

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Кировская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «22» 08 2023г.

Утверждаю:  
Директор МОУ  
«Кировской СОШ»  
А.Ю. Шалаева  
Приказ № 95  
«22» 08 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Подвижные игры»

Количество часов: всего– 108 ч., в неделю – 1 ч.

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Томилова Вера Артемьевна –  
педагог дополнительного образования

2023 год

## Пояснительная записка

Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры».

Дополнительная программа «Подвижные игры» разработана на основании требований нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее – Приказ № 1008)

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций».

**Направленность** программы – физкультурно- спортивная.

**Целесообразность** программы состоит в том, что в настоящей программе соединены вопросы теории и практики в развитии физических

способностей детей. Исходя из этого, программа построена:

- практические, словесные, наглядные методы обучения, используемые на занятиях дают возможность для развития индивидуальных физических способностей учащихся;

- технологии игровых методик в обучении расширяют кругозор, развивают познавательную деятельность и компетентность учащихся, формируют определенные умения и навыки, необходимые в практической деятельности;

- здоровые берегающие технологии позволяют во время занятия равномерно распределять между детьми различные виды деятельности;

В процессе изучения у воспитанников формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, воспитанники приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Цель:** укрепление здоровья, физического и личностного развития детей, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

**Задачи:**

**Образовательные**

- знакомство детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

- развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки

- формирование устойчивого интереса к подвижным играм и играм, игровым упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни;

- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными

действиями, обучение правилам и условиям выполнения подвижных игр;

#### **Развивающие:**

- развитие двигательных способностей;
- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности
- развитие речи, воображения, коммуникативного умения, внимания, ловкости, инициативы, быстроты реакции и также эмоционально-чувственной сферы;

#### **Воспитательные:**

- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и проявлению здорового образа жизни;
- воспитание навыков работы как самостоятельно, так и в коллективе.
- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;

### **Актуальность программы**

**Актуальность программы** обусловлена интересом детей к игровой деятельности. Малоподвижный образ жизни детей отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии. Подвижные игры вырабатывают у детей характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Игровой процесс - включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем. В образовательном процессе применяются физкультурно-спортивные, игровые технологии, формируются гигиенические навыки и навыки здорового образа жизни, личностные и физические качества детей. В программе представлены

средства подготовки детей с помощью подвижных игр, контрольные упражнения, методические материалы.

В процессе изучения у воспитанников формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, воспитанники приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Новизна программы** заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

Благодаря этому воспитанники смогут более плодотворно развиваться, обучаться, меньше болеть, и успешно осваивать программу, смогут участвовать в соревнованиях различного уровня.

Дополнительная образовательная программа ориентирована на развитие ловкости, силы, укрепление здоровья, скоростных и скоростно-силовых способностей на умение самостоятельно организовывать игры.

### **Возраст:**

Программа «Подвижные игры» ориентирована на разновозрастной коллектив – на детей 5-7 лет.

**Срок реализации** – 3 года. Объем программы – 108 часов.

**Форма обучения** – очная.

### **Формы и режимы занятий:**

Форма занятий - групповая. Наполняемость группы не более 15 человек. Состав группы воспитанников – постоянный. На занятиях используется индивидуально - личностный подход и применение различных форм проведения занятий.

**Режим занятий** – 1 раз в неделю, по 1 академическому часу (30 минут).

**Содержание программы**  
**Учебно-тематический план**  
**3 года обучения**

№ п/п	Раздел	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации контроля
1	Вводное занятие Понятие о технике безопасности. Основные виды подвижных игр	2	2		Устный опрос. Педагогическое наблюдение
2	Игрыбегом	10	2	8	Опрос, соревнования, эстафета Практическая работа Педагогическое наблюдение
3	Игрыигровыеупражненияпрыжками	12	3	9	Практический показ, Опрос, соревнования, эстафета
4	Игрыигровыеупражнениянаметание	11	3	8	Практический показ, опрос, соревнования, эстафета. Проведение итоговых занятий
5	Игрысловами	13	3	10	Практический показ, практическая работа. Проведение итоговых занятий
6	Игрыигровыеупражнениянаориентировкув пространстве	10	2	8	Практический показ, практическая работа. Проведение итоговых занятий
7	Игрыупражнениявползаниилазанье	10	2	8	Практический показ, опрос. Проведение итоговых занятий
8	Игрысоревнования	12	3	9	Практический показ, Опрос, соревнования, эстафета

