****

**Пояснительная записка**

Программа разработана с учетом:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1729-р «Концепция развития дополнительного образования детей».

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

- Санитарно – эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04 июля 2014 года № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Федеральный государственный образовательный стандарт
дошкольного образования (утв. [приказом](https://base.garant.ru/70512244/) Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155).

- Муниципальными правовыми актами.

- Уставом, нормативными документами и локальными актами МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан.

**Научно - практическая обоснованность программы** заключается в том, что именно в дошкольные годы закладываются основы здоровья, гармоничного развития, формируется личность ребенка. В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений.

К шести годам у большинства появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнёрства.

Двигательная активность ребёнка определяется не только потребностью в движении, но и его познавательной, интеллектуально-сенсорной, а также эмоционально – игровой активностью.

**Новизна программы**заключается в следующем, что путем поиска и применения средств рациональной организации двигательной активности детей, удовлетворяя потребности ребенка в движении, используя элементы акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, комплексов общеразвивающих упражнений, коррекционных и дыхательных упражнений, проводится работа по укреплению и оздоровлению детей. Программа создана с учетом возрастных и физиологических особенностей детей. Дошкольники овладевают сложными видами движений, совершенствуют элементы техники выполнения движений, совершая их в различном темпе, с разной амплитудой, проявляя значительные скоростно-силовые качества, выносливость, быстроту. Значительно улучшаются показатели ловкости, скорости, гибкости.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) помогают развивать ребенка более разносторонне; знакомят его с различными видами спорта, а с помощью подвижных игр, на основе которых строятся занятия, способствуют развитию физических качеств, улучшению эмоционального настроения детей, повышают интерес к ежедневным занятиям физической культурой.

**Актуальность программы.**В наши дни физическая культура и спорт приобретают значение решающих факторов среди всего комплекса условий, определяющих оптимальную жизнедеятельность человека. Сейчас все больше встретишь родителей заинтересованных в спортивном развитии детей, т.к. состояние здоровья наших детей вызывает обоснованную тревогу. По данным специалистов 30 - 35 % детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. Чем раньше мы начинаем приобщать детей к физической культуре и спорту, тем большему количеству детей мы поможем укрепить и сохранить здоровье.

Физическое воспитание играет большую роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст - это возраст, в котором закладывается основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. Приобщение к спорту с детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает коммуникативные способности.

Общеизвестно, что для детей дошкольного возраста характерно увеличение адаптационных возможностей организма к мышечной работе. Достичь определенного уровня физического развития детей в данном возрасте возможно за счет широкого использования различных упражнений, в том числе и средствами общей физической подготовки (ОФП).

**Общая физическая подготовка**— это процесс совершенствования двигательных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие детей.

Для обеспечения здорового развития детям дошкольного возраста необходима регулярная физическая активность, которая способствует хорошей работе органов пищеварения, укрепляет сердечно - сосудистую систему, способствует развитию легких, а также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение. Это особенно актуально в наше время, где дети загружены образовательными занятиями с преобладанием статических поз, а также компьютерами и просмотром телепередач. Все это влечет за собой формирование вредных привычек, ведение малоподвижного образа жизни.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная. Программа направлена на популяризацию физической культуры и спорта, вовлечение подрастающего поколения в здоровый образ жизни и создание условий для творческой самореализации личности ребенка.

Позитивное воздействие занятий с дошкольниками выражается в следующем:

- профилактика заболеваний;

- снижение лишнего веса;

- улучшение осанки;

- улучшение двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости и др.);

- приобретение жизненно-необходимых двигательных умений и навыков;

- возможность предотвращения травм;

- улучшение телосложения;

- выработка привычки заниматься физическими упражнениями;

- развитие двигательной памяти.

**Цель программы:**повышение уровня физического развития и двигательной активности, формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

*-* воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников;

- укрепление физического и психического здоровья детей, улучшение физического развития;

- формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств ловкости, выносливости, быстроты, гибкости;

- пропаганда физической культуры и спорта;

- развивать сплоченность команды;

- формировать умение работать в группе, подчинять свои действия и желания общим правилам ради достижения лучшего результата, умение договариваться;

- формировать мотивацию родителей ребенка на его физическое развитие, вовлечение в совместную работу по укреплению здоровья детей.

**Адресат.** Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 5-7 лет.

**Продолжительность курса.** Программа рассчитана на 1 учебный год. Продолжительность занятия 30 минут. Количество занятий: 2 раза в неделю.

**Используемые технологии:** игровые технологии, здоровьесберегающие технологии.

**Ожидаемый результат реализации программы.**Предполагается, что методика преподавания ОФП для детей 5-7 лет способствует укреплению физического здоровья, развитию физических качеств (координации движения, гибкости, силы, быстроты, выносливости), тренировке дыхательной мускулатуры, формирует осанку.

По окончании обучения воспитанники *будут знать:*

— правила здорового образа жизни;

— элементы спортивных игр (баскетбол, футбол и т.п.);

— правила техники безопасности на занятиях в спортивной секции.

Воспитанники *будут уметь:*

***—*** владеть техникой в основных движениях;

— работать в команде, оказывать взаимоподдержку и взаимопомощь;

— владеть элементами спортивных игр (баскетбол, футбол и т.п.);

В результате обучения дети также приобретут *практические навыки*, выработают навык общей физической работоспособности, выносливость, получат базовую физическую подготовку к занятиям в различных спортивных секциях.

**Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий  | Кол-во часов | Сентябрь  | Октябрь  | Ноябрь  | Декабрь  | Январь  | Февраль  | Март  | Апрель  | Май  |
| Теория | 3 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |
| Техника безопасности  | 3 | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |
| Гимнастика | 15 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 |  |
| Легкая атлетика | 15 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| Подвижные игры | 21 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| Соревнования | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| Тестирование | 3 |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| итого | 72 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

**Методическая часть.**

**Организационно – методические указания.**

Структура физкультурных занятий общепринятая: вводная (4-6 минут), основная (18-20 минут) и заключительная (3-4 минуты) части. Упражнения в ходьбе и беге проводятся в чередовании. Во второй части занятия детей обучают упражнения общеразвивающего характера, основным видам движений; обязательно проводится подвижная игра. В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, игры малой подвижности.

Общеразвивающие упражнения направленно воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и двигательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и на животе. Изменяя исходное положение, можно усложнить или облегчить двигательную нагрузку.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера в старшей группе применяется мелкий (флажки, кубики, кегли, палки и т.д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревки, шнуры и т.д.) физкультурный инвентарь.

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, продумывается и планируется построение; в упражнениях с палками, флажками целесообразно посторенние в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как другой посторенние не позволит достичь необходимой амплитуды движений и может привести к травмам.

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи, чем ранее: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление движения и т.д. Перед началом занятия необходимо подготовить крупный и мелкий физкультурный инвентарь и расположить его в определенном месте. По указанию педагога дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики и т.д., а по окончании упражнений кладут их на место. При этом необходимо учитывать, что излишняя нагрузка вредна для дошкольника и может привести к нежелательным последствиям: образованию пупочных и паховых грыж, нарушению осанки.

Обучение основным видам движений является определяющим. В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

На каждом занятии предлагаются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

В первую неделю каждого месяца следует разучивать с детьми упражнения в равновесии, повторять упражнения в прыжках и закреплять упражнения в метании; во вторую неделю для обучения используют упражнения в прыжках, повторяют и закрепляют умения в метании и лазанье; в третью – разучивают упражнения в метании, повторяют и закрепляют в лазанье и равновесии; в четвертую – обучают лазанью, упражняют в равновесии и прыжках.

Поскольку подвижная игра на каждом последующем занятии включает элементы того основного вида движения, которое дети осваивали с предыдущей недели в качестве обучающего, практически все виды основных движений развивают непрерывно.

Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

При работе с детьми дошкольного возраста необходимо проведение занятий на свежем воздухе, которые будут строиться посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, с использованием игр с элементами спорта и подвижных игр. В условиях продолжительной зимы вполне возможно увеличение количества занятий с использованием упражнений на санках, лыжах и т.д.

При проведении занятий на свежем воздухе главное – правильно и четко организовать детей. При этом возможны различные варианты, например:

- дети одновременно выполняют (фронтальный способ) игровые упражнения в шеренге (перебрасывание мячей, прокатывание обручей), затем разделяются на пары (в играх с мячом, играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей));

- дети разделяются на подгруппы, при этом одна подгруппа занимается под руководством, а другая самостоятельно выполняет два или три упражнения, затем дети меняются местами;

- дети разделяются на 3-4 группы, каждой группе предлагается задание, по условному сигналу, происходит смена мест и заданий.

При проведении подвижных игр, эстафет важно соблюдать меры по предупреждению травматизма: сохранять расстояние между детьми во время бега, прыжков; переносить пособия, привлекая к этому достаточное количество ребят и т.д.

**Теоретическая часть программы.**

**Введение.** Спорт и здоровье. Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений, в спортивном зале.

**Здоровый образ жизни.** Гигиена спортсмена. Распорядок дня юного спортсмена. Спортивная экипировка. Ты и твой организм. Жизнь без вредных привычек. Здоровое питание. Физические нагрузки. Мойдодыр. Витамины.

