

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 9 «Росинка»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
и.о. заведующего МБДОУ №9  
Велижанцева Н.А.

Приказ №101  
от 31.08.2023

**Рабочая программа  
секции «Спортивная карусель»**

Разработчик:  
Крамарева Наталья Вадимовна

## 1. Пояснительная записка.

Игра - самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. Подвижные игры проводятся ежедневно в группе или на прогулке в зависимости от погодных условий. При активной деятельности детей на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

С помощью подвижных сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

В старшем дошкольном возрасте особого внимания заслуживают технологии, предполагающие использование в качестве основного вида физических упражнений подвижные игры, обеспечивающие коррекционное психосоматическое воздействие, повышение адаптационного ресурса организма в целом. Что особенно важно в коррекционных (логопедических группах). Таким образом, оптимальное использование подвижных игр в дошкольном возрасте приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей.

Особый акцент программы сделан на использование в работе с детьми старшего дошкольного возраста русских народных игр с разной физической нагрузкой, разнообразной степенью двигательной активности. Программой предложены игры, требующие быстроты, ловкости, смелости, упорства в достижении цели. Данная программа направлена на поддержание народных традиций, на обучение самому весёлому и радостному занятию - народным подвижным играм и, вместе с тем, на совершенствование общефизических умений и навыков детей.

**В подвижных играх в комплексе решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.** Здесь есть своя особенность: старшие дошкольники овладевают основами техники некоторых спортивных игр, их опыт обогащается специальными способами действий, определёнными навыками поведения. Всё это подготавливает детей к активному участию в будущих школьных спортивных мероприятиях. Большое внимание в процессе приобщения современных старших дошкольников к физической культуре в программе уделяется развитию творчества. Этому способствует включение в программу следующих игр: «Магазин игрушек», «На что способны звери?», «Волшебная скакалка», «Мимика и жесты» и т.д.

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

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

понятия, развиваются воображение, память, сообразительность. Участие детей в игре учит ориентироваться в пространстве.

**Оздоровительное значение** – обуславливается активными двигательными действиями, которые чаще всего организуются на открытом воздухе.

От детей младшего дошкольного возраста ещё не требуется обязательного целенаправленного проявления двигательных качеств. Однако подвижные игры заставляют маленького ребёнка внимательно слушать сигналы, преодолевать препятствия (обегать предметы...), ориентироваться в пространстве (находить своё место). Всё это является первоначальной ступенью развития двигательных качеств. Особенно ценными, являются игры с элементами соревнования, игры-эстафеты, в которых от ловкости и быстроты движений, самостоятельности, настойчивости, сообразительности, инициативы зависит достижение не только индивидуального, но и коллективного (командного) результата. В таких играх развитие физических и морально – волевых качеств взаимосвязано.

Радостное, приподнятое настроение является важным условием повышения заинтересованности детей в выполнении различных двигательных заданий, стремления произвести их быстро, ловко, с наименьшей затратой сил. Эмоциональное переживание в игре мобилизует все силы при достижении поставленной цели. Это ведёт к значительному усилению деятельности организма, повышению его функциональных возможностей, улучшению обмена веществ.

При разработке данной программы учитывался социальный запрос родителей (законных представителей) воспитанников, которые считают приоритетным направлением развития своих детей – физическое развитие. И подчёркивают значение игровой организованной образовательной деятельности над другими.

**Цель:** повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, через организацию и проведение подвижных игр, в том числе народных.

#### **Задачи:**

- удовлетворять потребность детского организма в движениях;
- формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.
- способствовать снижению тяжести адаптации детей младшего и среднего дошкольного возраста к ДООУ;
- развивать в игровой форме основные физические качества: скоростно-силовые, выносливость, быстроту, координацию движений;
- закреплять в играх освоенные ранее основные виды движений;
- формировать умение контролировать, оценивать свои движения, управлять ими;
- развивать творческую активность детей, побуждая их к придумыванию и самостоятельному проведению игр в старшем возрасте;
- развивать коммуникативную компетентность в процессе организации и проведения подвижных игр.
- обучать детей старшего дошкольного возраста народным играм, используя считалки, сговор на игру.

Для решения поставленных задач в МБДОУ организована секция «Спортивная карусель», которую могут посещать все дети, начиная со 2 младшей группы. Срок освоения программы 4 года. Занятия, при хорошей погоде, проводятся на улице 1 раз в две недели. В плохую погоду существует возможность проведения секции в физкультурном зале. Занятия начинают проводиться в соответствии с календарным учебным графиком с 18 сентября 2023 года по 17 мая 2024 года.

### Продолжительность и количество занятий

Группа	Длительность условного учебного часа, в минутах	Количество в год
2 младшая	15	18
Средняя	20	17
Старшая	25	18
Подготовительная	30	18

**Структура занятия традиционная, включает в себя 3 части:**

**1. Вводная часть (разминка).** Задача: повысить эмоциональную настроенность детей, активизировать их внимание, постепенно подготовить организм к предстоящей повышенной физической нагрузке. Содержание данной части включает ходьбу, бег, подскоки, игровые упражнения. Длительность данной части не превышает 2-3 минут в младшем возрасте и 4-5мин в старшем возрасте.