					Проведение итоговых занятий
9	Спортивные игры	13	3	10	Практический показ, Опрос, соревнования, эстафета
10	Игры мячом	10	2	8	Практический показ, Опрос, соревнования, эстафета
11	Подведение итогов	5	2	3	Итоговая аттестация
	Всего:	108	27	81	

### **Содержание программы**

#### **Тема 1. Вводное занятие (2 ч)**

**Теория:** Понятие о технике безопасности, правилах поведения на занятиях, правила обращения с инвентарем. Знакомство с правилами во время игр, соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила личной гигиены. Внешний вид - одежда в спортивном зале, на улице в разное время года.

**Практика:** Просмотр видеоматериалов. Знакомство "Разные виды подвижных игр"

#### **Тема 2. Игры с бегом (10 ч)**

**Теория:** Знакомство с правилами поведения во время игры, техникой безопасности во время игры. Знакомство с разнообразием игр с бегом. Просмотр презентации игр с бегом. Техника безопасности на занятиях.

**Практика:**

**Цель:** – стимулирование двигательной активности детей. **Задачи:** Приучать детей при беге согласовывать свои движения с движениями других детей. Выполнять действия в соответствии с показом или словесными указаниями. Соблюдать заданное направление движения. Правильно координировать работу рук и ног во время бега. Учить легко бегать. Совершенствовать бег с предметами. Формировать умение сохранять правильную осанку при беге. Развивать у детей выносливость в процессе продолжительного бега. Содействовать развитию органов дыхания,

обогащению организма кислородом с помощью естественных вводов движений ходьбы, бега.

**Игры с бегом:** 1. Цветные автомобили. 2. Мы весёлые ребята. 3. Кто скорее добежит до флажка. 4. Найди себе пару. 5. Догони голубя. 6. Стань первым. 7. Один – двое. 8. Совушка. Развлечение «Весёлые старты»

### **Тема № 3 Игры и игровые упражнения с прыжками (12ч)**

Развивать у детей интерес к спортивным состязаниям. Формировать стремление добиться цели (результата) – «добежать», «допрыгать», «перепрыгнуть». Пробуждать желание добиваться определенных результатов. Упражнять в беге в сочетании с прыжками.

**Теория:** Знакомство с техникой игры и упражнений с прыжками, техникой безопасности во время игр и занятий. Обучение детей прыжкам в длину, в высоту, с продвижением вперед. Просмотр видеоматериала "как правильно сделать прыжок в высоту, в длину, через препятствие" Техника безопасности на занятиях.

#### **Практика: Знакомство с правилами игр и игры с прыжками:**

1. Достань до мяча. 2. Не боюсь. 3. Кто соберёт больше лент. 4. Скок-поскок. 5. Зайцы. 6. Лягушки. 7. Птички и кошка. 8. Вороны. 9. Прыгни – повернись.

### **Тема №4 "Игры и игровые упражнения на метание"(11 ч)**

**Теория:** Знакомство с играми и упражнениями на метание разных видов мячей. Знакомство с техникой игры и упражнений с мячом, на развитие ловкости. Знакомство с элементами набивание мяча над собой, удары по мячу правой или левой рукой, горизонтальному метанию (прокатыванию) поочередно правой и левой рукой. Знакомство с техникой безопасности во время игр и занятий мечем. Работа с мячами способствует развитию внимания, мелкой моторики рук ребенка. Игры направлены на развитие меткости, умения метать в даль и в цель.

**Практика:** Игры и игровые упражнения на метание: 1. Охотникиизайцы. 2. Бросьзافلжок. 3. Попадивобруч. 4. Сбейкеглю. 5. Охотники.



## **Тема № 5 "Игры со словами"(13ч)**

Подвижные игры со словами развивают у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Способствуют развитию речи.

**Теория:** Знакомство с правилами игры. Разучивание текста к играм. Знакомство с правилами поведения во время игры, техникой безопасности во время игры. Просмотр презентации «История подвижных игр». Техника безопасности на занятиях.