**Развитие основных движений.**

Развитие основных видов движений в работе с дошкольниками имеет свои особенности. В связи с расширение диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т.д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в целом виде, та и отдельными элементами техники движений. Дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, метании, лазанье, овладевают элементами спортивных игр – баскетбола, футбола, хоккея и т.д.

**Упражнения в ходьбе и беге.** Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

К 6 годам дети обладают полетностью в беге. Для совершенствования ходьбы и бега используют различные упражнения с постепенным их усложнением на основе двигательных навыков, приобретенным в предыдущей группе.

В старшей группе детей обучают ходьбе и бегу в чередовании, постепенно усложняя задания и предъявляя требования к технике выполняемых движений.

Для развития скоростных качеств предлагается бег на скорость (дистанция 10 или 20 м.), для развития ловкости и координации движений – челночный бег. И, наконец, для развития выносливости применяется непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в среднем темпе.

**Упражнения в прыжках.** У детей в данном возрасте значительно увеличивается арсенал упражнений. Наблюдается более сильное отталкивание от почвы, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, в длину и т.д. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками, и количество упражнений может быть увеличено, однако в большей мере следует обращать внимание на качество выполнения заданий.

Наряду с повторением прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперед детей обучают прыжкам в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

**Упражнения в метании.** Дети в данном возрасте уже способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания: точно попасть в цель (вертикальную или горизонтальную), энергично замахиваясь и приняв исходное положение, бросить мяч на дальность. В упражнениях в переброске мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени. Характерным для детей данного возраста является то, что они правильно воспринимают указания и выполняют упражнения в соответствии со своими возможностями – подбрасывают мяч невысоко (на 50-60см.), меняют позу, направляя руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

**Упражнения в равновесии.** Известно, что равновесие (его сохранение и удержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения. В старшем дошкольном возрасте продолжают совершенствовать равновесие посредством разнообразных упражнений.

Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, ритм, темп. Улучшение результатов у детей происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц.

В старшей группе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий, поэтому их следует проводить в медленном или среднем темпе под наблюдением.

Упражнения в лазанье. При выполнении упражнений в лазанье в работу вовлекаются различные группы мышц. В старшей группе задания усложняются, к технике их выполнения предъявляются более высокие требования. Наряду с освоенными ранее упражнениями предлагается лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости обучающихся. С помощью средств общей физической подготовки занимающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими качествами.

**1. Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, дистанция. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.

**2. Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно.

**3. Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения; выпады; прыжки.

**4. Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

**6. Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивания из виса, отжимания в упоре, приседания.

**7. Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**8. Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, различными перемещениями.

**9. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

**10. Подвижные игры.** Развивающие основные физические качества, развивающие общую физическую подготовку.

**Тематическое планирование**

**Сентябрь.**

**1зан.** - Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Закрепление прыжков через короткую скакалку. Ознакомление с различными видами прыжков: на одной ноге, скрестно, поочередная смена ног.

Подвижные игры по желанию детей.

**2 зан.** - Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Игра на внимание «Кто первый построится?».

Легкая атлетика. Медленный бег 2 мин. Бег с заданиями: с поворотами на 180 и 360 градусов.

ОРУ с обручем.

Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч.

Подвижная игра с лазанием «Перелет птиц» - ознакомление.

**3 зан.** - ОРУ с мячом.

Легкая атлетика: ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с выполнением задания (с остановкой, с поворотом). Бросок мяча из-за головы на дальность.

Школа мяча: Ведение мяча правой и левой рукой, обучение передачи мяча от груди на месте и в движении. Бросок мяча по корзине способом от груди. Развивать меткость.

Подвижные игры с прыжками: «Зайцы в огороде».

**4 зан.** - Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Игра «Жмурки бродилки». Учить детей ориентировки в пространстве.

ОРУ без предмета.

Легкая атлетика: ходьба с заданиями, медленный оздоровительный бег 2 мин., прыжки - многоскоки, прыжок в длину с разбега (ознакомление).

Гимнастика: висы на гимнастической лестнице с правильным захватом перекладины. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом.

Подвижная игра с бегом «День и ночь».

**5 зан.** - Тестирование по прыжкам в длину с места.

Подвижная игра «Перелет птиц». Уметь действовать по сигналу. Развивать слуховое внимание.

**6 зан.** - Строевые упражнения: построение в колонны по одному. Уметь сохранять строй, перестроение в шеренгу поворотом направо или налево

Гимнастика: ОРУ с короткой скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развивать внимание, повышать активность детей.

**7 зан.** - Школа мяча: закрепление навыка ведения мяча правой и левой рукой.

Подвижная игра «Ловишка с мячом». Уметь убегать от ловишки, не сталкиваться с товарищами по команде.

**8 зан.** - Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в две колонны методом разведения.

Гимнастика: ОРУ с гимнастической скакалкой. Развивать гибкость, координацию движения.

**Октябрь.**

**1 зан.** - Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Основные причины травматизма. Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением темпа.

Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой. Сочетание движений палкой с движениями ног. Ходьба по гимн. палке приставными шагами с целью профилактики плоскостопия.

Подвижная игра « Бездомный заяц».

**2 зан.** - Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением направления. Развивать координацию движения. Гимнастика: ОРУ с обручем. Ходьба во вращающийся обруч. Акробатические упражнения: перекаты в правую и левую стороны.

**3 зан.** - Строевые упражнения. Построения из колонны в круг, из круга в колонны, повороты направо, налево, кругом.

Легкая атлетика: ходьба и бег со сменой направляющего.

Подвижная игра на внимание «Запрещенное движение».

**4 зан.** - Строевые упражнения, ходьба в колонне по одному противоходом.

Легкая атлетика: ходьба и бег с заданиями (в колонну по одному - врассыпную). Прыжки через небольшое возвышение (серия).

ОРУ с гимнастической палкой на коррекцию осанки. Перекаты в стороны. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом.

Школа мяча: подготовка к соревнованиям (броски, передачи, ловля различными способами).

Подвижная игра с элементами баскетбола.

**5 зан.** - Легкая атлетика: Ходьба и бег в колонне по одному, по двое. Ходьба коротким и длинным шагом. Бег с заданиями. Уметь быстро действовать по сигналу. Броски мяча от груди. Развивать силу.

Гимнастика: ОРУ с мячом. Укреплять мышцы плечевого пояса, верхнего и нижнего пресса. Подвижная игра «Не давай мяч водящему», « Перетягивание каната».

**6 зан.** - Легкая атлетика: Ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы. Бег в медленном темпе до 3 минут. Метание мешочка в горизонтальную цель. Закреплять прыжки в глубину. Многоскоки - серийные прыжки через предметы. Развивать координацию.

Гимнастика. ОРУ с гимнастической палкой. Развивать правильную осанку. Самоконтроль. Ходьба по гимнастической скамейке с удержанием груза на голове. Развивать чувство равновесия.

Подвижная игра «День-ночь». Развивать внимание, быстроту движений.

**7 зан.** - Легкая атлетика: ходьба на носках, на пятках, приставными шагами вперед и боком. Бег с высоким подниманием бедра, с изменением направления. Медленный бег на выносливость 3 мин.

**8 зан.** - Бег обычный в чередовании с бегом широким шагом. Игра с перебрасыванием мяча через сетку.

«Не оставайся на полу». Развивать быстроту реакции, сообразительность. Уметь использовать всю площадку.

**Ноябрь.**

**1 зан.** - Легкая атлетика: Медленный оздоровительный бег. Чередование бега в колонне по одному с бегом врассыпную. Уметь быстро и правильно выполнять задание. Развивать ловкость. Воспитывать уважительное отношение к детям своей группы.

Закаливание: разновидности закаливания (воздухом, водой). Воспитывать у детей желание регулярно заниматься физической культурой, как на свежем воздухе, так и в спортивном зале.

Признаки заболевания. Основные причины травматизма.

Подвижная игра: «Через кочки и пенечки». «Мяч - среднему».

**2 зан.** - Ходьба и бег с заданиями.

ОРУ с малым мячом. Развивать мелкую моторику, внимание. Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках с перешагиванием через предметы. Висы на гимнастической стенке на прямых руках. Поднимание прямых ног. Укрепление мышц брюшного пресса.

Подвижная игра «Мяч среднему», «Ловишки с мячом».

**3 зан.** - Разновидности ходьбы и бега. Развивать внимание.

Подвижная игра «Два мороза», «Третий - лишний», «Запретное движение».

**4 зан.** - Построения в шеренгу, в колонны по двое. Уметь четко выполнять задания. Ходьба с заданиями. Игра «Найди свой флажок». Бег в умеренном темпе 2 мин. Уметь правильно дышать во время бега. Упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет разноименным способом. Развивать координацию движения. Добиваться легкости выполнения.

Спортивная игра: освоение элементов волейбола. Учить детей подбрасывать мяч над головой, не задерживая его в ладонях.

Игра «Перебрось мяч через сетку».

**5 зан.** - Легкая атлетика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Метание набивного мяча в горизонтальную цель. Развивать глазомер.

Упражнение «Тачка». Уметь передвигаться на руках при помощи друга.

Подвижная игра «Бой петухов», удержать равновесие на одной ноге. «Отгадай, чей голосок».

**6 зан.** - Строевые упражнения. Построение в две колонны из одной методом разведения.

Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами ( лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Подвижная игра: « Попади в мяч».