**2. Основная часть.** Задача: закрепление в игре основных двигательных навыков, развитие физических качеств, тренировка различных мышечных групп, тренировка и совершенствование физиологических функций организма. Включает проведение 2 подвижных игр, направленных на развитие разных физических качеств. Обязательно включает сбор (сговор) детей на игру, считалки. Игры большой подвижности повторяются 2-3 раза, более спокойные – 3-4 раза. Паузы между повторениями составляют 15-20 секунд. Во время паузы дети выполняют более лёгкие упражнения или произносят слова текста. Общая продолжительность подвижной игры постепенно увеличивается с 4-5 минут в младших группах до 10-12 минут в старшем дошкольном возрасте.

**3. Заключительная.** Задача: обеспечить постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойной, уменьшить двигательное возбуждение, сохранив при этом бодрое настроение детей. В данной части планируются игры малой подвижности, дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, ходьба. Продолжительность заключительной части – 2 – 4 мин.

**Ожидаемые результаты:**

1. Создание оптимального двигательного режима в МБДОУ.
2. Дети гармонично физически развиваются, их игровой двигательный опыт обогащается.
3. Дети с желанием играют, проявляется стойкий интерес к новым и знакомым подвижным играм.
4. Дети проявляют элементы творчества в двигательной игровой деятельности: умеют передать конкретный образ (персонаж, животного), стремятся к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
5. Налаживаются взаимоотношения в группе, дети с удовольствием взаимодействуют со сверстниками, проявляют эмоциональную отзывчивость.
6. Развивается самоконтроль и самооценка.
7. Дети знают и выполняют правила подвижных игр.

Данную программу могут использовать в своей деятельности воспитатели групп и инструкторы по физической культуре ДОУ.

## II. Содержание программы

Программа включает в себя подвижные игры, направленные на развитие всех основных видов движений, на развитие творчества в двигательной сфере и народные игры и игры-эстафеты, соревнования, которые добавляются в среднем и старшем дошкольном возрасте.

В программе подобраны различные игры: по сложности движений, по содержанию сюжета, по количеству правил и ролей, по характеру взаимоотношений между играющими, по наличию соревновательных элементов и словесного сопровождения. Включены как современные, так и русские народные игры, любимые детьми всех поколений. Во время проведения подвижных игр используются различные атрибуты: маски, костюмы, спортивные принадлежности т.д.

### 2.1. Игры и игровые упражнения с бегом.

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.

**2-я младшая группа** - «Не боимся мы кота», «У медведя во бору», «Самолёты», «Солнышко и дождик», «Наперегонки», «Догони обруч», «Схвати змею за хвост», «Пятнашки» и др.

**Средняя группа** - «Бег с препятствиями», «Попробуй, догони», «Гуси—лебеди», «Морская фигура», «Весёлые ребята», «Перемена местами», «Коршун и наседка», «Поймай дракона за хвост».

**Старший дошкольный возраст** (старшая и подготовительная к школе группы) – «Баба-Яга», «Клей», «Чай-чай-выручай», «Бездомный заяц», «Два мороза», «Горелки», «Гуси-лебеди», «Кошки-мышки», «Щука и караси»

### 2.2. Игры и игровые упражнения с прыжками.

Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

**2-я младшая группа** - «Допрыгни до мяча», «Кто выше», «Прыжки на одной ноге», «Попрыгунчики», «Кто быстрее». «Переселение лягушек», «Поймай комара», «Поймай снежинку», «Лягушки».

**Средняя группа** - «Прыжки с мячом», «Прыжки по кочкам», «Точно в круг», «Цапля», «Скачи за мной», «Поймай лягушку», «Зайцы и волк».

**Старший дошкольный возраст** (старшая и подготовительная к школе группы) – «Воробушки и кот», «Переселение лягушек», «Скакалки».

**2.3. Игры и игровые упражнения на метание.** Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.

**Младший и средний дошкольный возраст** «Попади в обруч», «Кто дальше бросит?», «Прокати мяч в воротца», «Лови—бросай», «Сбей кеглю».

**Старший дошкольный возраст** (старшая и подготовительная к школе группы) – «Мячик кверху» («Стой»), «Зевака», «Охотник», «Зайчик», «Школа мяча», «Снайперы».

#### **2.4. Игры и игровые упражнения на равновесие.**

Упражнения в равновесии являются необходимым компонентом для выполнения любого движения и для сохранения любой рабочей позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

**Младший и средний дошкольный возраст** «По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске», «С горки на горку», «Пройди по верёвочке».

**Старший дошкольный возраст** «Бег боком», «Аист», «Послушай, поверь и себя проверь», «Гусеница», «Барашки».

#### **2.5. Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.**

В процессе действий на ориентировку в пространстве, у детей приобретается опыт поведения и ориентировка в условиях действия коллектива. Такие игры требуют от играющих сообразительности и широкой ориентировки в пространстве

**Младший и средний дошкольный возраст** - «Найди, где спрятался зайка?», «Где звенит?», «Найди флажок», «Кто позвал?», «Воробышки и автомобиль», «Кролики», «Не задень», «Найди пару».

**Старший дошкольный возраст** – «Жмурки», «Выше ноги от земли», «Бездомный заяц», «Найди пару», «Молекулы».

#### **2.6. Игровые упражнения в ползании и лазанье.**

Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и спины. Игры с подъёмом на гимнастическую стенку используются только в старшем дошкольном возрасте.

