**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 муниципального образования Каневской район**

Опыт работы на тему:

**«Физическое развитие детей младшего дошкольного возраста посредством развития навыков овладения подвижными играми с правилами»**

Воспитатель МБДОУ детский сад № 4

***Бабенчик Снежана Вячеславовна***

Каневская, 2014г.

Опыт работы на тему:

«**Физическое развитие детей младшего дошкольного возраста посредством развития навыков овладения подвижными играми с правилами**»

Автор: Бабенчик Снежана Вячеславовна

Воспитатель МБДОУ детского сада № 4

**Информационная карта педагогического опыта**

1. Ф.И.О. автора: Бабенчик Снежана Вячеславовна

2. Адрес: Краснодарский край, станица Каневская, ул.Нестеренко, 52-а

3. Образовательное учреждение: МБДОУ детский сад № 4

4.Занимаемая должность: воспитатель

5. Педагогический стаж: 5 лет, в данном ДОУ – 2 года.

6. Тема педагогического опыта: **«Физическое развитие детей младшего дошкольного возраста посредством развития навыков овладения подвижными играми с правилами».**

7 . Цель педагогического опыта:

Изучить и обосновать значимость влияния подвижных игр на развитие и совершенствование двигательных навыков детей младшего дошкольного возраста.

9. Краткое описание опыта:

Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В данном опыте работы представлен теоретический и практический материал, который обосновывает данную гипотезу.

Задачи физического развития детей младшего дошкольного возраста реализуются посредством развития физических качеств: скорости, ловкости, гибкости, быстроты реакции, координации, выносливости, гибкости, крупной и мелкой моторики, силы. Наиболее эффективным методом решения данных задач являются подвижные игры детьми, так как именно игровая деятельность является ведущей на этапе дошкольного детства.

В опыте представлены теоретическая и практическая части: подборка игр на развитие физических качеств для детей 3-4 и 4-5 лет для работы педагога с детьми, для занятий в домашних условиях с родителями; варианты анкетирования и опроса родителей по физическому развитию детей, консультации для родителей, конспекты проведения досугов и занятий по физическому развитию с использованием подвижных игр.

Подвижные игры с детьми организовывались в течение всего их пребывания в детском саду: на занятиях по физической культуре, во время утреннего приёма, на прогулке и во 2 половине дня. Использованы игры разной степени подвижности, в зависимости от места и времени их проведения.

Результативность:

Мною были изучены и обоcнованы игровые методы, которые мы использовали в работе по физическому развитию детей младшего дошкольного возраста. В ходе обследования я обнаружила и зафиксировала улучшения показателей физического развития детей. Это говорит об эффективности выбранной методики.

Данная работа проводилась на протяжении 2-ух лет: во 2 младшей и средней группах.

Преимущества этого опыта:

Игровые методы, изложенные в работе, могут использоваться педагогами дошкольных образовательных организаций и родителями воспитанников.

Актуальность педагогического опыта.

Совершенствование системы образования требует внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекса мер. Они направлены на своевременное обеспечение каждому ребёнку оптимальных условий для всестороннего развития, формирование полноценной личности и получения им должного образования.

В наше время значительно выросли требования к физическому развитию детей. Этой проблемой необходимо заниматься с первых дней пребывания ребёнка в детском саду и до выпуска его в школу.

**Требования ФГОС** к физическому развитию детей: «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, ***овладение подвижными играми с правилами***; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). (п.2.6. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования").

**Актуальность** педагогического опыта состоит в том, что он позволяет организовать работу с детьми по физическому развитию в течение всего пребывания ребёнка в детском саду. Материал, который представлен в данном опыте, дает возможность развивать у детей двигательную деятельность, совершенствовать умения, а также переносить полученные навыки в самостоятельную игровую деятельность. Данные консультации для педагогов и родителей обеспечивают преемственность в работе, предложенные игры помогут организовать работу воспитателя в ДОО.

Использование данного педагогического опыта в работе воспитателя с детьми позволит:

Разнообразить физкультурные занятия общеразвивающим материалом, ввести подвижные игры в повседневную и самостоятельную деятельность детей, развить физические качества наиболее эффективным методом – игрой.

Поддерживать взаимосвязь воспитателя с родителями (использование родителями игр из опыта будет способствовать закреплению навыков, полученных в детском саду, расширению двигательных возможностей дошкольника).

Практическая значимость

Внедрение в практику системы работы по использованию подвижных игр позволит эффективней усваивать детям новый материал, повысит уровень физического и общего развития, выносливость детского организма, снизит утомляемость, что позволит сформировать готовность к обучению в школе. Предложенный практический материал рекомендуется использовать на фронтальных, подгрупповых, индивидуальных занятиях в детском саду, а также дома. По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. В игре ребенок развивается как личность, у него формируются те стороны психики, от которых в дальнейшем будет зависеть успех его учебной и трудовой деятельности, его отношение к людям. Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

**Целостное описание опыта.**

**Цель педагогического опыта:**

Изучить и обосновать значимость влияния подвижных игр на развитие и совершенствование двигательных навыков детей младшего дошкольного возраста

**Задачи**:

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к

физическим упражнениям.

1. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
2. Соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др.

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

Поисками способов гармоничного развития детей занимались многие ученые России. По мнению П.Ф. Лесгафта, гармоничное развитие возможно только при научно обоснованной системе физического образования и воспитания, в которой превалирует принцип осознанности. Осознанность движений обеспечивает возможность рационально и экономично пользоваться ими, выполнять их с наименьшей затратой сил и с наибольшим эффектом, а также способствует духовному развитию человека.

Многочисленными исследованиями доказано, что характер, мысли, чувства человека отражаются в виде «мускульного панциря» на теле (М. Александер, В. Райх, М. Фельденкрайз и др.), поэтому для реализации задач гармоничного развития детей важно понять, как «действует» наше тело. Педагог должен научить детей двигаться естественно, грациозно, в соответствии с конституцией своего тела и индивидуальными способностями.

Гармоничное развитие происходит при целостной, комплексной, сбалансированной реализации всех потенциальных возможностей человека, а одностороннее развитие губительно для личности, нередко граничит с психологической или физической болезнью.

Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, Правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преображает его.

Дети младшего дошкольного возраста подражают в игре всему, что видят. Однако, в подвижных играх малышей прежде всего находит отражение не общение со сверстниками, а отображение той жизни, которой живут взрослые или животные (они с удовольствием летают, как «воробушки», взмахивают руками, как «бабочка крылышками», и т.д.). Стремление к одухотворению неживой природы объясняется желанием ребенка придать изображаемому в игре образу живой характер, а когда он вживается в образ, у него включаются механизмы эмпатии и, как следствие, формируются нравственно ценные личностные качества: сопереживания, соучастия, сопричастности. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр детей младшего дошкольного возраста носят сюжетный характер.

На пятом году жизни характер игровой деятельности детей меняется. Их начинает интересовать результат подвижной игры, они стремятся выразить свои чувства, желания, осуществить задуманное, творчески отобразить в воображении и поведении накопленный двигательный и социальный опыт.

Для подвижных игр характерно наличие нравственного содержания. Они воспитывают доброжелательность, стремление к взаимопомощи, совестливость, организованность, инициативу. Кроме того, проведение подвижных игр сопряжено с большим эмоциональным подъемом, радостью, весельем, ощущением свободы.

Различные по содержанию подвижные игры позволяют проследить разнообразие подходов к поиску путей гармоничного развития детей. Условно можно выделить несколько типов подвижных игр, которые по разному способствуют всестороннему развитию дошкольников, несут в себе разную социальную направленность.

Играм типа «Ловишки» присущ творческий характер, основанный на азарте, двигательном опыте и точном соблюдении правил. Убегая, догоняя, увертываясь, дети максимально мобилизуют свои умственные и физические силы, при этом они самостоятельно выбирают способы, обеспечивающие результативность игровых действий, совершенствующие психофизические качества.