**7 зан.** - Ходьба приставным шагом вперед, боком, назад, широким шагом, с изменением направления. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с изменением темпа.

Подвижная игра: Эстафеты с ведением и броском мяча в корзину.

**8 зан.** - Строевые упражнения: Повороты прыжком на месте налево, направо. Размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге).

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: взмахи ногами в положениях сидя, лежа боком, танцевальные движения, упражнения на расслабление: поочередные потряхивания расслабленными руками и ногами, вращение расслабленного туловища.

Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Ловля и передача в парах, тройках - с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте правой, левой, попеременно, вокруг себя, по кругу.

**Декабрь.**

**1 зан.** - Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге), повороты прыжком на месте налево, направо.

Подвижные игры: «Проползи не урони», «Пожарные на учении».

**2 зан.** - Ориентировка в пространстве: расширение представлений о пространстве справа, слева, вверху, внизу, впереди.

Удерживание «угла» в висе.

Спортивные и подвижные игры: «Попади в корзину», «Не давай мяч водящему».

**3 зан.** - Ходьба и бег широким шагом, с изменением направления, с изменением темпа.

Поднимание и опускание прямых ног в висе, удерживание « угла» в висе.

Спортивные и подвижные игры: «Ловля обезьян», «Мяч через сетку».

**4 зан.** - Ходьба Гимнастическим шагом, с высоким подниманием бедра, равномерный бег на выносливость. Спортивные и подвижные игры: «Пожарные на учении», «Мяч водящему».

**5 зан.** - Ходьба и бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Бег с чередованием с ходьбой. Школа мяча: броски, ловля различными способами.

Спортивные и подвижные игры: «Мяч через сетку», «Ловишки».

**6 зан.** - Бег с чередованием с ходьбой до 4-5минут.

Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», «Не оставайся на полу».

**7 зан.** - Строевые упражнения. Построение в одну, две колонны, шеренги. Повороты на месте: вправо, влево, кругом.

Спортивные и подвижные игры: «Кто сделает меньше прыжков», «Перебежки».

Выполнение варианта ритмической гимнастики.

Подвижные игры: «Удочка».

**Январь.**

**1 зан**.- Подвижные игры: « Собери флажки», « Кто быстрее добежит».

**2 зан.** - Подвижные игры с элементами спортивных игр.

**3 зан**. - Подвижные игры с элементами спортивных игр.

**4 зан.**- Многоскоки. Прохождение полосы препятствия.

Разучивание комплекса ритмической гимнастики.

Подвижные игры: «Передал беги», «Защита крепости».

**5 зан.** - Ходьба и бег с заданиями. ОРУ со скакалкой.

Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) без падений и отскоком об пол разными способами из различных исходных положений.

Гимнастика. Разучивание комплекса ритмической гимнастики.

Подвижные игры: « Мяч водящему», «У ребят порядок строгий».

**6 зан.** - Строевые упражнения. Построение в две колонны из одной методом разведения.

Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами ( лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Подвижная игра: « Попади в мяч».

**7 зан.** - Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба приставным шагом вперед, боком, с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад.

Легкая атлетика: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.

Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики.

Подвижные игры: «Попади в обруч».

**8 зан.** - Строевые упражнения: Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, по одному, по два, по три, в две шеренги. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте.

Разучивание комплекса ритмической гимнастики.

Подвижная игра: «Вызов по номерам».

**Февраль.**

**1 зан.** - гимнастика ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейке прямо и боком, ходьба по наклонной доске, повороты в полуприседе.

Спортивные и подвижные игры: «Проползи не урони».

**2 зан.** - Ходьба с заданиями, бег в разных направлениях, в рассыпную. Гимнастика ОРУ с обручем. Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя рукамиСпортивные и подвижные игры: «Ловишки с мячом», « Перебрось через сетку».

**3 зан.** - Ориентировка в пространстве: Расширение пространства справа, слева, вверху, внизу, впереди. Гимнастика ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастической стенке: Лазание разными способами, висы согнувшись, прогнувшись, «уголок».

Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Хитрая лиса».

**4 зан.** - Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки. Повороты прыжком на месте налево, направо.

Гимнастика ОРУ с мешочками. Упражнения на равновесие. Стойка, закрыв глаза с различным положением стоп на месте, продвижение вперед с закрытыми глазами.

Спортивные и подвижные игры: «Охотники и зайцы».

**5 зан.** - Ходьба с изменением частоты шагов и темпа, с носка сохраняя правильную осанку. Бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Гимнастика ОРУ с мешочками. Лазание по гимнастической стенке , обратив внимание на хват большого пальца, вниз произвольным способом.

Спортивные и подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Пожарные на учении».

**6 зан.** - Ориентировка в пространстве: друг за другом, через одного, построение в шеренгу, в колонне. Гимнастика ОРУ без предметов. Преодоление полосы препятствия: пролезание под дугой, прыжок в высоту,

прыжок в глубину, подтягивание лежа на скамейке, прыжок с точным приземлением, прыжки через обручи.

Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», «Бездомный заяц».

**7 зан.** - ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика: Прыжки с места.

Гимнастика ОРУ без предметов. Упражнения на гимнастической стенке: перелезание с пролета на пролет знакомыми способами, выполнение упражнений на гимнастической стенке «звездочка», «уголок». Спортивные и подвижные игры: «Не оставайся на полу», « Кто сделает меньше прыжков».

**8 зан.** -Ходьба и бег со сменой направления и темпа.

ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика:

Прыжки на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед,

Гимнастика: Выполнение упражнений на преодоление собственного веса: упоры: стоя, сидя, лежа. Спортивные и подвижные игры: «Кто лучше прыгает», «Удочка».

**Март.**

**1 зан.** -ОРУ без предметов. Бег с изменением темпа.Легкая атлетика: Прыжки с места. Метание теннисного мяча вдаль.

**2 зан.** - Ходьба на носках, пятках, с различными заданиями.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра, врассыпную.

ОРУ без предметов.

Легкая атлетика: бег 30 метров с высокого старта.

Прыжки с места в длину.

Спортивные и подвижные игры: Игры в колоннах: передал- садись, отбил -беги в конец колонны

**3 зан.** - Строевые упражнения: ориентировка в пространстве, повороты направо, налево, кругом. ОРУ со скакалкой. Метание малого мяча в цель.

Легкая атлетика: Прыжки через короткую скакалку. Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча вдаль. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол».

**4 зан.**- Практическое занятие по легкой атлетике. Тренировочный бег на выносливость 300 м. Подвижная игра «Мяч соседу», «передал - беги».

**5 зан.** - Практическое занятие- Легкая атлетика: Бег и ходьба с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Длительность 1.5 - 2 минуты. ОРУ в парах. Закрепление техники прыжка в длину с места. Челночный бег. Прыжки через короткую скакалку.

Подвижная игра «Вызов номеров».

**6 зан.** - Легкая атлетика: ориентировка в пространстве: слева, справа, спереди, сзади. Построение в колонну, шеренгу, круг. ОРУ в парах. Тест на гибкость.

Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола. Перемещения и стойки, передача мяча сверху двумя руками. Учебные игры.

**7 зан.** - Легкая атлетика: ходьба и бег, сохраняя правильную осанку. Повороты на лево, направо прыжком и переступанием. ОРУ без предметов. Тренировочный бег на выносливость 1.5-2 мин. Броски набивного мяча вдаль.

Спортивные и подвижные игры: «Космонавты», «Пожарные на учениях».

**8 зан.** - Легкая атлетика: Ходьба и бег в разных направлениях, с различными заданиями.

Подвижная игра: «Не оставайся на полу».

**Апрель.**

**1 зан.** - Ходьба, бег с заданиями: врассыпную, с изменением направления. ОРУ с набивными мячами.

Легкая атлетика: Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на двух ногах с поворотом 90, 180 гр. Прыжки через короткую скакалку.

Подвижная игра по желанию детей.

**2 зан.** - Строевые упражнения: Построение в колонну, шеренгу, повороты на месте (направо, налево, кругом). ОРУ со скакалкой.

Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Бег в среднем темпе 300м.

Подв. Игра: «Попади в корзину».

**3 зан.** - Ориентировка в пространстве (слева, справа, сзади, спереди, между, внизу). ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: прыжки в высоту с места, многоскоки с мягким приземлением.

Спортивные и подвижные игры: упражнения в парах (перемещения и передача мяча сверху двумя руками). Игра «Пионербол».

**4 зан.** - Спортивные и подвижные игры: элементы баскетбола, ведение мяча, бросок в корзину.

Гимнастика: прыжки через длинную скакалку. Упражнение на равновесие.

Подвижная игра «Лови мяч».

**5 зан.** - ОРУ с обручем. Ориентировка в пространстве. Игра «Жмурки-бродилки».

Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол».

Тестирование: прыжки в длину с места.

**6 зан.** - ОРУ с обручем. Легкая атлетика: бег с высокого старта, стартовый разгон.

Спортивные и подвижные игры. Школа мяча: удары мяча о землю правой и левой рукой на месте и в движении. Ловля мяча после отскока о землю. Ведение мяча вперед по кругу. Элементы баскетбола. Игра «Перебрось мяч».

**7 зан.** - Ходьба и бег с заданиями. ОРУ без предметов.

Легкая атлетика: бег на выносливость 300м. Тест.