**Младший и средний дошкольный возраст** - «Проползи между пирамидками», «Подлезь под воротики».

**Старший дошкольный возраст** (старшая и подготовительная к школе группы) - «Выше ноги от земли», «Медведи и пчёлы», «Пожарные на учении».

### 3. Перспективное планирование подвижных по возрастам в разных возрастных группах

Месяц	2 младшая группа	Средняя группа	Старший дошкольный возраст
<b>Сентябрь</b>	«Не боимся мы кота», «Попрыгунчики»	«Бег с препятствиями» «Прыжки с мячом»	«Баба-Яга» «Скакалки»
<b>Октябрь</b>	«Попади в обруч», «Не боимся мы кота»	«Бег с препятствиями» «Лови-бросай»	«Баба-Яга» «Зевака»
	«По ровненькой дорожке», «Попади в обруч»	«Лови-бросай» «Пройди по верёвочке»	«Зевака» «Скакалки»
<b>Ноябрь</b>	«По ровненькой дорожке» «У медведя во бору»	«Пройди по верёвочке» «Найди пару»	«Послушай, поверь и себя проверь» «Выше ноги от земли»
	«У медведя во бору» «Найди, где спрятался зайка»	«Найди пару» «Подлезь под воротики»	«Выше ноги от земли» «Переселение лягушек»
<b>Декабрь</b>	«Схвати змею за хвост» «Найди, где спрятался зайка»	«Подлезь под воротики» «Гуси-лебеди»	«Переселение лягушек» «Мячик кверху(стой)»
	«С горки на горку» «Схвати змею за хвост»	«Гуси-лебеди» «Где звенит?»	«Мячик кверху(стой)» «Жмурки»
<b>Январь</b>	«С горки на горку» «Кто дальше бросит»	«Весёлые ребята» «Прыжки по кочкам»	«Жмурки» «Аист» (можно в разминке), «Медведи и пчёлы»
<b>Февраль</b>	«Кто дальше бросит» «Самолёты»	«Весёлые ребята» «Скачи за мной»	«Аист», «Молекулы» «Медведи и пчёлы»
	«Самолёты» «Кролики»	«Прыжки по кочкам» «Коршун и наседка»	«Молекулы» «Два мороза»
<b>Март</b>	«Кролики» «Догони обруч»	«Коршун и наседка» «С горки на горки»	«Два мороза» «Скакалки»
	«Догони обруч» «Кто дальше бросит»	«С горки на горку» «Кто позвал?»	«Воробушки и кот» «Школа мяча»
<b>Апрель</b>	«Кто дальше бросит» «Найди пару»	«Кто позвал?» «Наперегонки»	«Воробушки и кот» «Снайперы»
	«Найди пару» «Лягушки»	«Наперегонки» «Цапля»	«Школа мяча» «Бездомный заяц»
<b>Май</b>	«Лягушки» «Лови-бросай»	«Цапля» «Кошки-мышки»	«Бездомный заяц» «Гусеница»

#### 4. Перечень игр, используемых на занятиях секции «Спортивная карусель».

##### Игры для детей младшего и среднего дошкольного возраста

###### «Не боимся мы кота»

Выбирает водящий - он будет котом, все остальные участники мыши.

Кот садится на пол и спит. Ведущий говорит:

Мышки, мышки, выходите,

Порезвитесь, попляшите,

Выходите поскорей,

Спит усатый кот-злодей!

Мышки окружают кота и начинают приплясывать со словами:

Тра-та-та, тра-та-та,

Не боимся мы кота!

По сигналу ведущего: "проснулся кот!" - мыши убегают в свой домик, а кот пытается их поймать. Те, кого кот запятнает (коснется рукой), становятся его добычей.

По второму сигналу ведущего: "Уснул кот!" - играющие вновь подходят к водящему, который вернулся на свое место и спит, и снова поют песенку мышей.

После трех выходов кота на охоту его сменяет новый водящий.

###### «У медведя во бору»

Играющие выбирают медведя, определяют место его берлоги. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:

*У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру!  
Медведь простыл,  
На печи застыл!*

Вариант:

*У медведя во бору  
Грибы, ягоды беру!  
А медведь не спит,  
Все на нас глядит.*

Медведь просыпается, выходит из берлоги, медленно идет по поляне. Неожиданно он быстро бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный становится медведем.

###### **Правила**

1. Медведь выходит из берлоги только после того, как дети споют песенку.

2. Дети в зависимости от поведения медведя могут не сразу бежать в свой дом, а повторить песенку, раззадорить его.

###### **Указания к проведению**

Берлогу медведя лучше разместить на другом конце площадки. Медведь из берлоги должен выбираться (перелезть через бревно, вылезать из ящика, корзины).

###### **Подвижная игра КРОЛИКИ**

(средняя группа)

**Задачи:** Развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражнять в подлезании, в беге, в прыжках на 2 ногах.

**Описание:** На одной стороне площадки отчерчиваются круги – клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к ним вертикально привязываются обручи или протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. Между домом и клетками кроликов – луг. Воспитатель делит детей на маленькие группы по 3-4 человека. Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках!» - говорит воспитатель. Дети присаживаются

на корточки – это кролики в клетках. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Воспитатель говорит «Бегите в клетки!». Кролики бегут домой и возвращаются в свою клетку, пролезая снова в обруч. Затем сторож снова их выпускает.