**Практика:** Подвижные игры со словами 1. Мышеловка. 2. Мороз Красный нос. 3. Мы веселые ребята. 4. Волк во рву. 5. Космонавты. 6. Стадо и волк. 7. Гуси – Лебеди. 8. У медведя во бору. 9. Совушка. 10. Горелки. 11. Карусель. 12. Огуречик.

## **Тема №6 "Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве" (10ч)**

**Теория:** Знакомство с играми на формирование пространственных представлений – слева, справа, сверху, внизу, впереди, сзади, далеко, близко. Знакомство с техникой игры ориентировки в пространстве. Познакомить детей и научить как действовать сообща в паре, ориентироваться в пространстве на слух, быстро, реагировать на сигнал и изменения в окружающей обстановке. Знакомство с техникой безопасности во время игр и занятий.

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

### **Практика:**

Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве: 1. Медведи и пчелы. 2. Кто быстрее до флажка. 3. Перелет птиц. 4. Что справа. 5. На плоту. 6. Колокольчик. 7. Корабль плывет. 8. Корабли. 8. Где я сяду.

## **Тема №7 "Игровые упражнения в ползание и лазанье" (10ч)**

**Теория:** Показ и рассказ о правилах и особенностями выполнения упражнений в ползании и лазанье. Знакомство с техникой безопасности во время упражнений. Рассказ о том "Какую роль играют для нашего здоровья игровые упражнения в ползание и лазанье. Игровые упражнения в ползание 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.

**Практика:** Игровые упражнения в ползание и лазанье:

1. Медведи и пчелы. 2. Кто быстрее до флажка. 3. Перелет птиц. 4. Кто скорее через обруч к флажку. 5. Медведи и пчелы.

## **Тема №8 "Игры соревнования" (12ч)**

**Теория:** Знакомство с правилами игр соревнований. Рассказ и показ видеофильма о разных видах соревнований. Рассматривание инвентаря и игрового оборудования для спортивных игр соревнований. Правила поведения во время игры и на занятии. Знакомство с историей игр соревнований.

Во время игр у детей происходит совершенствование навыков игровых умений; развитие быстроты, внимания, мышления, реакции на сигнал; наблюдение за соблюдением правил; умение работать в команде; сплочение коллектива.

**Практика:** Игры соревнования:

1. Быстровозьми, быстро положи. 2. Попади в корзину. 3. Мяч над головой. 4. Руки вместо ног. 5. Меткие стрелки. 6. Быстрее, выше, сильнее.

Игры соревнования развивают умение играть в коллективе, глазомер, ловкость, быстроту движений. Воспитывают сотрудиические отношения со своими

сверстниками, помогают партнеру во время игры. Физкультурный досуг "За здоровьем в детский сад".

### **Тема №9 «Спортивные игры» (13ч)**

**Теория:** Знакомство с правилами спортивных игр и разучивание игровых упражнений. Дети осваивают технику спортивной игры. Изучают историю спортивных игр. Рассказ "Как влияют игры на здоровый образ жизни", "Что развивает игра".

Во время спортивных игр у детей формируется соблюдение правил игры; развитие игровых умений; умение договариваться, сотрудничать, взаимодействовать, идет развитие быстроты реакции, тренировка умения двигаться быстро.

**Практика:** Спортивные игры: 1. Пройди – не задень. 2. Паснаходу. 3. Перетяни соперника. 4. Ежики. 5. Игра в футбол вдвоем. 6. Переноска мячей. 7. Возьми быстро. Физкультурный досуг "Весёлые соревнования"

### **Тема №10 "Игры с мячом" (10ч)**

**Теория:** Знакомство детей игры с мячом. Знакомство с техникой игры с мячом. Знакомство с техникой безопасности во время игр и занятий с мячом.

Игры с мячом координируют движения, служат первой ступенькой к дальнейшему изучению более сложных игр, учат детей действовать по сигналу, развивают координацию движений, ловкость рук и ног

**Практика:** Тренировка умения двигаться быстро. Упражнять в переноски мяча в корзину, на скорость. Освоение техники игры в спортивные игры. Развитие быстроты реакции.