Спортивные и подвижные игры. «Попади в круг», «Кто дальше».

Гимнастика: Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.

**8 зан.** -Ходьба и бег со сменой направления и темпа.

ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика:

Прыжки на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед,

Гимнастика: Выполнение упражнений на преодоление собственного веса: упоры: стоя, сидя, лежа. Спортивные и подвижные игры: «Кто лучше прыгает», «Удочка».

**Май.**

**1зан.** - Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Закрепление прыжков через короткую скакалку. Ознакомление с различными видами прыжков: на одной ноге, скрестно, поочередная смена ног.

Подвижные игры по желанию детей.

**2 зан.** - Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Игра на внимание «Кто первый построится?».

Легкая атлетика. Медленный бег 2 мин. Бег с заданиями: с поворотами на 180 и 360 градусов.

ОРУ с обручем.

Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч.

Подвижная игра с лазанием «Перелет птиц» - ознакомление.

**3 зан.** - ОРУ с мячом.

Легкая атлетика: ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с выполнением задания (с остановкой, с поворотом). Бросок мяча из-за головы на дальность.

Школа мяча: Ведение мяча правой и левой рукой, обучение передачи мяча от груди на месте и в движении. Бросок мяча по корзине способом от груди. Развивать меткость.

Подвижные игры с прыжками: «Зайцы в огороде».

**4 зан.** - Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Игра «Жмурки бродилки». Учить детей ориентировки в пространстве.

ОРУ без предмета.

Легкая атлетика: ходьба с заданиями, медленный оздоровительный бег 2 мин., прыжки - многоскоки, прыжок в длину с разбега (ознакомление).

Гимнастика: висы на гимнастической лестнице с правильным захватом перекладины. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом.

Подвижная игра с бегом «День и ночь».

**5 зан.** - Тестирование по прыжкам в длину с места

Подвижная игра «Перелет птиц». Уметь действовать по сигналу. Развивать слуховое внимание.

**6 зан.** - Строевые упражнения: построение в колонны по одному. Уметь сохранять строй, перестроение в шеренгу поворотом направо или налево

Гимнастика: ОРУ с короткой скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развивать внимание, повышать активность детей.

**7 зан.** - Школа мяча: закрепление навыка ведения мяча правой и левой рукой.

Подвижная игра «Ловишка с мячом». Уметь убегать от ловишки, не сталкиваться с товарищами по команде.

**8 зан.** - показательное занятие для родителей Бег на короткие дистанции 30м. Тест.

Гимнастика: Прыжки через длинную скакалку.

Подвижная игра: «Ловишки с мячом».

**Условия реализации программы**

**Перечень оборудования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| Мяч баскетбольный | штук | 5 |
| Свисток | штук | 2 |
| Секундомер | штук | 1 |
| Фишки (конусы) | штук | 5 |
| Мяч теннисный | штук | 10 |
| Мяч футбольный | штук | 2 |
| Скакалка | штук | 20 |
| Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| Обруч гимнастический | штук | 15 |
| Мат гимнастический | штук | 5 |

**Кадровые условия.**

 Образовательную деятельность программы осуществляет педагог, имеющий высшее педагогическое образование.

**Оценка уровня физической подготовленности детей 5-7 лет**

(по С.А. Пономареву, 1992 г. и А.Б. Лагутину, А.П. Матвееву, 1994 г.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения (тесты) | возраст | Уровень подготовленности мальчиков | Уровень подготовленности девочек |
|  | Бег на 30 м., с | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 5 | - | 8,5 | - | - | 9,4 | - |
| 6 | - | 7,5 | - | - | 8,2 | - |
| 7 | - | 7,0 | - | - | 7,2 | - |
| Скоростно – силовые  | Прыжок в длину с места, см | 5 | 60-75 | 76-90 | > 90 | 60-75 | 76-90 | > 90 |
| 6 | 90-100 | 101-115 | >115 | 85-98 | 99-110 | >110 |
| 7 | 100-120 | 123-135 | > 135 | 101-113 | 114-125 | > 125 |
| Сгибание туловища из положения лежа на спине согнув ноги (кол-во повторений за 30 с.) | 5 | 9-10 | 11-12 | > 12 | 7-9 | 10-11 | > 11 |
| 6 | 11-13 | 14-15 | > 15 | 10-12 | 13-14 | >14 |
| 7 | 14-16 | 17-18 | >18 | 13-14 | 15-16 | > 16 |
| Координационные  | Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 3 м. (отклонение мяча от цели в см.) | 5 | 86-110 | 55-85 | < 55 | 91-120 | 60-90 | < 60 |
| 6 | 51-70 | 35-50 | <35 | 71-100 | 40-70 | <40 |
| 7 | 46-60 | 30-35 | <30 | 56-80 | 35-55 | <35 |
| Стойка босиком на одной ноге, другая согнута в колене под прямым углом; руки внизу, глаза закрыты (время удержания позы, с) | 5 | 2-3 | 4-5 | > 5 | 2-5 | 6-7 | > 7 |
| 6 | 3-5 | 6-7 | > 7 | 3-7 | 8-10 | > 10 |
| 7 | 4-7 | 8-10 | > 10 | 4-8 | 9-12 | > 12 |
| Отбивание мяча одной рукой об пол (количество раз) | 5 | 4-7 | 8-10 | >10 | 6-8 | 9-10 | > 10 |
| 6 | 8-12 | 13-16 | > 16 | 7-10 | 11-14 | >14 |
| 7 | 12-16 | 17-20 | > 20 | 12-15 | 16-18 | > 18 |
| Гибкость  | Наклон вперед в седее ноги врозь; положить ладони как можно дальше за линию пяток (расстояние от нулевой отметки – линии пяток- до кончика среднего пальца руки, см) | 5 | 2-5 | 6-8 | > 8 | 2-6 | 7-9 | > 9 |
| 6 | 2-5 | 6-9 | > 9 | 3-6 | 7-10 | > 10 |
| 7 | 4-8 | 9-12 | > 12 | 5-9 | 10-13 | >13 |

**Список литературы**

1. Пензулаева Л.И., Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: Мозаика Синтез, 2018 г.

2. Борисова Е.Н., «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками». – М.: Издательство «Панорама», 2006 г.

3. Глазырина Л.Д., Овсяник В.А., «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» - М.: Айрис-пресс, 2001 г.

4. Гогунов Е.Н., Б.И. Мартьянов, «Психология физического воспитания и спорта», Москва, 2003 г.

5. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008 г.

6. Данилков А.А., «Игры на каждый день», Новосибирск, 2004 г.

7. Кузина В.В., «500 игр и эстафет», Физкультура и спорт, Москва, 2003 г.

8. Пензулаева Л.И., «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», Москва, Владос, 2003 г.

8. Полтавцева Н.В. «Физическая культура в дошкольном детстве». – М.: Просвещение, 2005 г.

10. Селуянов В.Н., «Технология оздоровительной физической культуры», Москва, 2001 г.

11. Сивачева Л.Н. «Спортивные игры с нестандартным оборудованием». – СПб.: Детство-пресс, 2005 г.

**Приложение № 1**

**Малоподвижные, подвижные,**

**спортивные игры и упражнения для детей 5-7 лет.**

**Игры и упражнения со  снегом**

**«Точный пас».** Играющие распределяются на пары. У каждого ребенка клюшка, у одного ребенка в паре в руках шайба. Дети становятся на расстоянии 2–2,5 м друг от друга и перебрасывают шайбу клюшками плавными, несильными движениями, чтобы она попадала точно на клюшку партнера.

**«Кто дальше бросит?»** Дети лепят снежки, строятся в шеренги и кладут снежки около

ног, встав около исходной черты. Задание: метание снежков на дальность. В качестве

ориентиров ставятся несколько цветных предметов (кегли или кубики), на расстоянии 10–12м от детей.

**«По дорожке проскользи».** Дети распределяются по трое, подходят к условной черте

и берутся за руки. После небольшого разбега двое продолжают бег по снегу (утрамбован-

ному), а третий (стоящий в середине) скользит по ледяной дорожке, стоя на двух или на

одной ноге. Играющие поочередно меняются местами.

 **«Снежная королева».** Из числа играющих выбирается водящий – Снежная королева. Дети разбегаются по всей площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен оставаться на месте. При повторении игры выбирается другой водящий.

**«Кто дальше бросит?»** Дети расходятся по площадке и лепят по 5–6 снежков. Первая группа встает на исходную линию (обозначенную шнуром), положив снежки у ног. По

команде педагога играющие бросают снежки до кубиков (или кеглей), стоящих на расстоянии 3–4 м, вторая линия 5–6 м, третья – 8—10 м. Определяется победитель.

**«Веселые воробышки».** Дети становятся в круг (или полукруг, если группа малочисленная), перед каждым ребенком у ног лежит один снежок. В центре водящий – кошка. Дети-воробышки прыгают в круг через снежок и обратно из круга. Кошка старается осалить их, прежде чем они прыгнут обратно. Через 2–2,5 секунды игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повторяется с другим водящим.

**«По ледяной дорожке».** Дети делятся на две группы. Первая группа упражняется в скольжении. После разбега по утрамбованному снегу надо проскользить по ледяной дорожке, на ее середине присесть, затем продолжить скольжение. Страховка воспитателем обязательна. Вторая группа в это время катает друг друга на санках. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.