**Правила:**

Кролики не выбегают, пока сторож не откроет клеток.

Кролики возвращаются после сигнала воспитателя «Скорей в клетки!».

Варианты: В каждую клетку поставить скамеечку или стульчик по числу кроликов.

### **ЗАЙЦЫ И ВОЛК**

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

**Описание:** Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

**Правила:**

Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут.

Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

Варианты: Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать. На пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Выбрать 2 волков. Волку перепрыгнуть через преграду – ручей.

### **САМОЛЕТЫ**

**Задачи:** Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге.

**Описание:** Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

**Правила:**

Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!».

По сигналу воспитателя «На посадку!» - играющие должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (поставлен флажок).

Варианты: Пока самолеты летают, поменять местами флажки, унести на противоположную сторону. Менять ведущих в колоннах.

### **«Солнышко и дождик»**

**Задачи:** Совершенствовать движения, и выполнять их в соответствии с текстом.

Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Улучшать психофизическое самочувствие малышей на основе радостных, эмоциональных переживаний.

### **Правила игры:**

1. На слова «Дождик идет!» бежать в свой дом (сесть на скамеечку, а на слова «Солнышко светит!» выйти на середину площадки.
2. Выполнять движения, согласуй их со словами и подражая воспитателю.

### **Проведение.**

Ребята, посмотрите на небо, что там ярко светит? (*солнышко*)

Смотрите, а рядом тучка плывет, наверно дождик собирается.

А вы боитесь дождика?

Ребята давайте сядем на скамеечку - это будет наш домик, который спрячет нас от дождика. А пока дождика нет, давайте выйдем из домиков и поиграем.

“Солнышко, солнышко,

Посвети немножко!

Выйдут детки погулять –

Станут бегать и играть”

Повторяйте за мной слова и движения:

“Мы ногами топ-топ-топ,

А в ладоши хлоп-хлоп-хлоп,

Ай, да, малыши!

Ай, да, крепыши!

По дорожке мы шагаем,

И в ладошки ударяем.

Топ-топ, ножки, топ!

Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!

(*Стоя на месте, топают ножками, хлопают ручками*)

Ай, да, малыши!

Ай, да, крепыши!”

(*Руки на поясе, кружатся*)

Ребята посмотрите, дождик начался.

(дети стучат по ладошке правой руки пальцами левой руки кап-кап-кап и наоборот)

Дождик пошёл. Скорее домой. (Дети спешат в домики)

Стало очень скучно! Давайте попросим дождик перестать капать!

“Дождик, дождик, веселей,

Капай, капай не жалей.

Только нас не замочи,

Зря в окошко не стучи”

Пойду, выйду на улицу, посмотрю, кончился дождь или нет?

Ребята смотрите закончился дождик, теперь можно выходить поиграть, мячик с вами покатать.

### **«Схвати змею за хвост»**

Для игры понадобится веревка длиной в метр или даже больше. Вертка в руках у водящего.

Все остальные участники пытаются схватить «змею» - веревку за «хвост».

Кто сумеет это сделать, к тому веревка и переходит.

Теперь уже он должен убежать от желающих схватиться за нее.

### **Бег с препятствиями**

**Цель игры:** развитие внимательности, ловкости, координации движения, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Игру лучше проводить в лесу. Учитель отмечает дистанцию 60—100 м, выбирает и указывает на ней детям препятствия (можно отмечать их флажками), которые надо обязательно преодолеть во время бега: перепрыгнуть невысокий барьер из прутьев, пробежать по бревну, оббежать дерево в указанном месте, перешагнуть, наступая на пенек

или кочку, и т. п.

**Правила игры:** дети бегут медленно, с интервалом, друг за другом. Главное в этой игре не скорость бега, а правильное выполнение всех заданий на участке бега.

### **«Мы веселые ребята»**

**Задачи:** Развивать внимание детей, формировать умение действовать по сигналу, упражнять их в беге.

Участники делятся на две команды. Одна команда играет роль догоняющих, вторая – убегающих. Команды играющих выстраиваются в линию на разных концах игрового поля. По команде обе команды начинают двигаться навстречу друг к другу, говоря: «Мы веселые ребята, любим бегать и играть, но попробуй нас догнать!» Как только кончат произносить слова, команда догоняющих ловит команду убегающих. Пойманных приводят к ведущему и считают. Команды меняются ролями. Победители определяются по количеству пойманных. Догоняющие могут ловить противников до тех пор, пока они не забегут за свою линию.

### **«Коршун и наседка»**

**Цель игры:** обучение в игровой форме основным видам движения, развитие ловкости.

В игре принимают участие 8—12 детей, из которых выбирают двоих: «коршуна» и «наседку». Остальные дети — «цыплята».

Сбоку игровой площадки чертится круг диаметром 1,5—2 м. Это «гнездо» «коршуна». Он отходит к своему гнезду, а «наседка» выводит гулять «цыплят» на игровую площадку. Они идут цепочкой: держатся друг за друга (за руки или за пояс).

По сигналу воспитателя из гнезда вылетает «коршун» и пытается схватить последнего в цепочке «цыпленка». «Наседка», расставив руки, не подпускает «коршуна» к «цыплятам».