1. Ктоскореедомяча. 2. Эстафета с мячом. 3. Игра в футбол вдвоем. 4. Забей мяч в ворота. Физкультурный досуг "Сундучок подвижных игр"

**К концу обучения дети должны овладеть рядом знаний и умений.**

- ловкоуправлятьсвоимтелом;
- слаженоигратьвкоманде;

- проводить судейство игры;
- компенсировать недостаток двигательной активности за счет спорта;

## **Планируемые результаты**

**Личностные результаты** - это сформировавшаяся в образовательном процессе система ценностных отношений учащихся к себе, другим участникам образовательного процесса, самому образовательному процессу, объектам познания, результатам образовательной деятельности. Основными личностными результатами, формируемыми при изучении курса, являются:

1. укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
2. развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
3. приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
4. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

5. воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

6. воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у воспитанников потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств

**Метапредметные результаты** – освоенные воспитанниками на базе одного, нескольких или всех учебных предметов способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и в других жизненных ситуациях.

Основными метапредметными результатами, формируемыми при изучении курса являются:

1. владение умениями самостоятельно планировать пути достижения целей;
2. соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять кон

троль своей деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

3. оценивать правильность выполнения учебной задачи;

4. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

5. структурирование знаний, ситуативно-адекватной актуализации знаний, расширения и приращения накопленных знаний.

#### **Предметные результаты** включают:

- в процессе изучения у воспитанников формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической;

- занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

В ходе проведения занятий используются такие формы как рассказ, показ, демонстрация.

Определение результативности: участие в соревнованиях. Это будут внутришкольные и межшкольные соревнования.

### **Комплекс организационно-педагогических аттестационных условий**

#### **Форма аттестации**

- Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, анкетирования, опроса, наблюдения, сдачи нормативов. Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг.

- Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую

аттестацию.

- Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – собеседование, наблюдение, сдача нормативов.

- Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений.

- Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в ноябре - декабре. Один раз в год. Проводится в форме участия в спортивных праздниках, соревнованиях.

- Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой. Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях: - весёлые старты; - спортивные эстафеты; - "День здоровья"; - физкультурных досугах; - развлечениях.

### **Условия реализации программы.**

- Принцип эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем;

- Общепедагогические принципы: построение и или корректировка универсального эстетического содержания программы с учетом региональных культурных традиций.

- Принцип сезонности построение и или корректировка познавательного содержания программы с учетом природных и климатических особенностей данной местности и данный момент времени.

- Принцип систематичности и последовательности: постановка и или корректировка

задач физического воспитания и развития детей в логике «от простого к сложному», «от близкого к далекому», «от хорошо известного к незнакомому»;

- Принцип цикличности: построение или корректировка содержания программы с постепенным усложнением и расширением от возраста к возрасту.

### **Материально-техническое обеспечение.**

Перечень оборудования и материалов: Мячи, обручи, веревки, маски, кегли, кубики, флажки, мешочки с песком, шнур, дуги и т.д.

### **Формы отчетности.**

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

### **Методические материалы.**

Для решения поставленных задач используются разнообразные методы работы с детьми:

### **Методы и приемы используемые на занятиях:**

#### **• Наглядные методы:**

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

#### **• вербальные (словесные) методы:**

приемы краткого одновременного описания и объяснения физических упражнений, указания о выполнении движения, беседа, вопросы, команды, распоряжения, сигналы, считалки. образный сюжетный рассказ;

#### **• практические методы:**

Игровой и соревновательный методы. Игровой метод развивает познавательные

способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Соревновательный метод совершенствует движения, развивает творчество.

**Форма организации детей на занятии:** – групповая;

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

**Методы проведения занятия:**

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

**«Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель в год	Количество учебных часов всего	Режим занятий
3 года	01.09.2023	30.06.2026	36	108	1 раз в неделю

**Список литературы.**

1. Бауэр, О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О.П. Бауэр; под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб.: ВВМ, 2004. – С. 331-332.
2. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1981. – 96с.
3. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. – М.: Владос, 2000. – 262с.
4. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом



- воспитании детей и подростков / А. А. Демчишин, В. Н. Мухин, Р. С. Мозола. – К.: Здоровья, 1998. – 168 с.
5. Доронина М. А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М. А. Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007. - №4. - С.10-14.
  6. Емельянова М. Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М. Н. Емельянова // Ребенок в детском саду. - 2007. - №4. - С.29-33.
  7. Кузнецов В. С. Физическое упражнение и подвижные игры. Метод. пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: НЦЭНАС, 2006. - 151 с.
  8. Осокина Т. И. Детские подвижные игры народов СССР. М.: 1989 г.
  9. Рунова М. А. Особенности организации занятий по физической культуре / М. А. Рунова // Дошкольное воспитание. - 2003. - №9. – С.42-52.; №10. – С.56-63.
  10. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / Э. Я. Степаненкова. - М.: Воспитание дошкольника, 2006. - 368 с.
  11. Тимофеева Е. А. Подвижные игры детей среднего дошкольного возраста, 1986 г. М. М. Косторович, А. И. Михайлова «Подвижные игры в детском саду», 1961 г.
  12. Филиппова С. О. Формирование у дошкольников двигательных навыков / С. О. Филиппова, Г. Н. Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004. - С.101-108.

## Приложение №1

### Определение уровня физической подготовленности.

#### система мониторинга физического развития детей

#### Таблица оценок физической подготовленности детей 5—7 лет в ДОУ,

#### Мальчики

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	<b>высокий</b>	<b>выше среднего</b>	<b>средний</b>	<b>ниже среднего</b>	<b>низкий</b>
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50% и ниже
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>

#### Тест 1. Бег на 30 м, сек

<b>5,0-5,5</b>	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
<b>5,6-5,11</b>	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
<b>6,0-6,5</b>	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
<b>6,6-6,11</b>	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
<b>7,0-7,5</b>	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
<b>7,6-7,11</b>	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше

#### Тест 2. Бег на 90 м, сек

Возраст	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>Тест 2. Бег на 300 м, сек</b>					
<b>5,0-5,5</b>	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
<b>5,6-5,11</b>	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше

<b>6,0-6,5</b>	76 и ниже	77-92	93-108	109-129	130 и выше
<b>6,6-6,11</b>	72 и ниже	73-88	89-103	104-125	126 и выше
<b>7,0-7,5</b>	68 и ниже	69-84	85-100	101-121	122 и выше
<b>7,6-7,11</b>	63 и ниже	64-79	80-94	95-116	117 и выше
<b>Тест 3. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)</b>					
<b>5,0-5,5</b>	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
<b>5,6-5,11</b>	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
<b>6,0-6,5</b>	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
<b>6,6-6,11</b>	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
<b>7,0-7,5</b>	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
<b>7,6-7,11</b>	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и ниже

**Тест 4. Прыжок в длину с места (см)**

<b>возраст</b>	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>5,0-5,5</b>	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
<b>5,6-5,11</b>	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
<b>6,0-6,5</b>	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
<b>6,6-6,11</b>	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
<b>7,0-7,5</b>	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
<b>7,6-7,11</b>	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

**Тест 5. Гибкость (по О.А. Сиротину, СБ. Шармановой, Л.В. Пигаловой, 1994)**

<b>Возраст</b>	<b>Уровни физической подготовленности и оценка</b>
----------------	--

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5	>9	7—9	2—6	0—1	<1
6	>10	9—10	3—7	+1—2	<1
7	>11	9—11	4—8	+2—3	<2

  

(годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5	>9	7—9	2—6	0—1	<2
6	>10	9—10	3—7	+1—2	<1
7	>11	9—11	4—8	+2—3	<1

**Тест. 6. Челночный бег 3 x 10 м (с) (по Ю.Н.Вавилову, 1955)**

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5	<11,2	11,3—11,2	12,0—11,7	12,5—12,5	>12,5
6	<10,6	10,9—10,6	11,3—11,0	11,7—11,0	>11,8
7	<10,0	10,4—10,0	10,9—10,5	11,3—11,0	>11,4

**Таблица оценок физической подготовленности детей 5—7 лет в ДОУ, Девочки**

Возраст,	Уровень физической подготовленности
----------	-------------------------------------