**«По местам».** По кругу или в две шеренги одна напротив другой ставят санки. Дети садятся на санки парами (если группа малочисленная, то по одному). По сигналу воспитателя дети встают и разбегаются по всей площадке, кружатся в разные стороны. На сигнал «По местам!» все играющие должны быстро занять места на санках (по возможности не перепутав и сев на свое место). Игра повторяется 2–3 раза.

**«Поезд».** Катание друг друга на санках по кругу. После одного полного круга дети меняются местами (пары следует образовывать из ребят, примерно равных по физическим

возможностям).

 **«Снежинки».** Дети образуют круг. Ходьба по кругу; на сигнал воспитателя «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют движение и останавливаются.

**«Не попадись».** Из снежков выкладывается круг. Дети стоят по кругу, в центре двое водящих. Ребята прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих, а те стараются «заморозить» играющих. Когда будут осалены несколько ребят, игра останавливается, выбираются другие водящие из числа ни разу не пойманных.

**Упражнения на хорошо утрамбованном снегу.**

1. «Пружинка». И. п. – ступни параллельно, чуть расставлены, руки на пояс, туловище

слегка наклонено вперед. Приседания с выносом рук вперед.

2. «Цапля». И. п. – ноги параллельно, руки на пояс. Поднять согнутую в колене ногу,

руки в стороны. Поочередное поднимание правой и левой ноги, затем пауза и повторение.

3. «Конькобежец». И. п. – ноги параллельно, чуть расставлены, руки за спину. Выполнить полуприсед, выдержать паузу до 5—10 секунд и выпрямиться (4–5 раз).

4. «Неваляшки». И. п. – ноги чуть расставлены, руки на пояс. Наклонять туловище вправо и влево, слегка сгибая колени (3–4 раза в каждую сторону).

5. «Лисички». И. п. – поза конькобежца. Ходьба, имитируя скольжение на коньках, продвигаясь вперед на расстояние 3–5 м (3–4 раза).

Когда дети достаточно хорошо освоят эти упражнения на утрамбованном снегу, повторить упражнения на ледяной площадке.

**Спортивные игровые упражнения.**

 **«Быстро в колонну!»** Дети строятся в колонны. Для каждой колонны назначается веду-

щий, который ведет ее к месту, обозначенному кубиком (кеглей) (у каждой колонны кубик своего цвета). Дети должны запомнить цвет кубика и свое место в колонне. На сигнал воспитателя играющие разбегаются по всему залу (площадке), стараясь не задевать и не наталкиваться друг на друга. Через 20–25 секунд подается сигнал, и каждый играющий должен занять свое место в колонне. Воспитатель отмечает команду-победителя. При повторении игры время бега можно сократить.

**«Мяч над головой».** Играющие распределяются на тройки. Двое ребят перебрасывают

мяч друг другу, а третий стоит между ними и старается коснуться мяча. Если ему это удается, он меняется местами с игроком, который бросал мяч.

**«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.

**«Пингвины».** Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, используя энергичный взмах рук. Задание может выполняться по кругу, в прямом направлении и между предметами.

«Пингвины 1». Играющие строятся в две колонны, у каждого в руках мешочек. Задание:

выполнить прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, огибая набивные мячи(4–5 мячей; расстояние между мячами 1 м). Обходить предметы, возвращаясь в колонну с внешней стороны. Воспитатель определяет команду-победителя.

«Пингвины 2». Играющие образуют круг. У каждого ребенка мешочек, который он зажимает между колен (рис. 5). По сигналу воспитателя дети начинают прыжки на двух ногах,

продвигаясь по кругу. Через 30 секунд остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков. Повторить 2–3 раза.

**«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.

**«Стоп!»** Все играющие идут в обход зала или по кругу. По сигналу воспитателя «Стоп!»

все должны остановиться там, где их застала команда. Задание на внимание проводится как в ходьбе, так и в беге или в их чередовании.

**«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.

 **«Передай мяч».** Играющие строятся в 3–4 колонны. Расстояние между детьми в колонне один шаг. Первый игрок в колонне получает мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя первые игроки передают мяч двумя руками назад между ног и бегут в конец

своей колонны. Следующие игроки передают мячи назад и бегут в конец своей колонны и

так далее. Когда впереди колонны вновь окажется первый игрок, он поднимает мяч высоко над головой. Повторить 2–3 раза. Воспитатель отмечает команду-победителя.

**«С кочки на кочку».** По двум сторонам зала в шахматном порядке раскладывают плоские обручи (расстояние между обручами 30–40 см). Задание: прыжками «с кочки на кочку» достигнуть «берега реки». Выполняется двумя колоннами с сохранением дистанции во избежание травм.

**«Канатоходец».** Играющие становятся в две колонны, в руках у каждого мешочек с песком. Выполняется ходьба по узкой дорожке (ширина 30 см) с мешочком на голове. Руки свободно балансируют. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

**Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».** Играющие строятся в 3–4 колонны. Перед каждой колонной лежит короткий шнур. Водящие с мячом в руках (большой диаметр)  становятся напротив первых игроков в колоннах на небольшом расстоянии. По команде воспитателя водящие бросают мяч первым игрокам колонны, те ловят мяч, бросают его обратно и бегут в конец своей колонны. Второй игрок получает мяч от водящего, возвращает его обратно и тоже бежит в конец колонны и так далее. Когда первые игроки снова окажутся на своем месте в колоннах, воспитатель отмечет команду победителя. Эстафета повторяется 3–4 раза.

**Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».**Играющие становятся в несколько шеренг. У игрока, стоящего первым в шеренге, мяч большого диаметра. По сигналу педагога игрок ударяет мячом о пол (землю), ловит его двумя руками, передает следующему игроку и так далее. Игрок, стоящий в шеренге последним, также ударяет мячом о пол и передает его направо. Когда мяч снова окажется у первого игрока, он поднимает его над головой и произносит: «Готово!» Определяется команда-победитель.

Эстафета с мячом. Дети занимают исходное положение – стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону

(2 раза в каждую сторону).

**«Пройди – не урони».** Ходьба «змейкой» между предметами (6–8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м) с мешочком на голове, руки свободно балансируют. По окончании ходьбы взять мешочек в руки.

**«Из кружка в кружок».** Вдоль стены зала кладут 5–6 обручей плотно, один к другому.

Играющие становятся в две колонны. По сигналу воспитателя дети по очереди прыгают на двух ногах, используя взмах рук, из обруча в обруч без паузы и возвращаются в конец своей колонны с внешней стороны (2–3 раза).

 **«Стой!».** Играющие становятся в одну шеренгу или произвольно недалеко друг от друга. На противоположной стороне зала спиной к играющим стоит водящий. Он громко произносит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» На каждое слово играющие шагом продвигаются вперед (ритмично, в соответствии с произносимым текстом). На последнем слове дети останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Тот, кто не успел остановиться, делает шаг назад. Водящий отворачивается и снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, успевший пересечь линию финиша, прежде чем водящий произнесет слово «Стой!», становится водящим. Игра повторяется.

**«Передача мяча в шеренге».** Играющие строятся в 3–4 шеренги. В руках у первого игрока в каждой шеренге мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя дети начинают

передавать мяч друг другу в шеренге. Как только последний игрок в шеренге получит мяч,

он поднимает его над головой и все играющие должны повернуться кругом и передавать

мяч в обратном направлении. Первый в шеренге получает мяч, все дети снова поворачиваются и занимают первоначальное положение. Педагог объявляет команду победителя.

 **«Мяч о стенку».** Дети становятся в 3–4 колонны перед стенкой (щитом). У игрока, стоящего первым в колонне, мяч малого диаметра. Игрок бросает мяч о стенку, затем уходит в конец своей колонны. Второй игрок должен поймать мяч после отскока о пол и бросить его о стенку. И так далее. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча выполнившая задание. Повторить 2–3 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.

 **«Пас ногой».** Играющие встают в круги по 3–4 человека. В центре каждого круга водящий, перед ним лежит мяч большого диаметра. Водящий прокатывает игрокам мяч ногой (пас ногой); каждый ребенок, получив мяч, на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему.

**«Ловкие зайчата».** Педагог кладет на пол два шнура (длина 3 м) параллельно, расстояние между шнурами 2 м. На расстоянии 1 м от шнуров лежит обруч, в котором находится мяч. Задание: встать боком к шнуру и на двух ногах перепрыгивать через него справа и слева, и так до конца шнура, затем подойти к обручу, встать в него и поднять мяч над головой. Выполняется двумя колоннами, победитель определяется в каждой паре. Повторить 2–3 раза.

**«Салки – перебежки»**. Дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 1,5–2 м. По сигналу воспитателя дети первой шеренги от исходной черты начинают бег в ускоренном темпе, а ребята второй шеренги стараются их догнать и осалить, прежде чем те пересекут линию финиша. Подсчитывают количество проигравших (осаленных). Повторение упражнения происходит от линии финиша – вторая группа детей по сигналу воспитателя приступает к заданию. Повторить 2–3 раза.