**Правила игры:** ни «коршун», ни «наседка» не применяют силу. «Коршун» должен попытаться, бегая вокруг, обмануть «наседку», схватить и унести пойманного «цыпленка» в свой дом. Если «коршун» схватил «цыпленка», то тот должен идти за ним.

### **«Поймай дракона за хвост!»**

«Поймай дракона за хвост» очень напоминает популярную у нас «Змейку». В эту игру лучше всего играть большой компанией (от 8-10 человек). Участники становятся друг за другом и кладут правую руку на правое плечо впереди стоящего. Игрок, стоящий в цепочке первым, – это голова дракона, а игрок, находящийся в конце, – хвост ящера.

Цепочка игроков следует за головой, которая пытается поймать хвост. В то же время участники, находящиеся к хвосту ближе всего стараются всеми силами не дать ведущему добраться до последнего игрока. Если дракону все-таки удастся «укусить» себя за хвост, то участник, стоящий в цепочке последним перебегает вперед и становится новой головой.

### **Игра «Перемена мест»**

Играющие делятся на две команды. Каждая из них выстраивается за своей линией старта в шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Линии старта чертятся на противоположных сторонах площадки на расстоянии 15-20 м одна от другой. По сигналу учителя «На старт! – Внимание! – Марш!» обе команды одновременно начинают бег, меняясь местами. Побеждает команда, игроки которой первыми займут места за линией старта противника и, повернувшись кругом, примут основную стойку.

### **«Цапля»**

По считалке или по жребию выбирается водящий или ловишка - это будет «Цапля».

Оставшиеся игроки считаются «лягушками». Ловишка-цапля становится в центре, лягушки-игроки становятся вокруг цапли в круг.

Игроки ходят хороводом вокруг Цапли и произносят слова песенки:

*- Идёт, идёт охота, заквакало болото,  
Лягушки удирают  
Со всех зелёных лап.  
Им вовсе неохота,  
Им страшно неохота,  
Чтоб цапля их зацапала,  
Цап! Цап! Цап!*

После слов «цап, цап, цап!» все игроки «лягушки» разбегаются, а «цапля» их ловит. Последний пойманный самый ловкий лягушонок становится водящим - «Цаплей» и игра продолжается.

### **Подвижная игра «Лягушки»**

На середине площадки или зала воспитатель раскладывает толстый шнур в форме круга. Дети стоят за кругом. Воспитатель говорит:

«Вот лягушка по дорожке  
Скачет, вытянувши ножки.  
Ква-ква, ква- ква- ква!  
Скачет, вытянувши ножки».

Дети, повернувшись друг за другом, подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании четверостишья воспитатель хлопает в ладоши — пугает лягушек; малыши перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 2—3 раза.

### **Подвижная игра «Поймай комара»**

Играющие становятся по кругу, на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Воспитатель находится в середине круга. Он держит в руках прут (длиной 1-1,5 м) с привязанным на шнуре (длиной 0,5 м) картонным «комаром». Воспитатель обводит прут (кружит комара) немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, дети подпрыгивают, стараясь его поймать. Тот, кто схватит комара, говорит: «Я поймал». Затем воспитатель снова обводит прутом круг. Ловить комара можно только обеими руками и подпрыгивая на двух ногах. Игра продолжается 4-5 мин.

## **Игры для старшего дошкольного возраста**

**«Воробушки и Кот»** развивает множество навыков у дошкольников. В процессе игры дети учатся прыгать, сгибая колени при приземлении, учатся быть осторожными и бегать, не толкая товарищей, развивают ловкость, увертываясь от ловящего. Перед игрой на одной стороне площадки дети расставляют кубики или скамеечки высотой до 12 см. Это «крыши» для «воробушков», на них должно быть удобно стоять. Располагать «крыши» следует таким образом, чтобы дети не мешали друг другу, прыгая. На другой стороне площадки сидит кот и делает вид, что спит. Воспитатель дает команду: «Воробушки разлетаются!». Дети прыгают со скамеечек и кубиков, начинают кружить по площадке, подбираясь поближе к коту. Тот просыпается, потягивается, громко мяукает и бросается ловить воробушков. Задача детей увернуться и добежать до своей «крыши». Пойманного воробушка кот отводит в свой домик и в следующий кон проигравший пропускает. Кот заменяется на нового после поимки 3 – 5 воробушков.

### «Переселение лягушек»

Играющие перед началом игры выбирают ведущего (старшую лягушку). Все играющие (маленькие лягушки) приседают, опираясь руками о пол или землю. Старшая лягушка переводит их из одного болота в другое, где больше комаров и мошек. Она прыгает впереди. Во время игры водящий изменяет положение рук: руки на колени, на поясе; прыгает короткими прыжками, длинными, перепрыгивает через препятствия (через палки) или запрыгивает на дощечки, кирпичики, прыгает между предметами и т. д. Все лягушки повторяют эти движения.

Прискакав в другое болото, лягушки встают и кричат: «**Ква- ква- ква!**» При повторении игры выбирают нового ведущего.

### Жмурки.

**Цель:** учить детей радоваться, веселиться, двигаться тихо, осторожно.

**Ход игры:** Воспитатель в любой роли (снеговик) завязывает глаза шарфом или косынкой. Дети тихо расходятся по залу. Воспитатель (снеговик) пытается их найти. «Где же наши детки?» - дети смеются, убегают, стараются убежать тихо, осторожно.

