (Прячут руки за спину.)

Где вы, рученьки мои? (Смотрят по сторонам.) Раз, два, три, четыре, пять,

Покажитесь мне опять. (Показывают руки, вытягивают вперед, вертят ими.) У меня пропали ножки. (Присаживаются.)

Где вы, ноженьки мои? (Охватывают ноги руками.) Раз, два, три, четыре, пять,

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

#### **«Две подружки»**

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

На лужайке две подружки: (Хлопают по коленям.)

«Ква-ква-ква, ква-ква-ква». (Хлопают в ладоши.) Две зеленые лягушки: (Хлопают по коленям.)

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

«Ква!» (Притопывают одной ногой.)

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

«Ква-ква-ква», (Хлопают в ладоши.)

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

И спокойно спать мешают. (Грозят пальцем.)

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

«Ква!» (Делают один притоп.)

#### **«Дерево, кустик, травка»**

Дети образуют круг и двигаются по кругу.

Воспитатель объясняет правила игры: на слово «дерево» дети поднимают руки вверх, на слово «кустик» – разводят в стороны, на слово «травка» опускают руки вниз, касаясь пола. Взрослый вразнобой произносит слова, дети выполняют соответствующие движения. Тот, кто ошибается, выходит из игры.

#### **«Дом»**

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

На опушке дом стоит, (Складывают ладони «домиком» над головой.) На дверях замок висит, (Смыкают ладони «в замок».)

За дверями стоит стол, (Накрывают правой ладонью кулачок левой руки.) Вокруг дома частокол. (Руки перед собой, пальцы растопыряют.)

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

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

#### **«Елочка»**

Дети стоят в кругу или врассыпную.

Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. Наша елочка – краса, (Идут по кругу, взявшись за руки.)

Поднялась под небеса, (Останавливаются, тянутся руками вверх.) Стройная красавица, (Опять идут по кругу, взявшись за руки.) Всем ребятам нравится. (Останавливаются.)

#### **«Капуста – редиска»**

Воспитатель объясняет правила игры: на слово «капуста» нужно поднять руки

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

#### **«Котик к печке подошел»**

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

Котик к печке подошел,

Котик к печке подошел. (Идут по кругу, взявшись за руки.) Горшок каши он нашел,

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

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

Пирог в печи печется, (Выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх.)

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

#### **«Овощи и фрукты»**

Дети стоят в шеренге или врассыпную.

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

Побеждают игроки, сделавшие меньше ошибок.

#### **«По дорожке»**

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

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

Мы шагаем по дороге,

Поднимаем выше ноги. (Ходьба на месте.) И по этой же дорожке

Скачем мы на правой ножке. (Подскоки на правой ноге.) А теперь еще немножко

На другой поскачем ножке. (Подскоки на левой ноге.) По тропинке побежим,

До лужайки добежим. (Бег на месте.) На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем, как зайки. (Прыжки на месте на двух ногах.) Мы похлопаем в ладошки,

Пусть попляшут наши ножки. (Произвольные танцевальные движения.) Стоп. Присядем – отдохнем. (Приседание.)

И назад пешком пойдем. (Ходьба на месте).

## Список литературы

1. Ленерг Г., Лихман И. «Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста». М.:2003г.
2. Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду. Под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005г.
3. Пензулаева Л.И. «Настольная книга учителя физической культуры». – М.: Физкультура и спорт, 2000г.
4. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду»: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика – Синтез, 2003г.
5. Степаненкова Э.Я. «Методика физического воспитания». – М.: Изд. дом «Воспитание дошкольника». 2005г.
6. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду». – М.: Мозаика - Синтез, 2005г.
7. Фомин Н.А., Фомин В.Е. «Возрастные основы физического воспитания». – М.: Физиология и спорт. 2008г.
8. Фролова В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке». М.: «Просвещение», 2001г. 9. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века: Пособие для исследователей и педагогических работников. — М.: Аркти, 2000.
10. Анашкина Л.П. Методическое руководство развитием движений детей. // Дошкольное воспитание.-1984, №10.
11. Источник: <https://bank.nauchniestati.ru/primery/kurovaya-rabota-na-temu-podvizhnaya-igra-kak-effektivnoe-sredstvo-fizicheskogo-vospitaniya-detej-mladshego-doshkolnogo-vozrasta-imwp/?ysclid=laq0zi19la553810751>.
12. Болотина Л.Р., Комарова Т.С, Баранов СП. Дошкольная педагогика. — М.: Изд. центр «Академия», 1997.
13. Бадалян Л., Миронов А. Воспитание двигательных способностей. // Дошкольное воспитание. — 1980, №10
14. Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. Мяч и речь: Игры с мячом для развития речи, мелкой моторики и общей моторики. — СПб.: КАРО, 2003.
15. Горькова Л., Обухова Л. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий, Изд.: 5 за знания — 2005г.16. Глазырина Л.Д. Физическая культура — дошкольникам: Программа и программные требования. — М.: Гуманит., 1999.
17. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: методическое пособие. — М.: Терра-Спорт, 2000.
18. Волков В.М. К проблеме развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. — 1993.- 5-6. — С. 41.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

## Спортивные праздники в ДОУ

1. <https://www.maam.ru/obrazovanie/sportivnye-prazdniki?ysclid=larpdoh2c220187612>
2. [Сборник сценарного материала физкультурных праздников и развлечений для детей старшего и подготовительного к школе возраста. | Методическая разработка по физкультуре \(старшая группа\): | Образовательная социальная сеть \(nsportal.ru\)](#)
3. [Картотека спортивных праздников на год в ДОУ. \(infourok.ru\)](#)
4. [Сценарии физкультурных досугов и праздников \(tmndetsady.ru\)](#)
5. [Сценарии физкультурных праздников, дней здоровья, развлечений. ГУО "Ясли-сад №2 г. Смолевичи" \(schools.by\)](#)