**«Передача мяча в колонне».** Дети строятся в 3–4 колонны; расстояние между играющими один шаг. У стоящего в колонне первым – мяч (большой диаметр). По сигналу педагога дети начинают передавать мяч назад двумя руками над головой (стойка ноги на ширине плеч). Последний в колонне игрок получает мяч, бежит в начало колонны и так же передает мяч. Задание выполняется до тех пор, пока первым в колонне не окажется игрок, стоявший первым перед началом игры. Побеждает команда, быстро и без потерь мяча справившаяся.

**«Быстро в шеренгу».** Играющие становятся в три шеренги по трем сторонам зала (площадки) лицом друг к другу На сигнал педагога «Беги!» разбегаются, кружатся в разные стороны. На сигнал «Быстро в шеренгу!» каждый ребенок должен быстро найти свое место в шеренге. Повторить 3 раза.

**«Перешагни – не задень».** Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (6–8 мячей)

на каждый шаг, руки за голову (или на пояс). Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Главное – удерживать устойчивое равновесие и соблюдать дистанцию.

 **«С кочки на кочку».** Вдоль зала в две линии в шахматном порядке кладут 6–8 плоских

обручей (или выкладывают круги из коротких шнуров, веревок). Играющие становятся в

две колонны. По сигналу педагога стоящие первыми начинают прыжки на двух ногах из

обруча в обруч без паузы – «с кочки на кочку». Дети прыгают поточным способом, соблюдая дистанцию.

 **«Ловкие прыгуны».** На площадке в две линии в шахматном порядке выкладывают обручи (по 6–8 шт.). Дети двумя колоннами выполняют прыжки в обручи на двух ногах – то вправо, то влево (без паузы) переступают условную черту и поворачиваются кругом. Упражнение повторяется в обратную сторону (3–4 раза). Педагог отмечает команду-победителя.

**«Проведи мяч».** Педагог ставит кубики в две линии (4–5 шт.; расстояние между кубиками 1,5 м). Задание: провести мяч ногами, не отпуская его далеко от себя, проводя между «Пас друг другу». Мальчики распределяются на пары и прокатывают мяч друг другу ногами, поочередно то правой, то левой ногой (расстояние между детьми 1,5–2 м). Девочки выполняют прыжки через короткую скакалку (способ по выбору детей).

 **«Великаны и гномы».** Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога «Великаны!» ходьба на носках, подняв руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе, и так в чередовании.

**«Мяч водящему».** Играющие образуют 3–4 круга, встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В центре каждого круга находится водящий, который поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. Как только все играющие выполнят упражнение, водящий поднимает мяч высоко над головой. Игра повторяется 2–3 раза со сменой водящих.

**«Кто скорее до кегли».** Играющие строятся в две колонны и встают на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу воспитателя дети по очереди прыгают от исходной черты на двух ногах через шнур, справа и слева от него, продвигаясь вперед, и так до конца (дистанция 3–4 м), обегая предмет и обходя колонну с внешней стороны, чтобы встать в ее конец. Следующий в колонне ребенок начинает прыжки после того, как первый пройдет треть дистанции. Повторить 2–3 раза.

**Игровые упражнения с элементами футбола.**

**«Мяч в стенку».** Играющие располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии

3 м от нее. У каждого ребенка мяч, который он в произвольном темпе отбивает о стенку

попеременно правой и левой ногой.

**«Ловкие ребята».** Играющие располагаются парами по всей площадке. У каждой пары

один мяч. Расстояние между детьми 2 м. Задание: посылать партнеру мяч правой и левой

ногой поочередно.

**«Обведи точно».** По всей площадке расставлены различные предметы (кубики, набивные мячи). Ребенок обводит мяч вокруг предметов правой и левой ногой, не отпуская его далеко от себя.

**«Гол в ворота».** С помощью нескольких кубиков обозначаются ворота. На исходную линию (расстояние от ворот 5 м) по очереди выходят игроки и стараются точным движением ноги (правой или левой) забить мяч в ворота.

**«Сбей предмет».** На расстоянии 4 м от исходной черты на одной линии ставят кегли. Задание: после небольшого разбега ударом по мячу сбить предмет.

**«Точный пас».** Играющие распределяются на пары. У каждой пары один мяч. Дети передвигаются с одной стороны площадки на другую, отбивая мяч друг другу правой и левой ногой попеременно.

**«Быстрый пас».**Играющие становятся полукругом (небольшая группа, расстояние между игроками 2 м), перед ними водящий с мячом. Он быстрым и точным движением отбивает мяч ногой первому игроку, а тот таким же движением возвращает мяч и т. д. Затем водящий меняется местами с первым игроком команды. Упражнение повторяется с другим водящим.

**«Ловко и быстро».** Играющие шеренгой ведут мяч в беге на другую сторону площадки,

слегка подбивая его то правой, то левой ногой так, чтобы он далеко не откатывался.

**«Пас по кругу».** Играющие стоят по кругу (небольшая группа детей) и, прокатывая, отбивают мяч, посылают его друг другу несильным, но точным движением правой или левой ноги.

**«Пас в кругу».** Играющие стоят по кругу, в центре педагог с мячом. Он посылает мяч детям поочередно. Получив мяч, ребенок останавливает его и таким же движением посылает обратно педагогу.

«Пас в тройке». Дети становятся тройками на расстоянии 2 м друг от друга. У одного

игрока мяч. Играющие передают мяч вправо по кругу одной ногой, затем влево, и так

несколько раз.

**«Попади в ворота».** Дети ведут мяч с одной стороны площадки на другую до обозначенной линии (дистанция 10 м) и, не доходя 2 м до ворот, стараются забить мяч в ворота.

**Игровые упражнения с воланом и ракеткой (бадминтон).**

Детям старшего дошкольного возраста доступны игры с воланом и ракеткой, которые

развивают двигательные качества – ловкость, быстроту, координацию движений и т. д.

Для разнообразных упражнений и игр с воланом используются детские ракетки. Следует показать и объяснить детям, как нужно держать ракетку (как молоток для забивания гвоздей), не напрягая пальцы рук, не изменяя способ хвата ракетки во время удара по волану. Прием волана на ракетку осваивается детьми несколько легче, чем подача. Исходное положение для подачи: ноги слегка расставлены, левая нога ставится примерно на шаг вперед, волан держать за оперение левой рукой, а правую руку с ракеткой отвести немного назад и вниз. Далее следует замах и удар по волану. Следует объяснить детям, что для точности удара волан надо отбивать не серединой ракетки, а ее верхним краем, тогда промахов будет меньше. В процессе разучивания игровых упражнений с ракеткой и воланом индивидуально, в парах и группах педагог следит за техникой и правилами выполнения, уточняет, как нужно держать ракетку и ударять по волану, чтобы он летел в нужном направлении. Игры с ракеткой и воланом лучше проводить в безветренную погоду.

**«Не урони».** Играющие становятся в круг (полукруг) или шеренгу. Ноги слегка расставлены, в руках у каждого ребенка волан. Задание: подбросить волан вверх одной рукой и поймать его в воздухе.

**«Перебрось – поймай».** Подбрасывание волана одной рукой и ловля его другой, стоя

на месте и в движении (на небольшое расстояние).

**«Волан навстречу».** Дети стоят в двух шеренгах; расстояние между шеренгами 2 м на

расстоянии вытянутых в сторону рук друг от друга. У каждого ребенка волан. По сигналу

педагога каждый ребенок перебрасывает волан стоящему напротив ребенку. Главное – чтобы воланы не падали и не сталкивались при переброске.

**«Забрось в кольцо».** Играющие становятся в колонну по одному (группа из 4–6 детей)

перед баскетбольным кольцом (высота от пола 2 м). У каждого ребенка волан. По сигналу

педагога первый в колонне ребенок подходит к кольцу и бросает волан снизу вверх правой (левой) рукой, стараясь попасть в кольцо.

**«Отрази волан».** Дети встают в два полукруга на расстоянии одного шага друг от друга.

У каждого ребенка ракетка. Выбирается водящий; он становится перед играющими и поочередно бросает им волан, а те отбивают его. Через некоторое время выбирается другой водящий.

**«Подбей волан».** Дети становятся в круг (полукруг). У каждого игрока ракетка и волан.

Дети подбрасывают волан ракеткой, стараясь ударить как можно большее количество раз и не дать волану упасть на землю.

**«Пройди – не урони».** Играющие становятся в шеренгу. У каждого ребенка волан и ракетка. По команде педагога дети подбрасывают волан ракеткой, передвигаясь вперед

шагом. Темп произвольный.

**«Волан через сетку».** На середине площадки (зала) на высоте 120 см от пола натягивается сетка (или шнур). Играют две команды по 5–6 человек. Игроки встают по обе стороны от сетки. Дети из одной команды подают волан (3–4 раза), а ребята из второй команды отбивают волан на противоположную сторону через сетку. Затем команды меняются ролями.