### Мышки и кот.

**Цель:** учить мягко прыгать, сгибая ноги в коленях, бегать не задевая друг друга, увёртываться от кота, находить своё место не толкаясь.

**Ход игры:** Дети прыгают, веселятся, недалеко в стороне сидит кот, он спит. По сигналу воспитателя кот просыпается, потягивается. Произносит: «МЯУ!» и бежит ловить мышек, они убегают. Пойманных мышек кот отводит к себе.

### «Гуси-лебеди»

Участники игры выбирают волка и хозяина, все остальные — гуси-лебеди. На одной стороне площадки дом, где живут хозяин и гуси, на другой — волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей: «**Гуси-лебеди, домой!**» Гуси отвечают: «**Старый волк под горой!**» — «**Что он там делает?**» — «**Сереньких, беленьких рябчиков щиплет.**» - «**Ну, бегите же домой!**» Гуси бегут домой, а волк их ловит. Пойманный выходит из игры. Игра кончается, когда все гуси пойманы.

### **Правила**

1. Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов: «**Ну, бегите же домой!**»
2. Гуси, выходя в поле, должны разойтись по всей площадке.

### «Клей»

Эй, спасайся поскорей,  
Убежал из группы клей.

Никого он не жалеет,

Всех, кого не встретит, клеит.

*(инструктор ловит кого-то за руку, теперь они, взявшись за руки, стараются задеть свободными руками других детей, те также цепляются и ловят детей свободными руками)*

### "Чай-Чай-Выручай"

В начале определяют границу игровой зоны, за которую нельзя забегать и водящего.

Водящий догоняет игроков и тот, кого он догнал должен замереть на месте и кричать: «Чай-чай-выручай!» до тех пор, пока его не выручат.

Выручить его может любой из участников, кроме, конечно, водящего, просто дотронувшись до него. При этом задача водящего становится очень непростой, так как он сможет передать

свою роль другому только тогда, когда догонит всех остальных игроков, и при условии, что их никто не выручит. В противном случае игра может никогда не закончиться.

### **"Два Мороза"**

**Подготовка.** На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос".

**Содержание игры.** По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос,

Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается. Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

### **Правила игры:**

1. Начинать бег можно только после окончания речитатива.
2. Осаливание за линией города не считается.
3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

**«Бездомный Заяц»** способствует развитию таких качеств, как внимательность и мышление, позволяет улучшить реакцию и выносливость. Кроме того, игра достаточно азартна и увлекательна, она вызывает у детей яркие эмоции. Для организации игры потребуется мел или гимнастические обручи в достаточном количестве – на каждого игрока за исключением охотника и бездомного зайца. Данных персонажей выбирают перед началом игры (по желанию детей или с помощью «считалки»). Остальные участники игры становятся простыми зайцами. Каждый заяц должен иметь свой домик. Он обозначается гимнастическим обручем, либо чертится мелом окружность. Не стоит располагать домики вплотную друг к другу. Игра начинается, когда все зайцы займут свои места в домиках. По сигналу ведущего бездомный заяц начинает спасаться бегством от охотника. В любой момент бездомный заяц может заскочить в первый попавшийся домик. Участник игры, стоявший в этом кругу, в тот же момент становится бездомным зайцем и его задач...

### **ЩУКА И КАРАСИ**

На противоположных сторонах площадки отмечают место норы, где от щуки прячутся караси. Щука живет в камышах.

Перед началом игры все караси собираются в одной норе. По сигналу они выплывают из укрытия и стараются перебраться на противоположную сторону реки. Щука выходит на охоту. Пойманные караси из игры не, выходят, они берут друг друга за руки и встают на середину игровой площадки, образуют сеть. Оставшиеся караси, переплывая с одной стороны площадки на другую, проходят через сеть. Пойманных становится все больше, сеть — все длиннее. Тогда из сети делают корзинку, играющие встают в круг. Участники игры при перебежке

обязательно забегают в корзину. Игра заканчивается, когда щука переловит всех карасей.

### **Правило**

Щука не должна заплывать в сеть и в корзину за карасями.

### **Указания к проведению**

Чем больше играющих, тем интереснее проходит игра. Норы для карасей можно выделить простой чертой, но лучше натянуть шнур, под который караси подплывают. Места, где прячется щука (их может быть 3—4), нужно сделать по краям площадки.

Осаленные игроки могут сделать сеть, когда их не менее 3—4. Если щука в начале игры осалила, например, только одного игрока, то он стоит в стороне и ждет, когда их будет больше. Игроков, изображающих сеть, можно поставить в два ряда.

## **ГОРЕЛКИ**

Перед началом игры нужно выбрать водящего, того, кто будет «гореть», - отсюда и название игры.

Все участники игры встают парами друг за другом, водящий впереди, на расстоянии двух шагов от играющих. Участники игры говорят нараспев слова:

*Гори, гори ясно  
Чтобы не погасло.  
Стой подоле,  
Гляди на поле:  
Ходят грачи,  
Да едят калачи.  
Птички летят,  
Колокольчики звенят!*

Как только пропоют эти слова, водящий должен посмотреть на небо, а дети последней пары отпускают руки и тихо пробегают вдоль колонны, один слева, другой справа. Когда они поравняются с водящим, все громко кричат ему:

*Раз, два, не воронь.  
Беги, как огонь!*

Двое детей бегут вперед, ловко увертываясь от водящего, стараются взять друг друга за руки. Если они возьмутся за руки, то «горелка» им не страшен, они спокойно идут и становятся впереди первой пары, а водящий вновь «горит».