Игры, требующие придумывания движений или мгновенного прекращения действия по игровому сигналу, побуждают детей к индивидуальному и коллективному творчеству (придумыванию комбинаций движений, имитации движений транспортных средств, животных). Игры типа «Замри», «Стоп», «Море волнуется» требуют от играющих прекратить движение по соответствующему сигналу, при этом необходимо сохранить выражение лица и напряжение мышц тела в таком положении, в котором они были застигнуты игровым сигналом. Одухотворенность и выразительность движений в таких играх чрезвычайно важны.

Играм с мячом отводится особая роль. Важное значение имеют игры, в которых действия ребенка с мячом сопровождаются соответствующими моменту и настроению словами и песнями. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д. Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга.

Игры с элементами соревновательности требуют правильного педагогического руководства ими, которое предполагает соблюдение ряда условий: каждый ребенок, участвующий в игре, должен хорошо владеть двигательными навыками (лазаньем, бегом, прыжками, метанием и т.д.), в которых он соревнуется. Этот же принцип является основополагающим в играх-эстафетах. Важно также объективно оценивать деятельность детей: при подведении итогов игры необходимо оценивать достижения ребенка по отношению к самому себе.

В играх типа «Жмурки», «Угадай по голосу» совершенствуются анализаторные системы, осуществляются сенсорные коррекции.

Таким образом, играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, изобретают, творят, при этом развиваются гармонично и целостно.

Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм ребенка.

В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

Чрезвычайно важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры, которые испытывает ребенок. Увлеченность ребенка игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений. В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, в ней он раскован и свободен.

Велика роль подвижной игры в ***умственном*** воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей.

Большое значение имеют подвижные игры и для ***нравственного*** воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, сопереживать, помогать друг Другу. Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности.

Подвижная игра готовит ребенка к ***труду***: дети изготавливают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют свои двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности.

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

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития.

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

Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы.

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

Таким образом, подвижные игры - действенное средство разностороннего развития.

**Классификация подвижных игр**

Для удобства практического использования игры классифицируются. Отличают элементарные подвижные игры и спортивные игры - баскетбол, хоккей, футбол и др.

Подвижные игры - игры с правилами. В детском саду используются преимущественно элементарные подвижные игры. Подвижные игры различают ***по*** ***двигательному содержанию***, иначе говоря, по доминирующему в каждой игре основному движению (игры с бегом, игры с прыжками и т. д.).

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

В ***бессюжетных*** играх ("Найди себе пару", "Чье звено быстрее построится", "Придумай фигуру") все дети выполняют одинаковые движения.

Особую группу составляют ***хороводные*** игры. Они проходят под песню или стихотворение, что придает специфичный оттенок движениям.

По характеру игровых действий отличаются игры соревновательного типа. Они стимулируют активное проявление физических качеств, чаще всего - скоростных. Игры соревновательного типа разучивают с детьми старшего дошкольного возраста.

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

В детском саду вместе с подвижными играми практикуют игровые упражнения, например, "Сбей кеглю", "Попади в круг", "Обгони обруч" и др. В них отсутствуют правила в общепринятом смысле. Интерес у играющих детей вызывают привлекательные манипуляции предметами. Вытекающие из названий задания соревновательного типа ("Кто точнее попадет", "Чей обруч вращается" и др.) имеют зрелищный эффект и собирают многочисленных зрителей и болельщиков. Самых маленьких игровые упражнения подводят к играм.

**Создание интереса к игре**

На протяжении всей игры необходимо поддерживать интерес детей к ней разными средствами во всех возрастных группах. Но особенно важно создать его в начале игры, чтобы придать целенаправленность игровым действиям. Приемы создания интереса тесно примыкают к приемам сбора детей. Например, интригующий вопрос к малышам: "Хотите быть летчиками? Бегите на аэродром!..."

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

**Объяснение игры**

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

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

**Распределение ролей в игре**

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

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

При распределении ролей в младших группах использовать считалочки нецелесообразно.

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

**Руководство ходом игры**

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

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

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

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

Важным моментом руководства является участие воспитателя в игре. С детьми младшего возраста обязательно непосредственное участие педагога в игре, который чаще всего сам выполняет главную роль, в знакомых играх исполнение главной роли поручается детям.

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

**Варьирование и усложнение подвижных игр**

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

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

- увеличивать дозировку (повторность и общую продолжительность игры);

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

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

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

- провести игру в нестандартных условиях (по песку бежать труднее; в лесу, убегая от ловишки, можно повиснуть, обхватив ствол дерева руками и ногами).

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

Правила игры руководитель должен излагать кратко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Часто, не дослушав объяснения, дети изъявляют желание исполнить ту или иную роль в игре. Неплохо, если руководитель расскажет об игре в форме сказки, что воспринимается детьми с большим интересом и способствует творческому исполнению в ней ролей. Этим способом можно пользоваться для лучшего усвоения игры, когда дети невнимательны или когда им нужен отдых после физической нагрузки.

Система работы с детьми:

1. Подвижные игры на занятиях по физической культуре – 3 занятия в неделю в младшей и средней группах
2. Подвижные игры в совместной деятельности педагога с детьми – ежедневно
3. Досуг здоровья и подвижных игр – 1 раз в 2 недели
4. Подвижные игры в самостоятельной детской деятельности:

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Распределение времени в течение дня** |
| **2 младшая группа** | **Средняя группа** |
| Игры, общение,деятельность по интересамво время утреннего приема | От 10 до 50 минут |
| Самостоятельные игры в1-й половине дня | 20 минут | 15 минут |
| Подготовка к прогулке,самостоятельнаядеятельность на прогулке | От 60 минут до 1 часа 30 минут |
| Самостоятельные игры,досуги, общение идеятельность по интересамво 2-й половине дня | 30 минут | 30 минут |
| Подготовка к прогулке,самостоятельнаядеятельность на прогулке | 40 минут | 30 минут |
| Игры перед уходом домой | От 15 до 50 минут |

Система работы с родителями воспитанников:

1. Анкетирование
2. Групповые и индивидуальные консультации
3. Совместные досуги
4. Памятки, наглядная информация
5. Родительские собрания с показом презентаций

В начале своей работы я провела педагогическую диагностику физического развития детей по показателям, разработанным в нашем ДОУ.

Мониторинг показал, что дети 2 младшей группы по данному направлению имеют низкий уровень развития. В связи с этим, мною и была начата работа по формированию двигательных навыков с помощью подвижных игр.

Данная работа проводилась на протяжении двух лет – в младше и средней группах, в разных видах деятельности с привлечением родителей воспитанников.

В результате постоянного использования подвижных игр в качестве метода работы с детьми, показатели уровня развития физических качеств значительно улучшились, и к концу средней группы уровень развития достиг следующих показателей:

1. Дети проявляют инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, соблюдают правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
2. В двигательной деятельности проявляют хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
3. Проявляют элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяют физические упражнения, создают комбинации из знакомых упражнений, передают образы персонажей в подвижных играх.
4. Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
5. Переносят освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

Данные выводы были сделаны на основе включенного и не включенного наблюдения за детьми, их деятельностью в течение дня, на основе опроса родителей и в совместной детско-взрослой деятельности.

В результате педагогическая диагностика показала, что:

Количество детей с высоким уровнем развития двигательных навыков достигло 59%;

Количество детей со средним уровнем развития двигательных навыков достигло 41%;

Количество детей низким уровнем развития двигательных навыков - 0%.

Таким образом, данные подтверждают эффективность выбранной методики развития физических качеств детей дошкольного возраста.

**Подвижные игры для 2 младшей группы**

**МОЙ ВЕСЕЛЫЙ, ЗВОНКИЙ МЯЧ**

**Задачи:** Развивать у детей умение прыгать ритмично, в соответствии с текстом стихотворения, выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, в подпрыгивании на 2 ногах.

**Описание:** Дети сидят на стульях, поставленных в разных местах комнаты. Воспитатель находится в центре. Берет большой мяч и начинает отбивать его рукой о землю, говоря: «Мой веселый, звонкий мяч…». Воспитатель подзывает к себе детей и предлагает им попрыгать как мячики. Дети прыгают в том же темпе. Воспитатель кладет мяч и повторяет стихотворение, делая движение рукой, так, как будто отбивает мяч, а дети прыгают. Закончив стихотворение, воспитатель говорит: «Догоню!». Дети убегают.