**Подвижные игры.**

 **«Совушка».** Задачи игры заключаются в развитии у детей: двигательной активности, внимательности, быстроты реакции, учит соотносить движение с текстом. Проведение игры не предусматривает какого-либо дополнительного инвентаря. Количество игроков должно быть больше 4 человек. Перед началом игры выбирается «Совушка», которая должна сидеть в гнезде. Гнездом может быть что угодно, например песочница или начерченный на земле круг. Все остальные участники игры должны в хаотичном порядке расположиться по игровой площадке. По звуковому сигналу ведущего: «День наступает – все оживает», дети должны спокойно бегать, прыгать по площадке, изображая всевозможных зверей, птиц или насекомых. А «Совушка» в это время спокойно спит в своем гнезде. Далее звучит следующая команда ведущего «Ночь наступает – все замирает» и в этот момент все дети должны замереть в той позе, в которой они оказались во время звучания команды. Сова в это время просыпается и вылетает на охоту. Она должна заметить игроков, которые пошевелились, и увести к себе в гнездо. Все пойманные совой игроки в последующих раундах становятся совами и все вместе по определенной команде вылетают на охоту. Игра ведется до того момента, пока не будут пойманы все участники игры. По результатам игры также можно отметить того участника, который поймал всех больше игроков. Во время подвижной игры «Совушка», как и во время многих других подвижных играх запрещено очень долго гоняться за одним игроком, а игроку, которого поймали – насильно вырываться.

**«Хитрая лиса».** Играющие стоят по кругу. Расстояние между детьми один шаг. Воспитатель предлагает ребятам закрыть глаза, обходит круг за их спинами и дотрагивается до одного ребенка – он становится лисой. Играющие открывают глаза и внимательно смотрят друг на друга, угадывая, кто же из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Дети спрашивают хором (с небольшими паузами) сначала тихо, потом громче: «Хитрая лиса, где ты?» После трехкратного произнесения этих слов хитрая лиса выходит на середину круга, поднимает руку и произносит: «Я здесь!» Все разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманных отводит в свой дом (заранее определенное место). Когда лиса поймает 2–3 детей, воспитатель говорит: «В круг!» Все играющие встают в круг, и игра возобновляется.

**«Салки».** Все играющие свободно бегают по площадке, водящий-салка старается кого-

либо запятнать. Игрок, которого запятнали, становится салкой; если салка не может долго

поймать кого-либо, то воспитатель назначает другого водящего. Если группа многочисленна, то можно назначить двух водящих.

**«Перемена мест».** Играющие располагаются в начерченных на полу (земле) кружках (или обручах) произвольно. У каждого из них свой «домик»-кружок, а у водящего «домика» нет. По сигналу воспитателя дети меняются местами («домиками»). Водящий в это время старается занять свободное место. Оставшийся без «домика» ребенок становится водящим, игра продолжается. Воспитатель останавливает игру, выдерживает некоторую паузу, и игра возобновляется.

**«Салки с ленточкой».** Играющие становятся в круг. Каждый прикрепляет сзади к поясу ленточку (полоску из цветного материала). В центре круга находится водящий-ловишка. По сигналу воспитателя «Беги!» все дети разбегаются, а ловишка старается вытянуть у кого-либо ленточку. Лишившийся ленточки игрок отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три – в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. Ловишка показывает собранные им ленточки и возвращает их играющим. Игра возобновляется с новым водящим.

**«Попрыгунчики-воробышки».** Воспитатель выкладывает на полу круг из веревки (или чертит на земле) (ориентирами также могут быть мешочки с песком или кубики). Выбирается водящий – коршун. Он становится на середину круга. Остальные дети – воробышки, они стоят за кругом. Воробышки прыгают в круг и из круга. Коршун бегает в круге и не дает воробышкам долго там находиться. Воробышек, до которого водящий дотронулся, останавливается, поднимает руку, но из игры не выбывает. Воспитатель отмечает тех, кого коршун ни разу не поймал. Игра повторяется после небольшого перерыва.

**«Охотники и соколы!».** На одной стороне зала (площадки) находятся соколы. Посередине зала стоят два охотника. По сигналу педагога «Соколы, летите!» дети перебегают на другую сторону зала, а охотники стараются их поймать (запятнать), прежде чем те пересекут условную линию. При повторении игры выбираются другие водящие, но не из числа пойманных. Игра повторяется 3 раза.

**«Лягушки в болоте».** На одной стороне зала (за чертой) находится водящий-журавль. В середине зала – болото (круг, выложенный из шнура). Вокруг сидят дети-лягушки и произносят:

Вот с насиженной гнилушки

В воду шлепнулись лягушки.

Ква-ке-ке, ква-ке-ке,

Будет дождик на реке.

С окончанием слов лягушки прыгают в болото. Журавль ловит лягушек, не успевших прыгнуть. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. Когда журавль поймает несколько

лягушек, выбирают другого журавля, из числа тех, кто ни разу не был пойман. Игра возобновляется.

**«Лягушки и цапли».**Играющие идут по кругу. На сигнал педагога «Цапли!» прыгнуть

в круг, принять стойку на одной ноге, подняв согнутую в колене ногу, руки в стороны или

на пояс. Затем продолжение ходьбы, на сигнал «Лягушки!» прыгнуть на двух ногах в круг

и присесть (руки на колени). Педагог подает сигналы в разной очередности.

**«День и ночь».** Играющие распределяются на две команды – «День» и «Ночь». Посередине зала (площадки) проводится черта (или кладется шнур). На расстоянии двух шагов от черты спиной друг к другу становятся команды. Воспитатель говорит:

«Приготовились!», затем дает одной из команд сигнал к бегу, например, произносит: «День». Дети убегают за условную черту, а игроки второй команды быстро поворачиваются кругом и догоняют соперников, стараясь запятнать их, прежде чем те пересекут условную линию. Выигрывает команда, которая успеет запятнать большее количество игроков противоположной команды.

 **«Два Мороза».** На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих (Мороз – красный нос и Мороз – синий нос) выходят на середину площадки, становятся лицом к детям и произносят:

Мы два брата молодые,

Два мороза удалые,

Я Мороз – красный нос,

Я Мороз – синий нос,

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После этого дети перебегают в другой дом, а морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные остаются на том месте, где их настиг мороз, и стоят там до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, скольких ребят им удалось заморозить. После двух перебежек выбирают других Морозов.

**«Паук и мухи».** В одном углу зала обозначается кружком (или шнуром) паутина, где живет водящий-паук. Остальные дети – мухи. По сигналу воспитателя все мухи разбегаются по залу, «летают», жужжат. Паук находится в паутине. По сигналу воспитателя «Паук!» мухи останавливаются в том месте, где их застала команда. Паук выходит и внимательно смотрит. Того, кто пошевелится, паук отводит в свою паутину. После двух повторений подсчитывают количество пойманных мух. Игра возобновляется с другим водящим.

**«Ключи».** Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров) на расстоянии не менее 2 м один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает: «Пойди к… (называет одного из детей), постучи!» В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: «Нашел ключи!» Тогда все играющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим.

**«Мы – веселые ребята».** Дети стоят за чертой на одной стороне площадки (зала). В процессе игры им надо добежать до длинной черты (дистанция 10–15 м). В центре площадки находятся двое водящих. Дети хором произносят:

Мы – веселые ребята.

Любим бегать и скакать.

Ну, попробуй нас догнать!

После слова «лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а водящие догоняют их. Тот, кого водящий осалил, отходит в сторону. Как только дети пересекут финишную

черту, подсчитывается количество проигравших. Игра повторяется с другими водящими.

**«Охотники и утки».**Дети делятся на две равные команды – охотники и утки. Утки становятся в середину большого круга. Охотники бросают мяч (большой диаметр), стараясь осалить им уток. Утка, которой коснулся мяч, выбывает из игры. Когда большинство (примерно треть) уток будет осалено, команды меняются ролями.

**«Волк во рву».** Посередине зала (площадки) проводят две параллельные черты (или кладут веревки) на расстоянии 80–90 см одна от другой – это ров. С одной стороны площадки за чертой находится дом коз. Выбирают водящего – волка. Все козы располагаются в доме (за чертой). Волк становится в ров. По сигналу педагога «Волк во рву» козы бегут на противоположную сторону зала, перепрыгивая через ров, а волк старается их поймать (коснуться рукой). Пойманных коз волк отводит в сторону. Вновь подается сигнал. После двух перебежек все пойманные козы возвращаются в свой дом, и выбирается новый водящий.

**«Горелки».** Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди – водящий. Ребята хором произносят:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь па небо:

Птички летят,

Колокольчики звенят!

Раз-два-три – беги!

После слова «беги!» дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало

колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удается это сделать, он берется за руки с пойманным и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим. Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды.

**«Воробьи и кошка».** На полу (на земле) чертится круг (или выкладывается из веревки), диаметр 4 м. Один ребенок – кошка, он находится в середине круга. Остальные дети – воробьи, становятся за чертой круга. По сигналу педагога воробьи начинают прыгать в круг и из круга (на двух ногах). Кошка неожиданно «просыпается» и старается поймать (осалить) воробьев. Тот, кто не успел прыгнуть из круга, считается пойманным; он делает шаг назад из круга. Когда кошка поймает 2–3 воробьев, выбирается другой водящий из числа непойманных. Игра повторяется.

**Малоподвижные игры в старшей и подготовительной группе.**

**«Тихо – громко».**С помощью считалки выбирается водящий, он становится в центр круга и закрывает глаза. Воспитатель дает одному из играющих какой-либо предмет, который можно спрятать (шнурок, ленточка). Все дети кроме водящего знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко хлопать

в ладоши, когда отдаляется – хлопки становятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не найдет предмет. Если ему долго это не удается, то выбирается другой водящий.

**«Найди пару».** Цель: развивает навыки классифицирования и сортировки, зрительно-двигательную координацию, моторику рук, мыслительные навыки.