## Картотека подвижных игр в ДОУ

1. <https://www.maam.ru/detskijasad/kartoteka-podvizhnyh-igr-v-dou-mozdukova-natalja-vladimirovna.html?ysclid=larqcv5ie0745693853>
2. <https://mirdoshkolyat.ru/wp-content/uploads/2020/04/%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BA%D0%B0-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%B8%D0%B3%D1%80.pdf?ysclid=larqecquw1401359924>
3. <https://mirdoshkolyat.ru/wp-content/uploads/2020/04/%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D1%85%D0%B8%D0%B3%D1%80.pdf?ysclid=larq4jsgr62305292>
4. <https://uchitelya.com/pedagogika/183403-kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-vseh-vozrastnyh-grupp-dou.html?ysclid=larqfk10a6127998771>
5. <https://infourok.ru/kartoteka-luchshih-podvizhnyh-igr-786246.html?ysclid=larqgznyel794930751>
6. [https://389.tvoysadik.ru/?section\\_id=81&ysclid=larqazq17u770826661](https://389.tvoysadik.ru/?section_id=81&ysclid=larqazq17u770826661)

## Консультация для воспитателей

### «Использование подвижных игр на прогулке в совместной и самостоятельной деятельности детей»

Вот и наступило наше лето. Всеми так, любимое, и долгожданное. Теплые денечки зовут нас на улицу. Ведь теперь большую часть суток мы будем проводить на свежем воздухе, и те, кто дома на изоляции, и те, кто работает в режиме дежурных групп. Летом невозможно усидеть на месте без движений, хочется бежать на площадку и поиграть с ребятами в игры. Вот здесь нам на помощь придут всеми любимые подвижные и спортивные игры. Тематика игр разнообразна и позволяет нам педагогам подобрать для детей игры любой направленности и для детей любого возраста. Подбирая игры мы помним о том, что нужно учитывать степень подготовленности наших детей, в овладении тем или иным видом движений, не забывать о физической нагрузке, чередовать игры большой и малой подвижности. Но, а если мы увидели, что дети устали и тяжело дышат, используем дыхательные упражнения.

Сейчас я поделюсь с вами играми, которые мы используем на прогулках, в совместной и свободной двигательной деятельности. Эти игры не сложные, разнообразные по степени интенсивности и на различные виды основных движений.

#### 1. Спокойная игра «Аист» (4-7 лет)

Задачи: 1. Упражнять детей в ходьбе шеренгой с одной стороны площадки на другую. 2. Повторить понятие «правое», «левое». 3. Воспитывать сдержанность и умение управлять своими эмоциями.

Описание: Дети строятся в шеренгу на одной стороне площадки, идут на другую сторону, произнося при этом слова и выполняя движения.

Аист, аист длинноногий - стоят в шеренге

Покажи домой дорогу.

Топай правой ногой - Делают шаг правой ногой

Топай левой ногой - Делают шаг левой ногой

Снова правой ногой - Снова правой ногой

-левой ногой, - Снова левой ногой

После правой ногой - Правой ногой

После левой ногой -левой ногой

И тогда придешь домой. -Принимают упор присев

2. Спокойная игра «Что делаешь» (5-7 лет)

Задача : развивать творческие способности детей, их двигательный опыт и память. (в эту игру лучше играть небольшими группами по 5 человек, чтобы самому не сбиться и научить детей)

Описание игры: Дети стоят в кругу и выбирают «хозяйку» (сначала роль берем на себя). Хозяйка обходит играющих, и раздает им «работу по дому»: колоть дрова, мыть полы, косить траву, стирать белье, печь пироги, мыть посуду, красить забор и т. д. Дети должны запомнить свою работу. Потом она встает в центр круга и говорит: «Сейчас мы вместе будем клеить обои, мешать суп» и т. д. дети выполняют эти задания. Потом неожиданно показывает на ребенка и спрашивает «А что делаешь ты?» - ребенок должен назвать работу, которую ему поручили в начале игры. Выигрывает самый внимательный. Кто не ошибся и вспомнил свою работу.

3. Спокойная игра «Река и ров» (5-7 лет)

Задачи: закрепить умение у детей выполнять повороты направо, налево. Упражнять в ходьбе шеренгой.

Описание игры: Дети строятся в колонну по одному на середине зала. Взрослый предлагает им представить, что справа от них ров, который надо перепрыгнуть, слева – река, которую надо переплыть. По команде - «справа ров- дети поворачиваются направо и выполняют прыжок на двух ногах вправо; по команде –«Слева река»-поворачиваются налево и идут шеренгой, имитируя плавание. Прыгнувший не в ту сторону выбывает. Или ему подают руку.

Игры с бегом.

1. «Серые мышки» (2-4 года)

Задачи: Учить детей реагировать на сигнал и действовать по сигналу. 2. Развивать у детей быстроту.

Описание игры: дети стоят на краю площадке, на противоположной стороне сидит кот. Дети подходят к нему со словами:

Мышки шли, шли, шли,

В гости к коту пришли.

Котик, котик, хватит спать!

Мы пришли к тебе играть!

Котик, котик, вставай серых мышек догоняй!

После слов дети убегают.

2. «Мотыльки» (4-7 лет)

Задачи: Упражнять детей в увертывании во время бега. Умение ориентироваться в пространстве (для игры используем султанчик, сачок)

Описание игры: Ловишке дается султанчик (средний возраст, старшим –сачок). Остальные дети мотыльки, они летают по площадке.

«На зелёном лужке, мотыльки летают,

И с цветочка на цветок, весело порхают!