**Правила:**

1.     Убегать можно только после слов: «Догоню!»

**Варианты**: Воспитатель имитирует отбивание движение мяча, показывая на детях (они мячики, затем они катятся, бегут в разных направлениях). Можно поставить рядом с собой несколько детей, которые будут вместе с ним отбивать свои мячи, затем ловить убегающих.

**НАЙДИ ФЛАЖОК**

**Задачи:** Развивать у детей наблюдательность, выдержку (не открывать глаза до сигнала «пора»).

**Описание:** Дети сидят на стульях, по слову воспитателя дети встают и поворачиваются лицом к стене, воспитатель прячет флажки по числу детей. «Пора!» - говорит воспитатель. Дети поворачиваются к нему лицом и идут искать флажки. Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все флажки найдены. Дети идут вдоль площадки. Держа флажок в руке. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок. По сигналу «На места!» дети садятся на стулья и игра начинается снова.

**Правила:**

1.     Поворачиваться лицом к воспитателю можно только после слова «пора!».

**Варианты**: Вместо словесного указания использовать колокольчик. Кто первый найдет флажок, тот его и прячет. Летом прячут флажок в кустах, за деревьями.

**БЕГИТЕ КО МНЕ**

**Задачи:** Учить детей действовать по сигналу. Упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении.

**Описание:** Дети сидят на стульях, поставленных у одной из стен комнаты. Воспитатель отходит к противоположной стене и говорит «бегите ко мне!». Дети бегут к воспитателю. Воспитатель приветливо их встречает. Затем он переходит на другую сторону площадки и говорит «бегите ко мне!» На слова воспитателя «Бегите домой!» дети садятся на стульчики и отдыхают.

**Правила:**

1.     Бежать к воспитателю только после слов «Бегите ко мне!»

2.     Дети бегут к стульям и садятся только после слов «Бегите домой!»

**Варианты**: Вначале дети могут занимать любой стул, а затем находить свое место. Внести колокольчик. Позвонить, сигнал «Побежали!».

**ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ**

**Задачи:** Развивать у детей умение двигаться ритмично, согласовывать движения со словами, находить свое место. Упражнять в ходьбе, прыжках, приседаниях, беге.

**Описание:** Дети сидят на стульях, воспитатель предлагает им пойти гулять. Они встают с места, свободно группируются или строятся в колонну. Воспитатель говорит «по ровненькой дорожке, шагают наши ножки, раз-два, раз-два, по камушкам, по камушкам, в яму - бух». При словах «По ровненькой дорожке..» дети идут шагом. «По камешкам» прыгают на двух ногах слегка продвигаясь вперед. «В яму бух» - присаживаются на корточки. Вылезли из ямы – дети поднимаются. После 2-3 повторов воспитатель произносит «по ровненькой дорожке устали наши ножки, вот наш дом – там мы живем».

**Правила:**

1. Движения должны соответствовать тексту.
2. Вставать с корточек после слов «Вылезли из ямы».
3. Убегать домой только после слов «там мы живем».

**Варианты**: Пройти по скамейкам, поставленным вдоль стены. Спрыгивание в глубину на мягкую дорожку.

**ПРИНЕСИ МЯЧ**

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу (по слову воспитателя), наблюдательность, сообразительность (выбрать тот мяч, который удобнее взять). Упражнять детей в беге по определенному направлению.

**Описание:** Дети сидят на стульях вдоль стены. На расстоянии 3-4 шагов от сидящих проводится черта, за которой по назначению воспитателя становятся 5-6 детей спиной к сидящим. Рядом с ними стоит воспитатель. В руках у него ящичек с небольшими мячами, по количеству стоящих детей. «Раз, два, три – беги!» - говорит воспитатель и выбрасывает вперед все мячи из ящика. Стоящие дети бегут за мячами, каждый догоняет какой-нибудь из мячей, бежит с ним к воспитателю и кладет его в ящичек. Затем дети садятся на свои мест, а за чертой становится другая группа. Игра заканчивается, когда все дети пробегут за мячом.

**Правила:**

1.      Бежать за мячом можно только после слова «беги».

2.      Поднимать и класть в ящик нужно только один мяч.

**Варианты:** Кто быстрее принесет мяч, преодоление преграды через набивное бревно.

**«ЗАЙЧАТА» (ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ)**

Все дети – зайчики. Они располагаются на пригорке. Им может служить горка на площадке или в комнате. Педагог говорит:

В поле на пригорке

Зайчики сидят,

Свои лапки греют,

Ими шевелят.

Дети делают соответствующие движения (хлопают в ладоши, шевелят руками). Через некоторое время педагог и дети говорят:

Крепче стал мороз никак,

Мы замерзнем, сидя так.

Чтоб согреться поскорей,

Будем прыгать веселей.

Дети сбегают с горки, начинают бегать, подпрыгивать, постукивать лапкой о лапку. По сигналу инструктора возвращаются на горку.

**«КРОЛИКИ» (ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ)**

В одной стороне комнаты полукругом расставлены стулья, сиденьями внутрь полукруга, - это клетки кроликов. На противоположной стороне – дом сторожа. Посередине – лужайка, на которую кроликов выпускают гулять. Два – три ребенка встают сзади стульев, по указанию инструктора присаживаются на корточки – кролики сидят в клетках. Воспитатель-сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов на лужок: дети один за другим проползают под стулом, а затем прыгают, продвигаясь вперед по всей лужайке. По сигналу воспитателя «Бегите в клетки! » возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.

Рекомендации. Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети, проползая под стулом, не задевали его спиной. Вместо стульев можно использовать дуги для подлезания или палки, рейки, положенные на сиденья стульев.

**«ЗАЙЦЫ И ВОЛК» (ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ)**

Дети-зайцы прячутся за кустами и деревьями. В стороне за кустом находится волк. Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идет! » — зайцы убегают и прячутся за кусты, под деревьями. Волк пытается догнать их.

В игре можно использовать небольшой текст:

Зайки скачут: скок, скок, скок,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают,

Не идет ли волк? Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием текста появляется волк и начинает ловить зайцев.

**БЕГИ К ФЛАЖКУ**

Воспитатель раздает детям флажки двух цветов: красного и синего. Держа в одной руке красный, в другой - синий флажок, он разводит руки в стороны; дети свободно группируются напротив флажка соответствующего цвета. Затем воспитатель предлагает малышам погулять - побегать по площадке. Пока они гуляют, педагог переходит на другую сторону, говорит: "Раз, два, три - скорей сюда беги!" - при этом он разводит руки с флажками в стороны. Дети бегут к нему и собираются возле флажка соответствующего цвета. Когда соберутся все, воспитатель предлагает поднять флажки вверх о помахать ими. Игра повторяется 3-4 раза.

***Указания.*** Нельзя разбегаться по площадке раньше сигнала воспитателя. Он перекладывает флажки из одной руки в другую, чтобы дети собирались то справа, то слева то него. Можно ввести в игру добавочные сигналы и задания. Например, по сигналу "стой" все игроки должны остановиться и закрыть глаза или поплясать, а воспитатель в это время незаметно уходит в другое место. По сигналу дети снова бегут к педагогу.

Вместо флажков малышам можно дать платочки или кубики соответствующего цвета или повязать на руки цветные ленточные.

**ВОРОБЫШКИ И КОТ**

Дети стоят на скамеечках или на больших кубиках, разложенных на полу по одному сторону площадки. Это воробышки на крыше. В стороне сидит кот (воспитатель или кто-нибудь из детей). Кот спит. "Воробышки полетели", - говорит воспитатель. Воробышки спрыгивают с крыши, расправив крылья, разлетаются во все стороны. Но вот просыпается кот. Он произносит "мяу-мяу" и бежит ловить воробышков, которые прячутся на крыше. Пойманных кот отводит к себе в дом. Игра повторяется 5-6 раз.
***Указания.*** Следить, чтобы дети мягко приземлились, спрыгивая на носки и сгибали колени.