На стол выкладывают предметы, которые сочетаются друг с другом по каким-либо признакам. Перемешивают их. Детям предлагается взять любой предмет и найти к нему пару, а также объяснить, потом почему он считает эти предметы парными. Собираются различные предметы, которые сочетаются друг с другом (карандаши, бумага, носок и ботинок, замок и ключ и т.д.). Раскладывают предметы на столе и перемешивают. Детей усаживают либо, деля на команды, либо в парах за стол, или по одному. Взрослый выбирает любой предмет и просит ребенка найти ему пару (или ребенок выбирает предмет самостоятельно). Если ребенок находит пару, ее откладывают в сторону. Берут следующий предмет и повторяют тоже самое. Игра продолжается до тех пор, пока все предметы не будут собраны по парам. Вместо предметов можно использовать картинки с предметами.

 **«Как живешь?»** Цель: развивать у детей умения правильно описывать движения и проговаривать одновременно, мыслительные навыки, координацию движения.

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

Как живешь? Вот так!

Показать большие пальцы обе их рук, направленные вверх.

Как идешь? — Вот так!

Маршировать.

Как бежишь? — Вот так?

Бег на месте.

Ночью спишь? — Вот так!

Ладони соединить и поло жить на них голову (щекой)

Как берешь? — Вот так!

Прижать ладонь к себе.

А даешь? — Вот так!

Выставить ладошку вперед.

Как шалишь? — Вот так!

Надуть щеки и кулачками мягко ударить по ним.

Как грозишь? — Вот так!

Погрозить пальцем вперед, или друг другу.

**«Скажи наоборот».** Цель: учить быстро, находить слова противоположные по значению, развивать память, умственные способности. Пополнять словарный запас ребенка.

Дети стоят по кругу, бросают и ловят мяч с названием слов-антонимов: аккуратный – неряшливый, белый - черный, бледнеть - краснеть, блестеть - мерцать , близкий – далекий, богач – бедняк, большой – маленький,  быстрый – медленный, верный – ошибочный,  веселый - грустный, печальный – скучный, ветреный – безветренный, ветхий - новый, вопрос – ответ, восход - закат, высокий - низкий, гасить – зажигать, гладкий – шершавый, гласный – согласный, глубокий – мелкий, говорить – молчать, город - деревня,  горький – сладкий, горячий - холодный, греть - охлаждать, грязь - чистота , делать - бездельничать, день - ночь, добро - зло, друг - враг, жара - холод и т.д.

**«Челночок».** Цель: Развивать физические качества, коллективизм, умение действовать по сигналу Пройти нужно так чтобы не задеть ворота, дети держат друг друга за руки. Все играющие встают парами лицом друг к другу и берутся за руки - это ворота. Дети из последней пары проходят под воротами и встают впереди колонны, за ними идет следующая пара.

 **«Колобок»**. Цель: упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве  при  выполнении разных заданий, развивать слуховое внимание через игру. Мяч для этой игры может быть любого размера. Покидать свое место игрокам нельзя. Участники становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. В центре круга — водящий. Игроки один другому ногами передают мяч, а водящий старается перехватить его. Они могут плавно перекатывать мяч, отбивать, делать обманные движения. Нельзя только брать его в руки. А водящий может поступать как угодно; задержать мяч ногой, рукой, выбить за круг, достаточно даже слегка прикоснуться к нему. Если водящему удастся задержать мяч, он становится на место того игрока, от которого к нему попал мяч.

 **«Кто ушел?»**Цель: Развивать внимательность, сообразительность. Умение быстро найти недостающего. Запрещается подглядывать, можно назначить ведущего ребенка. Дети строятся в круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Педагог дотрагивается до одного из играющих, стоящих в круге, и он тихо выходит из зала. Педагог разрешает водящему открыть глаза и спрашивает у него: «Отгадай, кто ушел?» Если водящий отгадал, то он встает в круг и выбирает другого водящего. Если не отгадал, то снова закрывает глаза, а выходивший из зала занимает своё прежнее место в кругу. Водящий, открыв глаза, должен назвать его.

 **«Летает - не летает».** Цель: Развивать координацию, внимание, умение работать в коллективе. Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим. Дети идут в колонне по одному. Педагог называет различные предметы. Если предмет летает, например самолет, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.

**"Холодно - горячо".** Цель: Развивать слуховые качества, физические качества. Запрещается подглядывать, когда ведущий прячет предмет. Водящий выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водящий входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят: холодно…тепло,…горячо…помогая найти спрятанный предмет.

 **"Водяной"**. Цель: Развивать координацию движений, слух, физические качества.

Дедушка - Водяной!

Что сидишь ты под водой?

Выйди, выйди хоть на час.

Угадай кого из нас!

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

 **«Шмель».** Цель: упражнять детей в координации и ориентировке в пространстве  при  выполнении разных заданий. Развивать слуховое внимание через игру. Мяч откатывать только руками; нельзя ловить, задерживать мяч. Играющие сидят по кругу. Внутри круга по земле перекатывается мяч. Играющие руками откатывают его от себя, стараясь осалить другого  (попасть в ноги). Тот, кого коснулся мяч (ужаленный), поворачивается спиной к центру круга и в игре не участвует, пока не будет осален другой ребенок. Тогда он вступает в игру, а вновь ужаленный  поворачивается спиной в круг.

 **«Узнай по голосу».** Цель: развивать координацию, внимание, умение работать в коллективе. Водящему не открывать глаза, пока не назовет позвавшего. В это время всем соблюдать тишину.

«Мы немножко порезвились,

По местам все разместились.

Ты,…(имя), отгадай,

Кто позвал тебя, узнай».

Ведущий закрывает глаза. Дети идут по кругу, водящий стоит в середине круга. С окончанием слов дети останавливаются. Воспитатель показывает на кого-нибудь из играющих.

 **«Топор».** Цель: развивать физические качества, коллективизм, умение действовать по сигналу. Ведущему нельзя показывать, кому он дал предмет.

Взял Егор в углу топор,

С топором пошел во двор.

Стал Егор чинить забор,

Потерял Егор топор.

Вот и ищет до сих пор,

Поищи и ты топор!

Ведущий (сначала взрослый) прячет в ладонях одного из играющих маленький предмет (топорик). Стихотворение произносят хором. Тот из играющих, на кого пришлось слово топор, идет его искать

 **«Найдите различия».** Цель: развивать внимание, память, умение действовать по сигналу.

Ведущий должен определить, что изменилось у игроков. Тот, у кого он нашел больше всего изменений, и будет водить. Все садятся в круг. Для игры нужно, чтобы играющие внимательно осмотрели друг друга. Когда ведущий выходит из комнаты, участники должны произвести небольшие перемены в своем облике: заколоть волосы, забинтовать палец, расстегнуть пуговицу.

 **«Угадай, чей голос».** Цель: развивать слуховые качества, физические качества. Дети образуют круг. Водящий встает в центре круга и закрывает глаза. Не держась за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и говорят:

Мы собрались в ровный круг,

Повернемся разом вдруг,

А как скажем «Скок-скок-скок»,

Угадай, чей голосок

Слова «скок-скок-скок» произносит один из детей по указанию воспитателя. Водящий должен узнать, кто сказал эти слова. Если он отгадал, он встает на место произносившего слова. Если водящий не узнал голос, игра повторяется, а дети идут по кругу в другую сторону.

**«Статуи».** Цель: развивать координацию движений, слух, физические качества, умение играть по правилам. Нужно кидать мяч прямо в руки. Внимательно слушать ведущего.

В  эту игру лучше играть большим мячом.  Игроки становятся по кругу  и перебрасывают мяч друг другу руками. Кто не поймает мяч,   получает наказание: продолжает игру, стоя на одной ноге.   Если   в  такой   позе   ему удается поймать мяч, то наказание   снимается;   он   становится  на  обе  ноги.  Если  же  совершается   еще   одна   ошибка, игрок становится на одно колено. При третьей ошибке он опускается на оба колена. Если в этом положении игрок поймает  мяч, ему прощаются все наказания, и он   продолжает   игру,   стоя   на обеих  ногах. А если постигнет неудача,   придется   выбыть   из игры.

  **«Переправа на плотах».** Цель: равновесие.    Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»), в руках у направляющего по два резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладет один коврик перед собой на пол и на него быстро становятся два, три или четыре человека (в зависимости от длины и ширины коврика). Затем направляющий кладет на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И так, поочередно, перескакивая с коврика на коврик, группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за финишной чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующей группой. Игрокам не разрешается становиться ногами на пол. Участники, нарушившие это условие, выбывают из игры (считаются «утонувшими»). Выигрывает команда первой и без потерь закончившая «переправу».

**«Эхо».** Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.  Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т.д., пока все дети не назовут свои имена.

**«Поменяться местами».** Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности. Дети становятся в круг. Инструктор предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т.п. Например, инструктор говорит: «Пусть поменяются местами те, у кого есть велосипед». Дети меняются местами и т.д. Игра проводится 3-4 минуты

**«У кого мяч».** Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.  Дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Ведущий дает маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами. Водящий, открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «Оля, покажи руки!». Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку. Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.

**«Ручейки и озера».** Цель: учить детей бегать и выполнять перестроения. Дети стоят в двух-трех колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги озера. Выигрывают те дети, которые построят круг.