(Имя) вышла на лужок, у не в руках сачок.

Берегись- ка, мотылек, попадѣшься ты в сачок!

После последних слов, ловишка, аккуратно бегают за детьми, накидывая сачок, или касаясь султанчиком. Пойманные мотыльки приседают на одно колено.

### 3. «Барашек» (5-7 лет)

Задачи: 1. Упражнять детей в ходьбе по кругу, взявшись за руки. 2. развивать умение увертываться, убегать, догонять.

Описание игры: дети стоят в кругу, взявшись за руки, считалочкой (или каким другим способом) выбирается «барашек», который встает в центр круга. Игроки идут по кругу со словами.

«Ты барашек серенький, с хвостиком беленьким.

Мы тебя кормили, мы тебя поили.

Ты нас не бодай, лучше с нами поиграй! Ну-ка догоняй.

По окончании слов «барашек» догоняет детей, а дети разбегаются. По окончании подсчитывают число пойманных детей. В конце выбирают самого ловкого барашка, по числу пойманных детей.

### 4. «Волчата и лисята» (6-7 лет)

Задачи: 1. Упражнять детей в быстром беге после поворота. 2. Развивать быстроту реакции на сигнал.

Описание игры: Дети делятся на две команды – «Волчата» и «Лисята», строятся в шеренги попарно, спиной друг к другу на расстоянии шага. в центре площадки и хором произносят слова:

«В зоопарке живут волчата, вместе с ними играют лисята.

И как маленькие ребятишки, играют они в ловишки!»

Взрослый дает команду: «Раз, два, три! Лисенок лови» - лисята поворачиваются и пытаются догнать волчат. (догонять только свою пару, не толкать в спину, не хватать за руки и одежду)

Игры с прыжками.

### 1. «Озорные гномы» (6-7 лет)

Задачи: 1. Учить действовать по сигналу. 2. Закреплять различные виды прыжков.

Описание игры: Дети двумя шеренгами выстраиваются в центре площадки на расстоянии шести метров. В середине зала стоит «волшебник», которого выбирают по считалке вначале игры (первый раз может быть взрослый). Дети к которым стоит волшебник лицом, не двигаются, другие в это время выполняют прыжки (на двух ногах, на правой, левой и. т. д., как договорятся вначале игры). Водящий неожиданно поворачивается лицом то к одним, то к другим. Дети должны успеть или закончить прыжки, или начать. Игра проходит очень весело.

### 2. «Успей выбежать» (5-7 лет)

Задачи: 1. Упражнять детей в подлезании под сцепленными руками. 2. Развивать быстроту реакции.

Описание игры: дети стоят в кругу, взявшись за руки. Выбирают трех игроков, которые в кругу будут выполнять прыжки. (любые) дети идут по кругу и проговаривают.

«Дружно за руки возьмись, в путь дороженьку пустись.

Первый, третий и второй, выбегай, как скажем: «Стой!»

Дети останавливаются, поднимают руки вверх, считают да трех. На счет «Три!» руки опускают вниз. За это время убегающие должны выбежать из круга. Отмечают ловких и быстрых.

Как видите игры несложные их можно усложнять и упрощать по своему усмотрению. И не страшно, если старшие дошкольники захотят поиграть в игру малышей, а малыши в игру старших. Мы опытные педагоги и всегда сумеем их усложнить или упростить. Немного творчества и фантазии - и всё готово! И будет неплохо, если это сделают сами дети! Спасибо за внимание! Успехов вам и веселых прогулок.

## Консультация для воспитателей

### «Организация подвижных игр с детьми дошкольного возраста»

#### План:

1. Значение подвижных игр
2. Классификация подвижных игр
3. Выбор подвижных игр и методика их проведения

#### Значение подвижных игр

Подвижные игры создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Ситуации на игровой площадке, которые все время меняются, приучают детей целесообразно использовать двигательные умения и навыки, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества – быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др.

Необходимость подчиняться правилам и соответствующим образом реагировать на сигнал, организует и дисциплинирует детей, приучает их контролировать свое поведение, развивает сообразительность, двигательную инициативу и самостоятельность.

Подвижные игры расширяют общий кругозор детей, стимулируют использование знаний об окружающем мире, человеческих поступках, поведении животных; пополняют словарный запас; совершенствуют психические процессы.

Таким образом, подвижные игры – действенное средство разностороннего развития детей дошкольного возраста.

#### Классификация подвижных игр

Для удобства практического использования подвижные игры классифицируются. Отличают элементарные подвижные игры и спортивные игры – баскетбол, хоккей, футбол и др. Подвижные игры – игры с правилами. В детском саду используются преимущественно элементарные подвижные игры. Подвижные игры различают по двигательному содержанию, иначе говоря, по доминирующему в каждой игре основному виду движению (игры с бегом, игры с прыжками и т. д.)

По образному содержанию подвижные игры делятся на сюжетные и бессюжетные. Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образным («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробышки и кот») и условным («Ловишки», «Перебежки», «Пятнашки»).

В бессюжетных играх («Найди себе пару», «Чье звено быстрее построится», «Придумай фигуру») все дети выполняют одинаковые движения. Особую группу составляют хороводные игры. Они проходят под песню или стихотворение, что придает специфический оттенок движениям.

По характеру игровых действий отличаются игры соревновательного характера. Они стимулируют активное проявление физических качеств, чаще всего скоростных.

По динамическим характеристикам различают игры малой, средней и большой подвижности.

В программу детского сада вместе с подвижными играми включены игровые упражнения, например, «Сбей кеглю», «Попади в круг», «Обгони обруч» и др. В них отсутствуют правила в общепринятом смысле. Интерес играющих вызывают привлекательные манипуляции с предметами. Самых маленьких игровые упражнения подводят к играм.