Если водящий и при повторении игры не поймает бегущих, тогда он «горит» во второй раз. Если он и в третий раз никого не поймал, играющие могут спеть такую песенку:

*Огарушек, огарушек\*,  
Плохо стоишь —  
Стань на черный камушек!  
Совсем сгоришь!*

Но если водящему удастся поймать одного из убегающих, он встает с ним впереди всей колонны, а «горит» тот, кто остался без пары.

Игра продолжается до тех пор, пока не пробегут все пары.

### **Правила**

1. Водящий не должен поворачиваться назад.
2. Он догоняет убегающих сразу же после слов: «Беги, как огонь!»
3. Игроки последней пары начинают бег только с последними словами: «Колокольчики звенят!»

### **Указания к проведению**

Горелки — очень веселая игра, играют в нее в теплое время года. Играющих может быть много, чем больше, тем веселее.

## **МЯЧИК КВЕРХУ**

Дети встают в круг, водящий идет в его середину и бросает мяч со словами: «**Мячик кверху!**» Играющие в это время стараются как можно дальше отбежать от центра круга. Водящий ловит мяч и кричит: «**Стой!**» Все должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросает мяч в того, кто стоит ближе всех к нему. Запятнанный становится водящим. Если же водящий промахнулся, то остается им вновь, и игра продолжается.

### **Игра 'Мячик кверху'**

#### **Правила**

1. Водящий бросает мяч как можно выше и только после слов: «**Мячик кверху!**»
2. Водящему разрешается ловить мяч и с одного отскока от земли.
3. Если кто-то из играющих после слов «**Стой!**» продолжал двигаться, то он должен сделать три шага в сторону водящего.
4. Убегая от водящего, дети не должны прятаться за постройки или деревья.

#### **Указания к проведению**

Дети встают в круг близко друг к другу. Место водящего в центре круга лучше очертить небольшим кружком. Если водящий не поймал мяч, который далеко укатился, прежде чем кричать: «**Стой!**», ему нужно догнать мяч и вернуться на свое место. Дети в игре должны быть очень внимательны, быстро реагировать на сигнал.

#### **Вариант игры**

Водящий стоит в центре круга и выполняет упражнение с мячом, дети считают до пяти. На счет «пять» они быстро разбегаются. Водящий кричит: «**Стой!**» — и бросает мяч в того из играющих, кто стоит ближе. Запятнанный становится водящим. Если он промахнулся, то должен догнать мяч, а дети в это время стараются убежать как можно дальше. На сигнал «**Стой!**» все останавливаются, водящий вновь старается осалить кого-нибудь.

## **ЗЕВАКА**

Участники встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1—2 упражнения с мячом.

#### **Правила**

1. Если играющий при выполнении упражнения уронит мяч, ему дается дополнительное задание.
2. Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр круга.

#### **Указания к проведению**

Эту игру лучше проводить с небольшим количеством участников. Мяч для игры можно взять любой величины, в зависимости от умений детей: чем меньше мяч, тем труднее его ловить и выполнять упражнения.

## **«Охотник»**

Одного из детей по жребию выбирают охотником, все остальные игроки — дичь. Игра начинается так: охотник играет в мяч, остальные в это время ходят по площадке. После 3—4 упражнений он кричит: «**Дичь!**» Все останавливаются, и он со своего места пятнает кого-то из детей. Запятнанный становится помощником охотника, остается на площадке и встает недалеко от охотника. Если близко от охотника нет дичи, он может передать мяч своему помощнику, и тот пятнает игроков.

Охотник неточно может бросить мяч, промахнуться. В этом случае играющие переходят на другие места. Охотник бежит за мячом, берет его, кричит: «**Дичь!**» — и все останавливаются. Игра продолжается до тех пор, пока у охотника не появится определенное количество помощников (по договоренности — от 3 до 5 человек).

## **Правила**

1. Игрокам не разрешается двигаться после слова «Дичь!»
2. Играющие могут перейти на новое место, если при Передаче от охотника к помощнику мяч не был пойман, упал на землю.
3. Игрокам не разрешается прятаться от охотника за предметы.
4. Охотник должен выполнять разные упражнения с мячом.

## **Указания к проведению**

Эту игру нужно проводить на большой площадке, иначе охотник и его помощники быстро переловят дичь. Для усложнения можно разрешить детям увертываться от мяча — отклоняться, приседать, подпрыгивать, но нельзя сходить с места.

## **Подвижная игра «Зайчик»**

Дети, принимающие участие в игре, все, за исключением одного, устанавливаются кругом, обращая свои лица в центр круга. Руки свои они складывают за спиной, передавая таким образом друг другу мячик, который в данном случае и служит зайчиком.

Один из участников, расположившийся в самом кругу, стремится при передаче мячика из рук в руки захватить его, при чем он имеет право требовать от каждого участника, чтобы тот показал ему свои руки.

Лишь только он заметит у кого-нибудь мячик или кто-нибудь из детей по рассеянности уронит его, он подхватывает мячик и становится на место потерявшего, а тот входит в круг, меняясь с ним ролями.