лет, месяцев					
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100 % и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50% и ниже
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>Тест 1. Бег на 30 м, сек</b>					
<b>5,0-5,5</b>	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
<b>5,6-5,11</b>	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
<b>6,0-6,5</b>	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
<b>6,6-6,11</b>	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
<b>7,0-7,5</b>	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
<b>7,6-7,11</b>	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
<b>Тест 2. Бег на 90 м, сек</b>					
<b>4,0-4,5</b>	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
<b>4,6-4,11</b>	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше
<b>Тест 3. Бег на 300 м, сек</b>					
<b>5,0-5,5</b>	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
<b>5,6-5,11</b>	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
<b>6,0-6,5</b>	78 и ниже	79-94	95-110	111-132	133 и выше
<b>6,6-6,11</b>	74 и ниже	75-90	91-105	106-127	128 и выше
<b>7,0-7,5</b>	70 и ниже	71-86	87-102	103-124	125 и выше
<b>7,6-7,11</b>	65 и ниже	66-81	82-96	97-118	119 и выше
<b>Тест 4. Подъем туловища в сед (раз за 30 сек)</b>					
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>5,0-5,5</b>	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже

<b>5,6-5,11</b>	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
<b>6,0-6,5</b>	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
<b>6,6-6,11</b>	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
<b>7,0-7,5</b>	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
<b>7,6-7,11</b>	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
<b>Тест 5. Прыжок в длину с места (см)</b>					
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>5,0-5,5</b>	<b>95 и выше</b>	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
<b>5,6-5,11</b>	<b>105 и выше</b>	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
<b>6,0-6,5</b>	<b>110 и выше</b>	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
<b>6,6-6,11</b>	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
<b>7,0-7,5</b>	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
<b>7,6-7,11</b>	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже

**Тест 5. Гибкость (по О.А. Сиротину, СБ. Шармановой, Л.В. Пигаловой, 1994)**

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>5</b>	>11	9—11	4—8	1—3	<1
<b>6</b>	>13	10—13	5—9	2—4	<2
<b>7</b>	>18	15—18	9—14	4—8	<1

**Тест. 6. Челночный бег 3 x 10 м (с) (по Ю.Н.Вавилову, 1955)**

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка

	<b>Высокий</b>	<b>Выше среднего</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>	<b>Низкий</b>
	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>5</b>	<11,4	11,8—11,4	12,2—11,9	12,8—12,3	>12,8
<b>6</b>	<10,8	11,1—10,8	11,5—11,2	12,0—11,7	>12,0
<b>7</b>	<10,2	10,6—10,2	11,1—10,7	11,6—11,2	>11,6

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТОВ**

**ТЕСТ «Бег на 30 метров с высокого старта» (для оценки быстроты и скорости движений).**

На беговой дорожке длиной не менее 40 м обозначается линия старта и через 30 м линия финиша.

За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставятся яркий флажок или другой ориентир.

Детям дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги по двое, подбирая детей с примерно одинаковой физической подготовленностью. Сначала пробегают девочки, затем мальчики или наоборот. Инструктор по физической культуре (воспитатель) с секундомером стоит сбоку у линии финиша, его помощник с флажком - у стартовой линии и помогает в организации забегов. По команде помощника «На старт!» дети принимают положение высокого старта, по команде «Внимание!» помощник поднимает флажок вверх, по команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а инструктор по физической культуре (воспитатель) включает секундомер. Дети бегут в полную силу до ориентира, не останавливаясь на линии финиша. Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша. Точность измерения - до 0,1 сек. Участникам дается 1 попытка.

**ТЕСТ «Бег на 90 м (5-7лет), для определения общей и скоростной выносливости**

Проводятся на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Обязательно наличие медицинской аптечки. Время засекают с точностью до 0,1 сек.

Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрута во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 2-3 человека. Участникам дается 1 попытка.

**ТЕСТ «Подъем туловища в сед за 30 сек» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища у дошкольников обоего пола)**

Из И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки скрещены на груди, взрослый прижимает ступни ребёнка к полу. По команде «Марш!» участник выполняет за 30 сек максимально возможное число подъемов туловища до седа, возвращаясь обратным движением в И.П., до касания пола лопатками и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола двумя частями тела: лопатками и затылком. Участникам дается 1 попытка.