#### Выбор игры

Подбирая игру, воспитатель обращается, прежде всего к программе, по которой работает учреждение. Каждая игра должна давать наибольший двигательный и эмоциональный эффект. Поэтому не следует подбирать игры с незнакомыми детям движениями, чтобы не тормозить игровые действия.

Двигательное содержание игр должно согласовываться с условиями проведения. Игры с бегом на скорость, с метанием в подвижную цель или вдаль не имеют эффекта в помещении. Важно также учитывать время года и состояние погоды. Летом удобно соревноваться в быстром беге, но в жаркую погоду лучше такие соревнования не проводить.

Регламентирует выбор игры и ее место в режиме дня. Игры более динамичные целесообразны в первой половине дня, особенно если ей предшествовали занятия со значительным умственным напряжением и однообразным положением тела.

На прогулке во второй половине дня можно проводить разные по двигательной характеристике игры. Но, учитывая общую усталость детей к концу дня, не следует разучивать новые игры.

### **Методика проведения подвижных игр**

#### Сбор детей на игру

Прежде всего, нужно сделать разметку игровой площадки, подготовить и разместить необходимое игровое оборудование.

Собирать детей в том месте площадки, откуда будут начинаться игровые действия: в играх с перебежками – в «домик» у короткой стороны площадки, в играх с построением в круг – в центр площадки. Сбор детей должен проходить быстро и интересно. Поэтому важно придумать приемы сбора. Они бывают разными от возраста детей и их отношения к игре.

Старшие дети любят и умеют играть. С ними можно договариваться о месте и сигнале сбора задолго до начала прогулки. Дети младшего возраста не воспринимают таких методов.

- Непосредственно на игровой площадке старших детей можно собрать при помощи зазывалочек: «Раз! Два» Три» Играть скорей беги!», «Раз, два, три, четыре, пять! Всех зову играть!».

- Можно в отдельной форме поручить отдельным детям собрать остальных в установленный срок (пока вращается юла, звучит мелодия, размещаются атрибуты).

- Можно использовать нестандартные звуковые и зрительные сигналы (спортивный свисток, звонок – колокольчик, гроздь надувных шаров и т. д.)

- Эффективны и сюрпризные моменты: например, играть будут те, кто сумеет пробежать под вращающейся скакалкой и др.

Организация малышей требует от воспитателя большой находчивости, потому что их нужно еще учить играть, формировать интерес к подвижным играм. Поэтому воспитатель, привлекая внимание малышей демонстративно играет мячом, сопровождая движение стихами: «Мой веселый звонкий мяч...», или кружится за руки с именинником или куклой напевая: «Каравай, каравай»; или подойдя к детям таинственным голосом предлагает посмотреть, чьи ушки торчат за кустиком, а начерченный на площадке домик, куда приглашает воспитатель похож на настоящий – с крышей и трубой...

Приемы сбора детей на игру нужно постоянно варьировать.

#### Создание интереса к игре

На протяжении всей игры необходимо поддерживать интерес детей к ней разными средствами во всех возрастных группах. Но особенно важно создать его вначале игры, чтобы придать целенаправленность игровым действиям. Приемы создания интереса к игре, тесно примыкают к приемам сбора детей. Иногда это одно и то же. Например, интригующий вопрос малышам: «Хотите быть летчиками? Бегите на аэродром».

Огромный эффект имеет обыгрывание атрибутов. Например, воспитатель надевает маску – шапочку: «Смотрите какой большой косолапый мишка пришел к вам играть...», или «Сейчас я кому-нибудь надену шапочку, и у нас будет зайчик... Ловите его!» Или: «Угадайте, кто прячется за моей спиной?» - говорит воспитатель, манипулируя звучащей игрушкой.

В старших группах приемы создания интереса используются, главным образом, когда игра разучивается. Это чаще всего, стихи, песенки, загадки, в том числе и двигательные, на тему игры.

#### Объяснение игры

Объяснение игры должно быть кратким и понятным, интересным и эмоциональным. Все средства выразительности – интонация голоса, мимика, жесты, а в сюжетных играх и имитация, должны найти целесообразное применение в объяснениях для того, чтобы выделить главное, создать атмосферу радости и придать целенаправленность игровым действиям. Таким образом, объяснение игры – это инструкция, и момент создания игровой ситуации.

Содержание объяснения зависит от возраста, подготовленности детей, и вида игры.

В младшей группе объяснение ведется поэтапно, т. е. в ходе игровых действий. Оно может иметь форму двигательного рассказа. Например, игра «Самолеты»: «Сидят на скамейке летчики, ждут команды, чтобы отправиться в полет. Вот приходит командир (воспитатель надевает фуражку): «Готовьтесь к полету», или игра «Воробышки и кот»: «Лежит кот на лавочке, греется на солнышке (жест в сторону игрушки). Очень хочется ему поймать какую-нибудь птичку. А в это время воробышки расправили свои крылышки и полетели искать зернышки...»

Предварительное объяснение в средней и старшей группах происходит с учетом возросших психологических возможностей детей. Это учит их планировать свои действия. Принципиально важной является последовательность объяснения, аналогичная арифметической задаче: сначала – условие, потом – вопрос. В практике, к сожалению, распространенная ошибка, когда объяснение начинается с назначения ребенка на главную роль, в результате чего внимание детей к инструкции падает, отсюда и сбой в игровых действиях. Аналогичный казус возникает, когда детям перед объяснением игры раздают атрибуты.

Последовательность объяснения: назвать игру и ее замысел, предельно кратко изложить содержание, подчеркнуть правила, напомнить движение (если нужно), распределить роли, раздать атрибуты, разместить играющих на площадке, начать игровые действия.