Находящийся в кругу называется «водящий»; лишь только он очутится спиной к тому из участников, который овладел мячом, ему представляется право коснуться им спины «водящего», т. е. запятнать его, при чем пятнать дозволяется лишь в спину, а не в какое-нибудь другое место.

Запятнанный подхватывает мяч и бросается вслед за тем, кто его запятнал; при большой ловкости он реваншируется, т. е. старается его также запятнать; при успехе они обмениваются ролями.

В том случае, если ему не удастся настигнуть противника, он вновь отправляется в середину круга и становится по-прежнему водящим.

В этой игре, кроме бега, важным элементом является метание мяча, — оба эти условия чрезвычайно полезны для детей, так как дают им возможность развить максимум своей мышечно-нервной энергии; при продолжительном беге и метании развиваются и крепнут мускулы, дыхательные движения становятся частыми и глубокими, грудная клетка развивается и кровообращение значительно улучшается.

Игру следует приостановить, лишь только станет заметно утомление.

## **Подвижная игра «Снайперы».**

**Подготовка.** На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «город». На линии «города» отмечаете место подачи. Все играющие делятся на две команды, одна из которых (по жребию) занимает место в «городе», другая - в поле. Команде в городе дается волейбольный мяч.

**Описание игры.** По сигналу один из играющих с места подачи ударом ноги отправляет мяч в поле, а сам сразу же устремляется в противоположный «город». Игроки команды, действующие в поле, принимают этот мяч и ударом по нему ногой стараются запятнать перебегающего. Если последнему удастся пробежать незапятнанным туда и обратно, то команды меняются местами, а когда победительница получает максимальное количество очков (по числу играющих), команда, в которой игрок сумел пробежать незапятнанным только туда (в другой «город»), получает очко и право пробить второй раз. В этом случае команды меняются местами после ударов и успешного пробегания всех игроков. Выигрывает команда, которая сумеет из 2-3 попыток каждой команды набрать больше очков.

### **Правила.**

1. Не разрешается останавливать мяч руками (в случае хороших хороших навыков).
2. Нельзя мешать перебегающему игроку, в противном случае «осаливание» не засчитывается.
3. Перебегающий после удара обязан во всех случаях выбежать в поле, без права (не добежав до другого «города») вернуться назад. Девиз - только вперед!
4. Команда в поле за каждого запятнанного получает очко.

### **ПОСЛУШАЙ, ПОВЕРЬ И СЕБЯ ПРОВЕРЬ**

Ведущий предлагает игрокам сделать следующее упражнение: положить руки на колени, по команде хлопнуть в ладоши, потом правой рукой взяться за нос, а левой за правое ухо. Потом опять хлопнуть и поменять руки. А вот еще одно упражнение: по команде отдать честь правой рукой, а левой показать «во!», потом по команде поменять руки

### **ГУСЕНИЦА**

**Цель игры:** развить координацию движений.

Ход игры

Игроки делятся на 2 команды. Они выстраиваются в колонну следующим образом: правая рука каждого последующего игрока лежит на правом плече предыдущего, а левой рукой он поддерживает левую ногу стоящего впереди. По сигналу ведущего колонна начинает движение по дистанции. Побеждает та команда, которая пройдет дистанцию первой.

### **Барашки**

Эта игра подходит даже для ребят-дошкольников. Играют все так же парами. Соперники встают близко напротив друг друга, широко расставляют ноги и упираются ладонями и лбом в ладони и лоб друг другу. Задача — не сдвинуться с места, даже одной ногой и «чуть-чуть» — нельзя. Выигрывает тот, кто «переупрямит» своего партнера и заставит его отступить. Чтобы было веселей, «барашки» могут громко кричать боевой клич «Бэ-э-э!» во время всего состязания. Это не только оживит игру, но и послужит неплохим упражнением для легких.

### **Игра «Аисты»**

Эта игра проводится на улице. Каждый участник должен начертить для себя круг, диаметр которого равен 1 метру, это будут гнезда. В этот круг участники встают на одну ногу. Один участник не чертит себе круг, он будет «аистом без гнезда». «Аист без гнезда» прыгает в любой круг, после этого аист из этого гнезда и аист без гнезда должны на одной ноге оббежать все гнезда, причем один аист прыгает в одну сторону, другой – в другую. Во время, когда аисты оббегают гнезда, остальные аисты могут встать на обе ноги.

Тот аист, который раньше запрыгнет в пустое гнездо, остается в этом гнезде, а другой аист остается без гнезда.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Гайдай Е. П. Москва «АРКТИ» 2000г. «Игры, забавы, развлечения».
2. Голубева Л.Г.Москва «Просвещение» 2003г. «Растём здоровыми».
3. Ионова А. Н. Москва «Экзамен» 2010г. «Играем, гуляем, развиваем».
4. Казак О.Н.Москва «АРКТИ» 2000г. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.
5. Кенеман А. В.Санкт-Петербург «Детство» 2000г. «Народные подвижные игры для детей».
6. Литвинова О. М. Санкт-Петербург «КАРО» 2006г.«Физкультурные занятия в детском саду».
7. Патрикеева А.Ю. Москва «ВАКО»2007г. «Подвижные игры».
8. Пензулаева Л, И. Москва «Просвещение» 1985г. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 и 3-4 лет».
9. Щербак А.П. Москва «Просвещение» 2008г. «Тематические физкультурные занятия».