**ЗАИНЬКА**(игра с пением, слова и музыка народные)

Дети вместе с воспитателем становятся в круг. Воспитатель поет песенку и показывает детям движения.

*Заинька, топни ножкой,*
*Серенький, топни ножкой,*
*Вот так, этак топни ножкой!*
*Вот так, этак топни ножкой!*
Дети топают ножкой, руки на поясе.
*Заинька, бей в ладоши,*
*Серенький, бей в ладоши,*
*Вот так, этак бей в ладоши! (2 раза)*
Дети хлопают в ладоши.
*Заинька, повернись,*
*Серенький, повернись,*
*Вот так, этак повернись! (2 раза)*
Дети поворачиваются 1-2 раза. Руки на поясе.
*Заинька, попляши*
*Серенький, попляши,*
*Вот так, этак попляши! (2 раза)*
 Дети подпрыгивают на двух ногах кто как может.
*Заинька, поклонись,*
*Серенький, поклонись,*
*Вот так, этак поклонись! (2 раза)*
Дети наклоняются, разводя руки в стороны.

***Указания.*** Количество куплетов песенки можно сокращать, особенно на первых порах. Вначале можно взять только первый, второй, четвертый куплеты. При повторении можно исполнять все куплеты. Кроме того, когда малыши будут хорошо знать содержание песенки, можно выбрать ребенка-заиньку, который становится в середину круга и выполняет все движения по тексту песни. На роль заиньки выбирают более смелого и активного малыша, который не будет смущаться, выполняя движения. При следующем водящем можно добавить еще один куплет:

*Заинька, выбирай,*

*Серенький, выбирай,*

*Вот так, этак выбирай! (2 раза)*

Ребенок выбирает другого заиньку, и игра повторяется. Песню воспитатель должен петь так, чтобы пение соответствовало темпу движений маленьких детей.

**ЛОХМАТЫЙ ПЕС**

Один из детей изображает пса. Он ложится на пол, положив голову на протянутые вперед руки. Остальные малыши гурьбой тихонько подходят к нему под чтение стихов:

*Вот лежит лохматый пес,*
*В лапы свой уткнувши нос.*
*Тихо, смирно он лежит,*
*Не то дремлет, не то спит.*
*Подойдем к нему, разбудим.*
*И посмотрим, что-то будет.*

Дети начинают будить пса, наклоняются к нему, произносят его кличку, хлопают в ладоши, машут. Пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются. Пес гонится за ним, старается схватить кого-нибудь. Когда все разбегутся и спрячутся, пес опять ложится на землю, и игра возобновляется. Игра повторяется 3-4 раза.

***Указания.*** Если пса изображает воспитатель, то он засыпает сидя на стуле или скамейке.

**МЫШИ В КЛАДОВОЙ**

Дети изображают мышей. Они стоят или сидят на стульях (скамейках) на одной стороне площадки (мышки в норках). На противоположной стороне на высоте 50-40 см натянута веревка, за ней кладовая. Сбоку от играющих сидит воспитатель, исполняющий роль кошки. Кошка засыпает, а мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, подлезая под веревку. В кладовой мыши присаживаются на корточки и грызут сухари. Кошка внезапно просыпается и бежит за мышами. Мыши выбегают из кладовой и прячутся в норки. (Кошка не ловит мышей, она только делает вид, что хочет поймать их.) Затем кошка возвращается на место и засыпает. Игра продолжается. Повторяется игра 5-6 раз.

***Указания.*** Подлезая под веревку, ребенок должен наклоняться пониже,

чтобы не задевать ее.

**НАЙДИ СВОЕ МЕСТО (ДОМИК)**

Каждый играющий выбирает себе домик. Это могут быть стул, гимнастическая скамейка, круг, начерченный на земле или полу, обруч и др. По сигналу воспитателя дети выбегают на площадку, легко и тихо бегают в разных направлениях. На сигнал "найти свое место (домик)" они возвращаются на свои места.

***Указания.*** Дети должны бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, подальше от своего места, не подбегать к нему до сигнала.

**НАЙДИ СВОЙ ЦВЕТ**

Воспитатель раздает детям флажки 3-4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети собираются в разных углах комнаты, обозначенных воспитателем заранее флажком определенного цвета. По сигналу "идите гулять" малыши расходятся по комнате в разные стороны. Когда воспитатель скажет: "Найди свой цвет!" - дети собираются возле флажка соответствующего цвета. Педагог отмечает, какая группа раньше собралась. Затем игра повторяется (5-6 раз).

***Указания.*** После нескольких повторений, когда малыши хорошо усвоят игру, педагог может предложить им во время прогулки остановиться, закрыть глаза, а сам тем временем переставит флажки в углах комнаты.

**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 пыта-ется их поймать. Те, кого кот запятнает (коснется рукой), становятся его добычей.
По второму сигналу ведущего: "Уснул кот!" - играющие вновь подходят к водя-щему, который вернулся на свое место и спит, и снова поют песенку мышей.
После трех выходов кота на охоту его сменяет новый водящий.

**ОГУРЕЧИК**

Выбирают из играющих детей Огуречик и Мышку. Все становятся в круг, Огуре-чик в центре круга. Дети идут по кругу со словами:

*"Огуречик, огуречик,  не ходи на тот конечик.*

*Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет."-*

Руку под локоток и грозят пальцем. С окончанием слов мышка ловит огуречик.

**ОДУВАНЧИКИ**

*По краешку канавки*

*На травяном диванчике*

*Веселою гурьбою*

*Расселись одуванчики*

*Тут и солнышко взошло,*

*Покатилось мячиком.*

*Идет красно солнышко,*

*Где же одуванчики*

Дети - одуванчики в желтых шапочках бегают под музыку или звучание бубна. С окончанием музыки они бегут к стульям.
Ведущий произносит текст, после чего идет искать одуванчики, которые закрывают руками лицо, прячутся. Ведущий:

*Желтый одуванчик*

*Я тебя сорву.*

*Желтый одуванчик*

*Спрятался в траву*

Ведущий уходит. Игра начинается снова.

**ПОЕЗД**

Дети строятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый - паровоз, остальные - вагоны. Воспитатель дает гудок, и поезд начинает двигаться вперед, вначале медленно, потом быстрее, быстрее и наконец дети переходят на бег. "Поезд подъезжает к станции", - говорит воспитатель. Дети замедляют постепенно шаг, и поезд останавливается. Малыши выходят погулять: разбегаются по полянке, собирают ягоды, грибы, шишки. Услышав гудок, они снова собираются в колонну, и движение поезда возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.

***Указания.*** Вначале дети строятся в колонну в любом порядке, а к концу года привыкают запоминать свое место-  находить свой вагон. Можно изменить сюжет игры, например поезд останавливается у речки, тогда  дети изображают катание на лодках, ловлю рыбы и т.п.

**ПТИЧКА И ПТЕНЧИКИ**

Дети делятся на группы по 5-6 человек. Каждая группа имеет свой домик - гнездышко (начерченный мелом круг, положенный на пол большой обруч или связанная за концы веревка и т.п.). Малыши, сидя на корточках, изображаются птенчиков в гнездышках, воспитатель - птичку. На слова "Полетели - полетели!" птенчики выпархивают из гнездышек и стараются улететь за кормом подальше. На слова воспитателя "Полетели домой!" птенчики возвращаются в свои гнездышки. Игра повторяется 3-4 раза.
***Указания.*** Педагог следит, чтобы дети-птенчики действовали по сигналу, напоминает, что нельзя залетать в чужое гнездышко, улетать надо подальше от дома - там больше корма.