Если есть слова, то специально разучивать их во время объяснения не следует, дети естественно запомнят их в ходе игры.

Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить с ними отдельные важные моменты. В остальном схема действия воспитателем сохраняется.

#### Распределение ролей в игре

Роли определяют поведение детей в игре. Ведущая роль – всегда соблазн. Поэтому во время распределения ролей случаются разные конфликты.

Распределение ролей следует использовать как удобный момент для воспитания поведения детей. Выбор на главную роль должны воспринимать как поощрение, как доверие, как уверенность воспитателя в том, что ребенок выполнит важное поручение. Назначение на главную роль – наиболее распространенный прием. Выбор воспитателя должен быть обязательно мотивирован. Например: «Дети, пусть первым ловишкой будет Саша. У него сегодня день рождения. Это наш ему подарок. Согласны?» Или «Леночка загадала лучшую загадку про нашу игру. Пусть она назначит лису...» Или «Маша первая услышала зазывалочку и быстро прибежала. Она и будет затейница...»

Для назначения на ведущую роль часто используются считалочки. Они предупреждают конфликты: на кого выпало последнее слово, тот и будет водить. По – настоящему считалочки понятны старшим детям: за рукой считающего ревниво следят все. Поэтому делить слова на части нельзя. Считалочка должна быть безукоризненной в педагогическом смысле.

Распределить роли можно при помощи «волшебной палочки», всевозможных вертушек (юлы, обруча, кеглей и др.) и т. д.

Все названные приемы используются, как правило, в начале игры. Для назначения нового ведущего в ходе игры основным критерием является качество выполнения движений и правил. Например: «Быстрее всех прибежал к скамейке Вова. Сейчас он будет ловить» Или «Дети какая Света молодчина: она и от волка легко увернулась, и Валю выручила. Теперь она будет волком...»

#### Руководство ходом игры

В целом, контроль за ходом игры, направлен на выполнение ее программного содержания. Это обуславливает выбор конкретных методов и приемов.

Педагогу необходимо следить за движениями дошкольников: поощрять удачное исполнение, подсказывать лучший способ действий, помогать личным примером. Но большое количество замечаний о неправильном выполнении отрицательно сказывается на настроении детей. Поэтому делать замечания надо в доброжелательной форме.

То же самое касается правил. Охваченные радостным настроением или образом, особенно в сюжетных играх, дети нарушают правила. Не надо их упрекать за это, тем более исключать из игры. Лучше похвалить того, кто действовал правильно. В доброжелательных реакциях воспитателя особенно нуждаются ослабленные дети. Некоторых из них иногда, придумав удобный повод, нужно исключить из игры на некоторое время (например, помочь воспитателю подержать второй конец веревочки, под которую подлезают «цыплятки»).

Повторение и продолжительность игры для каждого возраста регламентирована программой, но воспитатель должен уметь оценивать и фактическое положение. Если дети во время бега покашливают, значит они устали и не могут перевести дыхание. Необходимо переключиться на другую, более спокойную игру.

Важным моментом руководства является участие воспитателя в игре.

- В первой младшей группе обязательно непосредственное участие педагога в игре, который чаще всего сам выполняет главную роль.

- Во второй младшей группе в знакомых играх исполнение главной роли поручается детям.

- В средней и старшей группах руководство опосредованное. Но иногда воспитатель участвует в игре, если, например, по условиям игры требуется соответствующее число играющих.

Итог игры должен быть оптимистичным, коротким и конкретным. Малышей надо обязательно похвалить.

#### Варьирование и усложнение подвижных игр

Подвижные игры – школа движений. Поэтому по мере накопления детьми двигательного опыта, игры нужно усложнять. Кроме того, усложнение делает интересными хорошо знакомые игры.

Варьируя игру, нельзя менять замысел и композицию игры, но можно:

- увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры);

- усложнить двигательное содержание (воробышки из домика не выбегают, а выпрыгивают);

- изменить размещение играющих на площадке (ловишка не сбоку, а в середине площадки);

- сменить сигнал (вместо словесного, звуковой или зрительный);

- провести игру в нестандартных условиях (по песку бежать труднее);

- усложнить правила (в старшей группе пойманных можно выручать; увеличить число ловишек) и т. д.

#### Место игры в педагогическом процессе

Подвижные игры проводятся ежедневно во всех возрастных группах, на прогулке и в помещении. Примерная средняя продолжительность игры составляет в младшей группе – 5 – 6 минут, в средней – 6 – 8 минут, в старшей – 6 – 10 минут, в подготовительной к

школе группе – 8 – 15 минут (общая продолжительность игры – это время с момента сбора детей на игру и до ее окончания).

Нельзя проводить подвижные игры непосредственно перед сном, так как они могут возбудить детей.

Следует исключать игры, связанные с чрезмерными мышечными напряжениями и однообразными медленными движениями. Очень важно подбирать игры, требующие разнохарактерной двигательной деятельности, так, чтобы их двигательное содержание не повторялось при выполнении других упражнений.

Физическая нагрузка в играх регулируется чередованием бега, прыжков с ходьбой. Кроме того, регулировать физическую нагрузку можно сокращением общей длительности и количества повторений игры, увеличением или уменьшением игровой площадки, изменением веса или размера инвентаря, изменением правил игры, уменьшением или увеличением количества действий, введением перерывов, организацией места для отдыха, сменой ролей играющих и др.

## **Консультация для педагогов**

### **«Обучаем дошкольников самостоятельно организовывать подвижные игры»**

В старшем дошкольном возрасте дети становятся более самостоятельными в организации подвижных игр. Им известно большое количество игр, их содержание и правила, они представляют себе и возможную двигательную и эмоциональную их насыщенность. Это позволяет дошкольникам выбирать игры в соответствии со своими интересами и желаниями, и упражняться в том или ином виде движений.