**ТЕСТ «Прыжок в длину с места»(для измерения динамической силы мышц нижних конечностей).** Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам дается 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

**ТЕСТ «Наклон туловища вперед»(тест характеризует подвижность всех звеньев опорно- двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.)**



Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

**ТЕСТ «Челночный бег 3 x 10 м (с)» (тест на определение ловкости и координационных способностей. Определяет способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.)**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, кладет мешочек с песком, возвращается к линии старта, берет другой и преодолевает последний отрезок. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Тестируют по 2 человека.

### Картотека подвижных игр.

#### «Вороны и воробьи»

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

#### «Ловишки-перебежки»

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

#### «Паровозик»

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

#### «Землемеры»

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

### **«Собери орехи»**

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

### **«Не оставайся на полу»**

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

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

### **«Кто лучше прыгнет?»**

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

Ход игры:

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

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

### **«Кто сделает меньше прыжков?»**

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

Ход игры:

На площадке обозначают две линии на расстоянии 5-6 метров. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь её за меньшее число прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги. Варианты: увеличить дистанцию до 10 м. (это в среднем 8-10 прыжков).

### **«Охотники и зайцы»**

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

Ход игры:

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

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

### **«Брось за флажок»**

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

Ход игры:

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

Варианты: можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием

### **«Попади в обруч»**

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

Ход игры:

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

### **«Сбейкеглю»**

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

Ход игры:

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

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

### **«Охотники»**

Выбирают четырёх охотников. Остальные играющие изображают зверей – медведей, волков, лисиц, зайцев. На противоположных сторонах площадки укладывают под два обруча. В каждый обруч становится один охотник с мячом. Дети бегают по площадке, имитируют движения и повадки зверей. По сигналу учителя "Охотники" все участники останавливаются и замирают, а охотники стреляют – бросают мячи в ноги зверей, не выходя из своего круга или обруча. Зверей, которых охотнику удалось подстрелить, он уводит в свой круг. Если охотник промахнулся, то он бежит за мячом и снова становится в круг. После 2-3 повторений учитель подсчитывает сколько каждый охотник подстрелил зверей. В конце игры отмечают самых ловких охотников. Учитель следит, чтобы охотники бросали мяч в ноги.

### **«Колпачокипалочка»**

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

### «Тетери»

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

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

Двое играющих изображают тетеря. Они находятся в одном из углов комнаты. Остальные дети (6-8 человек) стоят в кругу посередине комнаты, держась за руки. Это чашка творогу. Текст читают хором, слегка приседая пружинно в ритм потешки. На третью строку тетери подскоками приближаются к чашке творогу. На четвёртую строку тетери прыгают на двух ногах возле чашки, слегка наклоняя голову внутрь круга (клюют).

С окончанием потешки дети, изображающие чашку, поднимают руки вверх, вскрикивая «Шу у у!», как бы испугав тетеря, и тетери улетают в свой угол. Дети их ловят. Тетеря меняет места с тем, кто её поймал. Игра повторяется.

### «Гуси-лебеди»

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

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

Пастух: Гуси, гуси» Гуси: (останавливаются и отвечают)

Га-га-га! Пастух: Есть хотите? Гуси: Да, да, да!

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

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

### **«Хитрая лиса»**

Цель: совершенствовать навыки бега в рассыпную словлей и увертыванием; развивать ловкость, быстроту реакции на сигнал.

Ход: Играющие располагаются по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Педагог предлагает играющим закрыть глаза и, обходя круг за спинами детей, дотрагивается до одного из играющих, который и становится «Хитрой лисой». Затем детям предлагается открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь?

Играющие 3 раза спрашивают хором сначала тихо, а потом громче: «Хитрая лиса, где ты?». Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь». Все играющие избегают по площадке, а лиса их ловит. После того как лиса поймает 2-3 человек, педагог говорит: «В круг!». Дети снова образуют круг, и игра повторяется.

### **«Лесная эстафета»**

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

Ход: Играющие делятся на 2-3 команды, становятся в колонны на одной

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

Варианты эстафет:

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

#### **«Всадник»**

Цель: развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве, согласованность движений.

Содержание: Играющие распределяются по парам: один – «конь», другой – «наездник».