**ТРАМВАЙ**

Дети стоят в колонне парами (держась за руки). Свободными руками они держатся за шнур (концы его связаны) , т.е.  одни  держатся за шнур правой рукой, другие - левой. Это трамвай. Воспитатель стоит в одном из углов комнаты с  тремя цветными флажками: желтым, красным, зеленым. Он объясняет, что на зеленый сигнал надо двигаться, на красный и желтый останавливаться. Педагог поднимает зеленый флажок - трамвай едет, дети бегут вокруг комнаты (площадки). Добежав до воспитателя (светофора), дети смотрят, не сменился ли цвет. Если цвет по-прежнему зеленый, то движение трамвая продолжается, если поднят красный или желтый флажок, малыши останавливаются и ждут, когда появится зеленый, чтобы снова можно было двигаться.
***Указания.*** Во время игры детей знакомят с правилами уличного движения. При небольшом количестве участников можно ставить их не парами, а в одну колонну. Сюжет игры можно развернуть: на пути устраивать остановку. Пассажиры сидят и ждут прихода трамвая; подъезжая к остановке, трамвай замедляет ход и останавливается. Одни пассажиры выходят, другие входят. Для того чтобы войти в трамвай и выйти из него, дети приподнимают шнур. На конце шнура привязан колокольчик. Ребенок, стоящий последним (кондуктор), дает звонок, трамвай трогается.

**ЧТО СПРЯТАНО ?**

Дети стоят по кругу или в шеренге. Воспитатель кладет на пол перед детьми 3-5 предметов (кубик, флажок, погремушки, мячик и др.) и предлагает их запомнить. Затем играющие по сигналу воспитателя поворачиваются спиной к центру круга или лицом к стене. Педагог прячет 1 или 2 предмета и говорит: "Посмотрите!" Дети поворачиваются лицом к центру круга и внимательно присматриваются к предметам, вспоминают, каких нет. Воспитатель подходит по очереди к некоторым детям, и те шепотом говорят, какие предметы спрятаны. Когда большинство играющих правильно назовут спрятанные предметы, воспитатель говорит о них вслух. Игра повторяется 4-5 раз.

***Указания.*** Если в игре используются игрушки, то лучше подбирать однотипные, изображающие либо животных, либо птиц, либо деревья. В игре можно закреплять умение различать основные цвета (красный, синий, зеленый, желтый). Для этого подбирают кубики, флажки, колечки разного цвета. Игру можно провести и так: когда воспитатель убирает предметы, отворачивается только один ребенок, потом он определяет, какой предмет спрятан. Остальные играющие не должны ему подсказывать.

**ПТИЧКИ И КОШКА**

**Задачи:** Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.

**Описание:** На земле чертится круг (диаметр – 7 м.) или кладется шнур, концы которого связаны. Воспитатель выбирает одного играющего, который становится в центре круга. Это – кошка. Остальные дети – птички, находятся за кругом. Кошка спит. Птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички спешат вылететь из круга, тот, кого коснулась кошка в то время, когда он находился в кругу, считается пойманным, идет на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птичек, воспитатель выбирает новую кошку. Пойманные ранее птички присоединяются к играющим.

**Правила:**

1.     Кошка ловит птичек только в кругу.

2.     Кошка может только касаться птичек, но не хватать их.

**Варианты**: Птички влетают на гимнастическую стенку; вводится вторая кошка, кошка подлезает под воротики, дугу.

**НАСЕДКА И ЦЫПЛЯТА**

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге в разных направлениях и в подлезании.

**Описание:** Дети изображают цыплят, а воспитатель – наседку. На одной стороне площадки огорожено место – дом, где находятся цыплята с наседкой (натягивается веревка между стойками на высоте 50 см. от пола). Сбоку, в стороне, помещается «большая птица». Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят – «ко-ко-ко». По сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют пол площадке. Воспитатель говорит – «большая птица», все цыплята бегут домой.

**Правила:**

1.     По зову наседки все цыплята выбегают из дома, подлезая под веревку.

2.     По сигналу «большая птица» цыплята должны возвращаться домой

**Варианты**: Цыплята взбираются на насест – скамейку, натягиваются 2 шнура на расстоянии друг от друга, роль наседки поручается самим детям.

**Подвижные игры для средней группы**

**СОЛНЫШКО И ДОЖДИК**

**Цель**: формировать умение ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь, друг на друга; приучать действовать по сигналу.

**Ход игры**: дети сидят на стульчиках. Воспитатель говорит «Солнышко!». Дети ходят и бегают по залу в разных направлениях. После сов «Дождик!», они бегут на свои места.

Игра может проходить с музыкальным сопровождением. После того как игра хорошо освоена, слова можно заменять звуковыми сигналами.

**ВОРОБУШКИ И АВТОМОБИЛЬ**

**Цель**: формировать умение двигаться в разных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга; совершенствовать умение реагировать на сигнал, развивать ориентацию в пространстве.

**Ход игры**: дети сидят на стульчиках на одной стороне зала. Это «воробушки» в гнездышках. На противоположной стороне – воспитатель. Он изображает автомобиль. После слов воспитателя «Воробышки полетели» дети поднимаются со стульев, бегают по залу, размахивая руками. По сигналу воспитателя «Автомобиль» , дети убегают на свои стульчики.

После того, как игра освоена детьми, вместо слов можно использовать звуковые сигналы.

**ПОЕЗД**

**Цель**: формировать умение ходить и бегать друг за другом небольшими группами, сначала держась друг за друга, затем не держась; приучать начинать движение и останавливаться по сигналу.

**Ход игры**: сначала к игре привлекается небольшая группа детей. первое время каждый ребенок держится за одежду впереди стоящего, затем свободно двигаются друг за другом, двигая руками, имитируя движения колес. Роль паровоза сначала исполняет воспитатель. Лишь после многократных повторений роль ведущего поручается наиболее активному ребенку.

Игра эмоциональнее проходит с музыкальным сопровождением.

**ПРОБЕГИ ТИХО**

**Цель**: воспитывать выдержку, терпение, умение передвигаться бесшумно.

**Ход игры**: дети распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец зала. Если водящий услышит, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий говорит какая группа бежала. Если он правильно указал группу, дети отходят в сторону. Если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.

**САМОЛЕТЫ**

**Цель**: формировать умение двигаться в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга; приучать действовать по сигналу.

**Ход игры**: перед игрой необходимо показать все игровые движения. Дети становятся на одной стороне площадки. Воспитатель говорит «К полету готовы. Завести моторы!». Дети делают вращательные движения руками перед грудью. После сигнала «Полетели!» разводят руки в стороны и разбегаются по залу. По сигналу «На посадку!» играющие направляются на свою сторону площадки.

Игра эмоциональнее проходит с музыкальным сопровождением.

**КРОЛИКИ**

**Цель**: формировать умение прыгать на двух ногах продвигаясь вперед; развивать ловкость, смекалку, уверенность.

**Ход игры**: в одной стороне зала полукругом расставлены стулья – это клетки кроликов. На противоположной стул – это дом сторожа. Дети сидят на корточках за стульями. Когда сторож выпускает кроликов на лужок – дети один за другим проползают под стульями, а затем прыгают продвигаясь вперед. По сигналу «Бегите в клетки» кролики возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.

Игра проходит эмоциональнее с музыкальным сопровождением.

**ПУЗЫРЬ**

**Цель**: научить детей образовывать круг, меняя его размер в зависимости от игровых действий; формировать умение согласовывать действия с произносимыми словами.

**Ход игры**: дети вместе с воспитателем, взявшись за руки, образуют круг и проговаривают слова:

Раздувайся пузырь, раздувайся большой.

Оставайся такой да не лопайся.

Играющие в соответствии с текстом отходят назад держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет «Лопнул пузырь!». Тогда играющие приседают на корточки и говорят «Хлоп!». И идут в цент круга со звуком «ш-ш-ш». затем снова становятся в круг.

**ГДЕ ЗВЕНИТ КОЛОКОЛЬЧИК?**

**Цель**: развивать глазомер, слуховую ориентацию, умение ориентироваться в пространстве.

**Ход игры**: дети стоят на одной стороне зала. Воспитатель просит их отвернуться. В это время другой взрослый спрятавшись звенит колокольчиком. Детям предлагают послушать, где звенит колокольчик и найти его. Дети поворачиваются и идут на звук.

Звонить в колокольчик нужно сначала громко, затем понижать звук.

**ЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ**

**Цель**: закреплять знание цвета, совершенствовать ориентировку в пространстве, развивать реакцию

**Ход игры**: дети размещаются по краям зала, они – автомобили. Каждому свой цветной круг. Воспитатель в центре зала, в руках у него три цветных флажка. Он поднимает один, де, имеющие круг этого цвета разбегаются по залу в разных направлениях. Когда воспитатель опускает флажок, дети останавливаются. Воспитатель поднимает флажок другого цвета и т.д.

Игра проходит эмоциональнее с музыкальным сопровождением.

**ГДЕ ПОСТУЧАЛИ?**

**Цель**: закреплять умение ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры.

**Ход игры**: дети стоят в кругу. Водящий встает в середину и закрывает глаза. Воспитатель бесшумно обходит круг сзади, останавливается возле кого-нибудь, стучит палочкой и кладет ее так, что бы не было видно. Отходит в сторону и говорит «Пора!». Стоящий в кругу должен отгадать, где постучали и подойти к тому у кого спрятана палочка. Отгадав он становится на место ребенка за которым была спрятана палочка, а тот становится водящим.

**У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ**

**Цель**: закреплять умение двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом.

**Ход игры**: дети располагаются на одной стороне зала, а водящий на другой. Игроки двигаются к спящему медведю со словами:

У медведя во бору

Грибы-ягоды беру.

А медведь не спит

И на нас рычит.

Медведь с рычанием пытается поймать детей, те убегают. Поймав кого-либо, отводит к себе. Игра повторяется.

**МЫШЕЛОВКА**

**Цель**: развивать быстроту, ловкость, внимание; учить согласовывать слова с игровыми действиями.

**Ход игры**: играющие делятся на две неравные подгруппы. Меньшая образует круг – мышеловку. Остальные – мыши. Игроки в кругу двигаются и приговаривают

Ах, как мыши надоели, развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели, всюду лезут – вот напасть.

По окончании слов дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу дети опускают руки и приседают. Мыши, не успевшие выбежать, считаются пойманными. Они тоже встают в круг. Игра продолжается. Когда большая часть детей поймана, подгруппы меняются местами.

**У КОГО МЯЧ?**

**Цель**: развивать внимательность; закреплять умение выполнять игровые действия в соответствии с правилами игры.

**Ход игры**: играющие образуют круг. Выбирается водящий, который стоит в центре. Остальные игроки плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной.

Воспитатель дает кому-нибудь мяч, и дети за спинами передают его друг другу. Водящий старается угадать, у кого находится мяч. Он говорит «Руки!» и тот к кому обращаются должен выставить обе руки. Если водящий угадал, он берет в руки мяч и становится в круг. Игрок у которого забрали мяч становится водящим.

**БЕРЕГИ ПРЕДМЕТ**

**Цель**: приучать детей действовать по сигналу; развивать ловкость, выдержку, глазомер.

**Ход игры**: дети становятся в круг. У ног каждого ребенка лежит кубик. Воспитатель находится в кругу и старается взять кубик то у одно то у другого ребенка. Играющий, к которому приближается водящий, приседает и закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Вначале водящий не забирает кубики у детей, а только делает вид. Затем при повторении он может взять кубик у игрока, не успевшего закрыть его руками. Этот ребенок временно не участвует в игре.

Впоследствии роль водящего может быть предложена наиболее активным детям.

**АВТОМОБИЛИ**

**Цель**: развивать ловкость и быстроту; закреплять умение передвигаться по площадке врассыпную.

**Ход игры**: каждый играющий получает руль. По сигналу водящего (поднят зеленый флажок) дети разбегаются в рассыпную так, чтобы не мешать друг другу. На другой сигнал (красный флажок) автомобили останавливаются. Игра повторяется. Игра проходит эмоциональнее под музыкальное сопровождение.

**МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА**

**Цель**: развивать ловкость, увертливость; совершенствовать умение соблюдать правила игры.

**Ход игры**: дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится черта – это дома. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят

Мы веселые ребята, любим бегать и скакать

Ну, попробуй нас догнать. 1,2,3 – лови!

После слава «Лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка старается поймать их. Тот кого ловишка успеет задеть до черты, считаются пойманными и отходят в сторону, пропуская одну перебежку. После двух перебежек выбирается другой ловишка.

**НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ**

**Цель**: развивать ловкость, умение избегать столкновений, действовать по сигналу быстро.

**Ход игры**: для игры необходимы платочки по количеству детей. половина платочков одного цвета, половина другого. По сигналу воспитателя дети разбегаются. На слова «Найди пару!» дети имеющие одинаковые платочки встают парой. В случае если ребенок остался без пары, играющие говорят «Ваня, Ваня не зевай, быстро пару выбирай».

Слова воспитателя можно заменить звуковым сигналом. Игра эмоциональней проходит с музыкальным сопровождением.

**УДОЧКА**

**Цель**: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

**Ход игры**: играющие стоят по кругу, в центре воспитатель, он держит в руках веревку к которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их. Описав мешочком два три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывают количество попавшихся.

**НЕ ПОПАДИСЬ**

**Цель**: развивать ловкость, быстроту; играть, соблюдая правила; совершенствовать прыжки на двух ногах.

**Ход игры**: играющие располагаются вокруг шнура положенного в форме круга. В центре – двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и из него по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, тот получает штрафное очко. Через 40-50 секунд игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новым водящим.

**ПОЖАРНЫЕ НА УЧЕНИИ**

**Цель**: закреплять умение влезания на гимнастические стенки, развивать ловкость, быстроту; совершенствовать умение действовать по сигналу.

**Ход игры**: дети становятся в 3-4 колонны лицом к гимнастическим стенкам  - это пожарные. Первые в колоннах стоят перед чертой  на расстоянии 4-5 метров от стены. На каждом пролете на одинаковой высоте привязаны колокольчики. По сигналу дети стоящие первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней и звонят в колокольчик. Спускаются вниз, возвращаются к своей колонне и встают в ее конец воспитатель отмечает того кто быстрее выполнил задание. Потом дается сигнал и бежит следующая пара детей.

**НЕ ОСТАВАЙСЯ НА ПОЛУ**

**Цель**: развивать ловкость, быстроту, увертливость; играть, соблюдая правила.

**Ход игры**: выбирается ловишка, который вместе со всеми детьми бегает по залу. Как только воспитатель произносит слово «Лови1», все убегают от ловишки и взбираются на предметы. Ловишка старается осалить убегающих. Дети до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных и выбирается новый ловишка.

**ЛОВИШКИ С ЛЕНТОЧКАМИ**

**Цель**: развивать быстроту, ловкость, глазомер; совершенствовать ориентировку в пространстве, бег врассыпную.

**Ход игры**: дети стоят в кругу, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу дети разбегаются в разные стороны, а ловишка старается вытянуть у них ленточки. На сигнал остановки дети собираются в круг, водящий подсчитывает ленточки.

Игру можно проводить с усложнением:

- в кругу стоят двое ловишек.

- ловишки нет, мальчики собирают ленточки у девочек, а девочки у мальчиков.

**ЛИСА И КУРЫ**

**Цель**: развивать ловкость, быстроту реакции, учить действовать по сигналу, развивать ориентировку в пространстве.

**Ход игры**: на одной стороне зала находится курятник (можно использовать скамейки). На насесте сидят куры. На другой стороне – нора лисы. По сигналу куры спрыгивают с насестов и свободно передвигаются по свободному пространству. Со словами «Лиса!» куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается поймать курицу. Не успевшую спастись она уводит в сою нору. Когда водящий поймает 2-3 кур, выбирается другой ловишка.

**ЛОВИШКИ**

**Цель**: Развивать увертливость, ловкость, быстроту.

**Ход игры**: дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до противоположной стороны так, чтобы ловишка, стоящий посередине, их не поймал. Кого осалят, считается пойменным. После 2-3 пробежек пойманные подсчитываются. Выбирают нового ловишку.

**ДВА МОРОЗА**

**Цель**: развивать быстроту реакции, ловкость; закреплять умение согласовывать игровые действия со словами.

**Ход игры**: на противоположных сторонах площадки обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из них. Водящие  - Мороз Красный нос и Мороз Синий нос встают посередине, лицом к играющим и произносят текст

Я – Мороз Красный нос. Я – Мороз Синий нос.

Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?

Играющие хором отвечают: "Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!"

После этих слов дети перебегают на другую сторону площадки, а Морозы стараются их поймать и заморозить. «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись и до окончания пробежки стоят не двигаясь.

**СЕТИ**

**Цель**: развивать ловкость, смекалку, ориентировку в пространстве, умение соблюдать правила игры.

**Ход игры**: одни дети встают по кругу и держат обручи. Другие  - «рыбки» - снуют туда-сюда через обручи. Далее возможны варианты:

1. Щука гоняется за рыбками.

2. Дети с обручами медленно двигаются, по сигналу бегут по кругу, и тогда из него не возможно выбраться

3. Дети с обручами стоят неподвижно и только по сигналу начинают двигаться.

Ведется подсчет улова.

**ГУСИ-ЛЕБЕДИ**

**Цель**: развивать ловкость, быстроту реакции; закреплять умение выполнять действия взятой на себя роли; согласовывать слова с игровыми действиями.

**Ход игры**: на одном краю зала обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной – стоит пастух. Сбоку – логово, в котором живет волк. Остальное – луг. Выбираются дети исполняющие роли волка и пастуха, остальные – гуси. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся.

Пастух: Гуси, гуси!

Гуси: Га-га-га!

Пастух: Есть хотите?

Гуси: Да-да-да!

Пастух: Так летите.

Гуси: Нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой!
Пастух: Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья, летят, а волк старается их поймать. После нескольких перебежек подсчитывается количество пойменных.

**ВОЗДУШНЫЙ ФУТБОЛ**

**Цель**: совершенствовать ловкость, силу, смекалку; развивать координацию движений.

**Ход игры**: дети из положения сидя, зажимая ногами брусок, перекатываются на спину и бросают брусок через сетку, в ворота или вдаль. Вместо бруска можно использовать мяч.

**ЛЕТАЕТ, НЕ ЛЕТАЕТ**

**Цель**: закреплять знания детей о летающих и не летающих объектах; воспитывать выдержку, терпение.

Ход игры: дети стоят или сидят по кругу, в центре – воспитатель. Он называет одушевленные и не одушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает руки вверх. Дети должны поднять руки вверх, если предмет летает.

Возможен вариант с мячом.

**ПОЧТА**

Цель: развивать игровую фантазию, умение соблюдать правила игры.

Ход игры: игра начинается с переклички игроков и водящего:

- Динь, динь, динь!

- Кто там?

- Почта!

- Откуда?

- Из города…

- А что в том городе делают?

Водящий может сказать, что танцуют, поют, рисуют и т.д. Все играющие должны делать то, что сказал водящий. А тот кто плохо выполняет задание,
 отдает фант. Игра заканчивается, как только водящий наберет пять фантов. Потом фанты выкупаются, выполняя различные задания.

**У МАЗАЛЯ**

**Цель**: совершенствовать согласованность движений.

**Ход игры**: участники сидят на стульях, выбирают деда Мазаля. Все остальные отходят от него и договариваются, что будут показывать. После чего идут и говорят:

«Здравствуй, дедушка Мазаль с длинной белой бородой, с карими глазами, с белыми усами»

- Здравствуйте, детки! Где вы были, что делали?

- Где мы были - мы не скажем, а что делали - покажем.

Все выполняют движения, о которых договаривались. Когда дед отгадает, играющие разбегаются, а он их ловит.

**ПТИЦЕЛОВ**

**Цель**: учить различать и имитировать крики различных птиц; развивать умение ориентироваться с закрытыми глазами.

**Ход игры**: играющие выбирают себе названия птиц. Встают в круг, в центре птицелов с завязанными глазами. Птицы водят хоровод

Во лесу в лесочке,

На зеленом дубочке

Птички весело поют.

Ах, птицелов идет,

Он в неволю нас возьмет.

Птицы, улетайте!

Птицелов хлопает в ладоши и начинает искать птиц. Кого поймали, кричит подражая какой-либо птице.

Водящий должен угадать имя игрока и птицу.

**ЧЕТЫРЕ СТИХИИ**

**Цель**: развивать внимание, память, ловкость.

**Ход игры**: играющие становятся в круг, в середине – ведущий. Он бросает мяч кому-нибудь из игроков, произнося при этом какое либо из слов стихии (например - воздух). Тот кто поймал мяч должен назвать обитателя воздуха. Если названа земля – животное, если вода – рыбы. При слове огонь все должны несколько раз повернуться кругом, помахивая руками.

**ЧЕРНЫЙ, БЕЛЫЙ НЕ БЕРИТЕ, «ДА» И «НЕТ» НЕ ГОВОРИТЕ**

**Цель**: развивать внимательность, умение следить за своими ответами в ходе игры, закреплять знания об окружающем.

**Ход игры**: игра начинается так:

Вам прислали сто рублей,

Что хотите, то купите,

Черный, белый не берите,

«Да», «Нет» не говорите.

После этого водящий ведет разговор, задавая вопросы. Тот кто сбился в ответе, отдает водящему фант. После игры, проштрафившиеся выкупают свои фанты, выполняя различные задания.

**КРАСКИ**

**Цель**: закреплять знание цвета и оттенков; совершенствовать навыки основных движений.

**Ход игры**: выбирают хозяина и двух продавцов. Все остальные игроки – краски, которые выбирают себе цвета. Покупатель стучится:

- Кто там?

- Покупатель.

- Зачем пришел?

– За краской.

- За какой?

- За голубой.

Если данной краски нет, хозяин говорит: "Скачи на одной ножке по голубой дорожке".

Выигрывает тот покупатель, который угадал больше красок.

**ЦВЕТЫ**

**Цель**: закреплять знания о цветах (или каких либо других предметах, например спортивный инвентарь), совершенствовать реакцию, скоростные качества.

**Ход игры**: каждый играющий выбирает себе цветок. По жребию выбранный цветок начинает игру. Он вызывает любой другой цветок, например мак. Мак бежит, а роза его догоняет. Потом мак может назвать любой другой цветок. Побеждает тот, кто ни разу не был пойман.

**ПОДБЕРИ ПАРУ**

**Цель**: развивать логическое мышление, учить играть коллективом.

**Ход игры**: детям предлагается пара слов, находящихся в определенной логической связи. Например: причина-следствие, род-вид. Необходимо к указанному третьему слову подобрать из рада уже имеющихся, то слово, которое находится с ним в той же логической связи.

Например: школа – обучение, больница – доктор, ворота – футбол и т.д.

И третьи слова: ученик, лечение, больной, мяч, футболка.

**СНЕЖНЫЙ КОМ**

**Цель**: учить формировать последовательность в словах, запоминать предыдущие слова, согласовывать движения со словами.

**Ход игры**: групповая игра заключается в постепенном формировании последовательности слов, причем каждый следующий участник игры должен воспроизвести все предшествующие слова с сохранение их последовательности, добавив к ним свое слово. Игра проводится с передачей мяча.

**ЗАПРЕТНЫЙ НОМЕР**

**Цель**: способствовать развитию внимания.

**Ход игры**: играющие встают в круг. Нужно выбрать цифру, которую нельзя говорить, вместо нее надо хлопнуть в ладоши, молча нужное количество раз.

**СЛУШАЙ КОМАНДУ**

**Цель**: способствовать развитию внимания, совершенствовать умение самостоятельно организовываться, успокаиваться.

**Ход игры:** дети идут под музыку. Когда музыка замолкает все останавливаются и слушают произнесенную шёпотом команду и тот час ее выполняют.

**ВИНТ**

**Цель**: развивать творческую фантазию, воображение, пластику движения.

Выполнение: И.П. Основная сойка. Корпус поворачивается вправо и влево. Руки свободно следуют за корпусом.

Раз, два, три, четыре, пять –

Тебе в космос улетать!