Старших дошкольников необходимо обучить играть в подвижные игры самостоятельно. В этом педагогам ДОО будут полезны следующие методические рекомендации:

- нужно по возможности чаще играть с детьми в разнообразные подвижные игры, чтобы они их знали, хорошо ориентировались в правилах и условиях игр;

- необходимо развивать у детей интерес к подвижным играм, предоставлять возможность организовывать их на прогулке. Если цель игры, сама перспектива активной двигательной деятельности интересны дошкольникам, тогда легче будет приучать их обдумывать и подготовку, и организацию игры (как собраться, договориться об игре, как распределить роли, следить за соблюдением правил, подводить итоги);

- следует поощрять игровое творчество детей, нацеливать их на создание вариантов хорошо знакомых игр путем введения новых двигательных действий, изменения правил и т.п. Такая вариативность не только поддержит интерес детей к играм, но и усовершенствует их двигательные навыки, обогатит игровой опыт дошкольников, научит их нестандартно, творчески выполнять хорошо знакомые игровые действия и решать новые проблемы. Это можно реализовать, создавая проблемно-поисковые ситуации: «Как поиграть иначе?». Только в этом случае дети приучаются сами в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из положения, быстро принимать решения, проявлять инициативу;

- уже со средней группы следует учить детей выбирать водящего различными способами: считалки, жеребьевки, вытягивание палочек, использование «Волшебного мешочка». Каждый раз, применяя различные способы сбора детей на игру, педагог создает у воспитанников положительный потенциал средств самоорганизации для самостоятельного проведения подвижных игр;

- во многих подвижных играх дошкольников с мячами, обручами, скакалками, и другими предметами нужно давать детям возможность самим устанавливать правила игры. Например, дети договариваются, что считать ошибкой и что не считать.

Данные рекомендации по обучению дошкольников самостоятельно организовывать подвижные игры имеют большую воспитательную ценность: они дисциплинируют детей, помогают воспитывать умение самостоятельно договариваться, действовать согласованно, считаться с мнением большинства.

Педагог приучает детей играть дружно, не ссориться, подчинять свои желания общим для всех правилам игры; воспитывает навыки культурного, дисциплинированного поведения в коллективе. Так, когда ловишка дотронется до одного из бегущих, то, как бы последнему ни хотелось продолжать игру, он обязан отойти в сторону. В игре «Чье звено скорее соберется» дети быстро, но, не толкая других, должны занять место в своей колонне, и т. д.

Равнодушие воспитателя, вялый, безразличный тон, формальное отношение к игре являются одной из причин спада интереса детей к подвижным играм. Там, где воспитатели организуют игры живо и весело, так, чтобы дети не чувствовали, что взрослый «проводит игру», где он по-настоящему играет с ними, радуется их успехам, огорчается в месте с ними в случае неудачи, у детей уже с младшей группы появляются любимые игры, в которые они просят воспитателя играть еще и еще, а в более старшие дети играют самостоятельно. Эти игры также должны быть в поле зрения воспитателя.

Чтобы игры жили в каждой группе, возникали и проводились по инициативе самих детей, необходимо хорошо продумать их организацию, использовать разнообразные средства, вызывающие у детей желание играть.

Воспитанный навык поведения в коллективе, общительность, умение подчинить свои действия правилам игры - все это отличает детей, пришедших в школу из детского сада. Они становятся организаторами, затейниками в классе, отряде, первыми помощниками учителей.

## **Консультация для родителей**

### **«Значение подвижной игры в жизни дошкольников»**

Проблема здоровья подрастающего поколения является одной из важных проблем жизни современного общества.

- Как добиваться, чтобы ребенок был здоров?
- Что нужно делать для этого, какие меры принимать?

Исследователи этой проблемы, пришли к единому мнению:

1. привлечение детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх и спортивных соревнованиях помогает развивать у них позитивное отношение к здоровому образу жизни;
2. разнообразные навыки в физической, познавательной, эмоциональной областях жизни.

Основной целью для нас с вами уважаемые родители должно быть:

- сохранение и укрепление здоровья детей и улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей.

Дошкольное детство — короткий, но важный период становления личности. В эти годы ребенок приобретает первоначальные знания об окружающем мире, у него начинает формироваться определенное отношение к людям, к труду, вырабатываются навыки и привычки правильного, социально желательного поведения, складывается характер.

Основной вид деятельности детей дошкольного возраста — игра, в процессе которой развиваются духовные и физические силы ребенка, внимание, память, ловкость, дисциплинированность.

Кроме того, игра — это своеобразный, свойственный дошкольному возрасту,

способ усвоения общественного опыта.

Огромное значение на развитие ребёнка оказывают подвижные игры.

Подвижная игра — это естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

Вместе с тем эти игры доставляют ребёнку радость и удовлетворение; активизируют дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствуют движения, развивают координацию, формируют быстроту, силу, выносливость.

Эта игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают к определенным умственным и физическим усилиям. Игра, бег, прыжки, разговор и смех детей, чему мы часто не придаем значения, являются самым необходимым делом для их развития. Все это заложено в них самой природой. Во время игр у ребенка особенно обостряется фантазия, проявляется активность и он получает богатые впечатления.

Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

Поэтому надо использовать игры для развития ребенка. Игры пробуждают новые картины в сознании детей, помогают развивать физические качества.

Так же подвижные игры являются эффективным способом воспитания выдержки, что особенно важно для дошкольников, у которых процесс возбуждения преобладает над процессом торможения.

Именно в подвижных играх, у детей начинает формироваться интерес к соревновательной стороне — соревнованию в ловкости, быстроте, смекалке, смелости, организованности.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка.