Игрок - «конь» вытягивает руки назад-вниз, игрок – «наездник» берет его за руки. По команде в таком положении пары должны добежать до финиша. Победитель пары затем соревнуется с победителем другой пары.

#### **«Жмурки с колокольчиком»**

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

Возраст: 5–6 лет.

Ход игры:

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

Вариант. Несколько детей с завязанными глазами стоят в кругу. Одному из



детей дают в руки колокольчик, он бежит по кругу и звонит. Дети с завязанными глазами должны поймать его.

### **«Скок-перескок»**

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

Водящий говорит: «Перескок!»

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

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

### **«Медведи и пчёлы»**

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

Развивать ловкость, смелость, быстроту.

Ход игры:

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

### **«Кто скорее до флажка»**

Цель: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением

вперёд, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

Ход игры:

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

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

### **«Перелет птиц»**

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

Ход игры:

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

бегают по площадке, по сигналу «буря»-влезают на лестницу.

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

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

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

прибежал первым.

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

Оборудование: Корзина с флажками, мел.

Ход игры:

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

### **«Попади в корзину»**

Оборудование: Корзины, мешочки – по количеству детей.

Ход игры:

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

### **«Мяч над головой»**

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

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

### **«Руки вместо ног»**

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

### **«Пройди – не задень»**

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

### **«Пас находу»**

Играющие распределяются на пары и становятся на исходную линию. В руках у одного игрока каждой пары мяч большого диаметра. По сигналу воспитателя дети, бросая по ходу мяч друг другу, передвигаются на противоположную сторону зала (площадки) до обозначенной черты (дистанция 10 м).

Отмечается пара, которая быстро и без потери мяча достигла линии финиша.

### **«Переноска мячей»**

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

юлинию. И так далее. Побеждает команда, быстро и безошибочно выполнившая задание.

### **«Быстро возьми»**

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

### **«Кто скорее до мяча»**

Дети становятся в две шеренги. Задание: как можно быстрее добежать до предмета, взять его в руки и поднять над головой (дистанция 10 м).

По команде воспитателя «Марш!» упражнение выполняет первая шеренга. Педагог отмечает первых трех участников. Затем вторая группа выполняет задание, педагог отмечает победителей. Задание выполняется каждой командой 3 раза, по очереди.

### **«Эстафета с мячами»**

Цель: развивать у детей координацию движений, умение действовать по сигналу. Упражнять в ловкости. Описание игры: играющие делятся на две колонны. Первым в колонне дается мяч. На сигнал воспитателя: «Вверх!» — дети поднимают руки и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади и т. д. Выигрывает та колонна, которая первой принесет мяч. Продолжительность игры 6–8 минут.

## Малоподвижные игры

### «Пропавшие ручки»

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

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

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

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

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

### «Две подружки»

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

На лужайке две подружки: (Хлопают по коленям.)

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

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

«Ква!» (Притопывают одной ногой.)

Хорому песню распевают: (Складывают ладони и чуть-чуть «приоткрывают» их – это ротик.)

«Ква-ква-ква», (Хлопают в ладоши.)

«Ква-ква-ква», (Несколько раз притопывают ногой.) И спокойно спать мешают. (Грозят пальцем.)

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

«Ква!» (Делают один притоп.)

### «Дерево,кустик,травка»

Дети образуют круг и двигаются по кругу.

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

### «Дом»

Дети стоят в кругу

или в рассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

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

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

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

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

### «Елочка»

Дети стоят в кругу или в рассыпную.

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

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

### «Капуста – редиска»

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

### **«Котик к печке подошел»**

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

Котик к печке подошел,

Котик к печке подошел.

(Идут по кругу, взявшись за руки.) Горшок каши он нашел,

Горшок каши там нашел.

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

Ох, вкусны и горячи!

(Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают ладоши.)

Пироги в печи пекутся, (Выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх.) Они в руки не даются. (Выпрямляются, прячут руки за спину.)

### **«Овощи фрукты»**

Дети стоят в шеренге или в рассыпную.

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

Побеждают игроки, сделавшие меньше ошибок.

### **«Подорожке»**

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

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

Мы шагаем по дорожке,

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

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

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

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



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

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

И назад пешком пойдем. (Ходьба на месте)