По содержанию все подвижные игры выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, формирует физические навыки, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка — дошкольника.

Таким образом, подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств.

Участие взрослых в подвижных играх приносит двойную пользу: доставляет детям много радости, а родителям дает возможность лучше узнать своего ребенка, стать ему другом.

Уважаемые родители, если вы хотите, что бы детство для вашего ребёнка было незабываемым подарите его своему ребёнку, играйте с ним, будьте для него другом и не бойтесь показаться смешным. Дети очень **«чистые»** и искренние и потому оценят по достоинству всё, что мы (*взрослые*), им даём...

Играйте со своими детьми и будьте счастливы вместе...

## **Консультация для родителей**

### **«Роль подвижных игр в современной жизни детей дошкольников»**

***«Игра – это огромное светлое нежное, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений и понятий об окружающем мире.***

***Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности». В.А.Сухомлинский***

С давних времен и по сей день дети дошкольного возраста постоянно нуждаются в движении. Ежедневно среднестатистический дошкольник тратит массу времени и сил на образовательную деятельность в ДОУ. Дома, как правило, большинство родителей, мало уделяют времени подвижному образу жизни своих детей. Большинство детей в основном занимаются просмотром мультфильмов, увлекаются компьютерными технологиями или предоставлены сами себе. Хотя достоверно известно, что дети, которые постоянно находятся в движении, значительно меньше болеют, крепче спят и быстрее развиваются физически.

Что же поможет улучшить физическое, а вместе с тем и эмоционально-умственное развитие ребенка? Конечно же, подвижные игры.

В педагогике подвижные игры являются методом всестороннего развития индивидуальности ребенка, ведь в играх воспитывается коллективизм. Проявляются такие ценные качества, как сила, выносливость, ловкость, сообразительность, честность, правдивость, выдержка, самообладание, самоконтроль. В игре дети лучше познают окружающий их мир, у них развивается пространственное воображение, дети получают много положительных эмоций, ощущение радости, восторга.

В подвижные игры включаются все основные виды движений, таких как ходьба, бег, метание, бросание, ловля, различные лазания, ползания, равновесие а также некоторые специальные движения для развития и укрепления отдельных групп мышц.

Мир подвижных игр очень разнообразен, но очень полезно знать какие именно виды игр любит играть ваш ребенок, и какие игры можно освоить вместе с ребенком для всестороннего и гармоничного развития.

Классификация и характеристика подвижных игр.

Игры классифицируются: по сложности, по двигательному содержанию, по степени физической нагрузки, по использованию пособий и снарядов, по преимущественному формированию физических качеств.

***Подвижные игры делятся:***

***1. Подвижные игры с правилами (простые).***

***2. Игры с элементами спортивных игр (сложные).***

Подвижные игры с правилами подразделяются на:

**1. Сюжетно-ролевые игры** — это игры, в которых действия детей определяются сюжетом и роль, которую они активно выполняют. В основном правила у таких игр несложные. являются обязательными для всех участников и позволяют регулировать поведение детей. В сюжетно-ролевых играх может участвовать разное количество детей.

Я рекомендую для детей и родителей поиграть в такие сюжетно-ролевые игры, как «Кошка с котятами», «Два мороза», «Пираты», «Мушкетеры», «Гонщики», «Я- шофер», «Почта», «Парикмахерская», «Путешествие на машине».

**2. Бессюжетные игры** — это игры, основанные чаще всего на беге с ловлей и увертыванием. Эти элементы делают игры особенно подвижными, эмоциональными, требующими от детей особой быстроты, ловкости движений.

К этой же группе следует отнести и игры, которые проводятся с использованием определенного набора пособий, предметов и основаны на бросании, метании, попадании в цель. Эти игры могут проводиться с небольшими группами детей.

Примеры игр «Найди свой цвет», «Догони мяч», «Найди свой домик», «Поймай, беги», «Пролезь под веревочку».

**3. Игровые упражнения** - основаны на выполнении определенных двигательных заданий (прыжки, метание, бег), и направлены на упражнение детей в определенных видах движения. Игровые упражнения могут быть организованы для небольшой группы детей.

Примеры игр: «Лягушки», «Попади в цель», «Кто быстрее?», «Метатели ядра».

#### **4. Игры с элементами соревнования.**

К данному виду игр относятся игры-эстафеты, которые также основаны на выполнении определенных двигательных заданий и не имеют сюжета, но в них есть элемент соревнования, побуждающий к большой активности, к проявлению различных двигательных и волевых качеств (быстроты, ловкости, выдержки, самостоятельности).

Примеры игр-эстафет: «Кто самый быстрый?», «Самый меткий», «Пронеси олимпийский огонь», «Силачи», «Пограничники», «Посади картофель», «Полоса препятствий», «Собери урожай».

#### **5. Игры – забавы, аттракционы.**

В основном проводятся на вечерах досуга, физкультурных праздниках. Также игры-забавы можно проводить и с семьей на улице. Это веселое зрелище, развлечение для детей, доставляющее много радости. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и требуют двигательных умений, ловкости, сноровки.

Примеры игр: «Скачем на лошадке», «Карусели», «Солнышко и дождик», «Прыгают зайки», «Мы на лодочке плывем», «Снежки», «Попрыгунчики».

Игры с элементами спортивных игр (сложные).

Игры, такие как бадминтон, футбол, баскетбол, волейбол, бадминтона и др. В этих играх используются сложные элементы техники и правил, которые будут доступны и полезны детям старшего дошкольного возраста.

Благодаря большому разнообразию подвижных игр можно разносторонне воздействовать на развитие ребенка. Особую роль в воспитании играют сами правила игры. Они имеются даже в самых простых играх. Правила созданы для того, чтобы действовать в соответствии с ролью: к примеру, как можно быстрее убежать от водящего или допрыгнуть до какого-либо ограничителя, и т. п. Выполнение правил в подвижных играх очень организует и дисциплинирует детей, приучает действовать согласованно, подчиняться общим правилам, помогать друг другу.

Подвижные игры для дошкольников можно использовать не только в ДОУ для того, чтобы решить педагогические задачи, такие как совершенствование движений, развитие и воспитание физических качеств при выполнении более сложных игровых действий, игровой ситуации, условий требующих определенных усилий от детей, но и на прогулке вместе с семьей, так как это объединяет членов семьи, мотивирует детей и способствует оздоровлению населения в целом. Я рекомендую проводить подвижные игры с малышами любого возраста каждый день. Начинать игру лучше утром, (так как игры в утреннее время лучше всего происходит процесс усвоения навыков игры) примерно через час -полтора после завтрака. Вечером же подвижные игры следует проводить на улице.

Выбирая игру, уважаемые родители, учитывайте, чем до этого момента занимался ваш малыш. Если же ваш ребенок был занят умственной деятельностью, то ее лучше отложить, поиграйте с ним веселую подвижную игру.

Подвижные игры, рекомендуемые для взрослых и детей дошкольников на улице и дома. Данные игры развивают у детей и взрослых ориентировку в пространстве, внимание, координационные способности, силу, ловкость, смекалку. В играх используется минимум оборудования, что не усложняет правил игры. И самое главное, родители и дети получают положительные эмоции.

#### **«Жмурки»**

Это замечательная, очень веселая подвижная игра в которой могут принимать участие взрослые и дети. В жмурки можно играть дома, но лучше всего играть на улице.

#### **Правила игры.**

Сначала выбирают водящего. Завязывают ему глаза. Остальные игроки встают вокруг него лицом в центр круга. По сигналу водящий начинает ловить участников, те

убегают от него. Игрока, которого поймали, водящий должен угадать на ощупь, не развязывая глаза. Если угадывает, то пойманный становится водящим.

Выигрывает тот, кого поймали наименьшее количество раз или не поймали вообще.

#### **Подвижная игра «Колечко».**

Также могут играть взрослые и дети. Все участники садятся на скамеечку или становятся в ряд друг за другом. Ведущий берет колечко или какой-либо другой мелкий предмет и делает вид, что кладет это колечко в ладонки каждому из игроков. Затем он говорит: «Колечко, колечко выйди на крылечко!» и тот, у кого действительно колечко осталось в ладонках, старается быстро соскочить вперед, а другие участники пытаются не дать ему это сделать. Если игроку удалось выскочить, то он становится на место ведущего.

#### **Игра «веселые кролики»**

Как правило, данная игра проводится на прогулке. Организатором игры является взрослый. Площадка делится попалам. На одной площадке, где проводится игра, дети и родители рисуют одинаковые круги - это будут клетки кроликов, там ставятся несколько стульчиков по количеству игроков. К стульчикам вертикально ставят обручи. На другой стороне площадки находится стул - это дом сторожа, а пространство между кроликами и сторожем - луг. Дети «разобравшись» по группам встают в круги и изображают кроликов, затем взрослый говорит: «Кролики сидят в клетках» и по очереди выпускает кроликов погулять. Кроликов выпускают они на полянке бегают, прыгают. Когда дети слышат: «Скорей в клетку», они бегут туда и пролезают в обруч.

#### **Игра в «Прятки»**

С помощью жребия или считалки участниками игры выбирается водящий. Игроки предварительно договариваются до сколько будет считать водящий. После этого водящий отворачивается к стенке и считает вслух, а остальные прячутся, кто куда сможет. Задача игроков: после окончания счета успеть "постучать" до того, как его найдет водящий.

Задача водящего: найти всех игроков. Первый найденный участник и станет следующим водящим.

#### **Игра «Удочка».**

Игра подходит для большой группы человек.

Играющие встают на площадке в круг, изображая плавание рыбок. В центре круга располагается взрослый (мама или папа)-рыбак в руках у него скакалка. Задача «Рыбака» поймать рыбок, крутя скакалку по кругу. Кого поймали из игры выходит.

#### **Игра «Шагаем дружно по дорожке».**

Игру лучше проводить дома. В игре принимают участие мама и ребенок ясельного возраста.

Оборудование : цветной шнур, веревка примерно 1,5-2м.

На полу комнаты цветным шнуром, ли веревкой обозначается линия. Мама с ребенком становятся друг за другом за линией. Мама предлагает малышу «погулять по дорожке».

Говорит ему слова:

Дружно по дорожке,

Дружно по дорожке

Шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два —

Шагают наши ножки.

По кочкам, по камешкам,

По кочкам, по камешкам...

В ямку — бух!

Ребенок двигается за мамой вдоль линии. На слова «по кочкам, по «кочкам по маленьким пенечкам» (произносят имя ребенка) шел и в ямку-бух. Они вместе прыгают на

двух ногах, слегка продвигаясь вперед, руки на поясе; на слова «в ямку — бух!» садятся на корточки, руки кладут на колени. После слов мамы: «Вылезли из ямки», ребенок вместе с ней встает на ноги.

Я рекомендую проводить подвижные игры с малышами любого возраста каждый день. Начинать игру лучше утром (так как игры в утреннее время лучше всего происходит процесс усвоения навыков игры), примерно через час - полтора после завтрака. Вечером же подвижные игры следует проводить на улице, так как в это время у ребенка лучше развита физическая активность.

Выбирая игру, уважаемые родители, учитывайте, чем до этого момента занимался ваш малыш. Если же ваш ребенок был занят умственной деятельностью, то ее лучше отложить, поиграйте с ним веселую подвижную игру.