**ШАЛТАЙ–БОЛТАЙ**

**Цель**: развивать творческую фантазию, умение вживаться в образ, передовая характерные движения, выполнять движения одновременно с текстом

Выполнение: педагог проговаривает слова:

Шалтай-болтай сидел на стене

Шалтай-болтай свалился во сне…

Ребенок поворачивает туловище вправо – влево. На слова «Свалился во сне» резко наклоняет корпус вниз.

**ФАКИРЫ**

**Цель**: тренировать отдельные группы мышц, развивать умение передавать характерные признаки образа.

**Ход игры**: дети сидят, ноги скрестно, руки на коленях, кисти свисают вниз, спина и шея расслаблены. Голова опущена, подбородок касается груди. Глаза закрыты.

Под соответствующую музыку у детей «оживают» сначала кисти, затем поднимаются руки и голова, корпус вытягивается вперед-вверх.

**«КОТЯТА И ЩЕНЯТА»**

Играющих распределяют на две группы. Дети одной группы – котята, другой – щенята. Котята находятся около гимнастической стенки, щенята – на противоположной стороне. Педагог предлагает детям побегать легко, мягко, как котята. На слово «Щенята!» другая часть детей перелезают через скамейки, они на четвереньках бегут за котятами и лают. Котята, мяукая быстро влезают на гимнастическую стенку. Воспитатель находится рядом . щенята возвращаются в свои домики. После 2-3 повторений дети меняются ролями. Игра повторяется.

**СОВУШКА**»

Выбирается совушка, остальные дети изображают бабочек, птичек и т.д. По сигналу «день» дети бегают по всему залу, на сигнал «ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется.

**«ЛОШАДКИ»**

 Дети распределяются на пары . Один – кучер, другой – лошадка. Лошадок запрягают: надевают вожжи (скакалки или короткие шнуры). По команде воспитателя лошадки идут (примерно половину зала), а затем переходят на бег (в умеренном темпе). Через некоторое время дети меняются ролями

**«ПЕРЕЛЕТ ПТИЦ»**

Дети (птицы) собираются на одной стороне зала, напротив гимнастической стенки или скамеек. По сигналу «полетели» птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу «буря» птицы летят к деревьям (дети влезают на стенку или гимнастичес -кую скамейку). Когда воспитатель говорит: «Буря прошла», - птицы спокойно опускаются с деревьев, продолжают летать. Игра повторяется 3-4 раза.

**Конспект**

**Тематическое занятие для средней группы.**

**Тема: «23 февраля - День Защитника Отечества».**

Цель: патриотическое воспитание детей дошкольного возраста.

Задачи: воспитывать уважение и любовь к Родине, ее защитникам. Развивать чувства сопереживания товарищу. Расширить представление детей о родах войск.

Предварительная работа: беседы о Родине и ее защитниках. Чтение книг о Российской армии, заучивание песен и стихов с детьми.

Материалы и оборудование: обручи, мешочки, медали по количеству детей, флажки, два стула.

Ход НОД.

Дети, маршируя, входят в зал под музыку и становятся полукругом.

Ведущая: Чтобы мирно всем жилось,

Чтобы мирно всем спалось,

Каждый день и каждый час

Зорко охраняет нас.

Армия родная - армия могучая,

Армия родная – самая лучшая.

1 реб. : Чтоб была Отчизна твердой, как гранит

Армия родная на посту стоит. (Богдан)

2 реб. : Самолеты в небе, в море корабли

Стерегут просторы русской земли. (Настя К.)

3 реб. : Армия родная славна и сильна.

Мирную державу бережет она. (Дима Чернышов)

Вед.: И мы споем песню.

Дети исполняют песню «Бойцы идут» (муз.В.Кикты)

Дети садятся на стулья.

Вед.: Скажите, ребята, а вы любите загадки? Тогда слушайте внимательно!

1. От страны своей вдали ходят в море…. (корабли).
2. Льды морские расколол острым носом (ледокол).
3. Кто там вырулил на взлет? Реактивный (самолет).
4. К звездам мчится птица эта , обгоняет звук (ракета).

Молодцы! Все загадки разгадали! А ответьте мне, что нужно делать, чтобы вырасти настоящим сильным защитником? (зарядку). Правильно! Нужно делать зарядку!

Ровно встали, подтянулись.

Руки в стороны, вперед.

Делай вправо поворот.

Делай влево поворот.

Приседаем и встаем.

Руками пол мы достаем.

И на месте мы шагаем.

Ноги выше поднимаем.

Дети, стой! Раз – два!!!

Здорово у вас получается! Теперь вы точно вырастите здоровыми и сильными!

Вед.: А еще солдат умеет дружить. Ведь победить врага можно только с товарищами. Даже пословица есть такая : «Один в поле не воин. » А вы умеете дружить? Да!

Вед.: Я уверена, что, когда вы подрастете, вы тоже станете защитниками нашей Родины.

1 реб. Мы играем, мы играем,

Мы - пехота, моряки.

Мы ракеты запускаем

Любим звонкие клинки. (Леша)

2 реб. Мы мечтаем, мы мечтаем,

Что когда мы подрастем,

Пехотинцами мы станем

И во флот служить пойдем.

Вед. : И мы споем песню «Раз-два!» (муз. и сл.Г.Ларионовой)

Дети исполняют песню

Вед. : Мы хотим, чтоб птицы пели,

Чтоб весной ручьи звенели, Чтобы солнце землю грело,

Чтоб березка зеленела!

Чтоб у всех мечты сбывались,

Чтобы все вокруг смеялись,

Чтобы детям снились сны,

Чтобы не было войны!

А теперь мы хотим проверить какие вы у нас смелые и дружные. Давайте поиграем в игру.

Проводятся 2 игры.

1. «Попади в цель» (командная игра для мальчиков)
2. «Дружные ребята» (командная игра для всей группы)

После окончания игр все дети награждаются медалями.

**Конец**.

**Консультация для родителей.**

**ЗАРЯДКА – ЭТО ВЕСЕЛО**

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заняться ею вместе с ним!

Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и, поверьте, у вас все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!

• В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.

• Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.

• Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.

• Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

• Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.

1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.

2. Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекатывается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.

3. Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.

4. Приятно, если удается запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.

5. Мама и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете, их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!

Подготовила Бабенчик С. В.

**«Здоровье всему голова»**

**Запомни:**

* Здоровье дороже богатства
* Здоровым будешь – всё добудешь
* Здоровье не купишь
* В здоровом теле – здоровый дух

Режим приёма, а также дозы лекарственных средств надо обязательно согласовывать с врачом.

**Как повысить иммунитет**

Все процедуры необходимо проделывать с утра до 11.00 в течении 7-10 дней каждый месяц (в один месяц по одной процедуре)

* Настойка элеуторококка (1 капля на 1 год жизни)
* Сок моркови (50,0г)
* Сок свёклы (50,0г)
* «Флорента» - 1 ч.л. на ¼ стакана воды, курс 10 дней («Арго», ул.Шагова,4)
* «Аевит» (витамины)
* Рыбий жир
* Оротат калия (курс лечения 10 дней)
* 100г – дрожжи, 1 ст.л. – сах. песка, 1 ч.л. – какао растопить, добавить 100г тёртого ореха (Применять по 1 десертной ложке в день)
* 100г изюма, 100г кураги, 100г грецких орехов, лист столетника перемолоть, добавить 100г мёда и сок 1 лимона (Принимать по 1 столовой ложке в день)

**Лук от семи недуг**

Бронхит, сопровождающийся сухим кашлем с трудно отделяемой мокротой, можно лечить тёртым луком с мёдом (1:1). Принимают смесь по 1 ст.л. 4 раза в день вои время еды.
При гриппе свежим соком лука смазывают слизистую оболочку носа или вдыхают его пары через нос в течении 2-3 минут 3-4 раза в день. Особенно эффективно это лечение в начале заболевания. Вместо указанных процедур можно ставить марлевые тампоны с тёртым луком, закладывая их в каждую ноздрю на 10-15 минут 3 раза в день.
Кашица из запечённого лука способствует созреванию абсцессов, фурункулов и отхождению из них гноя. Тёплую кашицу накладывают на фурункул и прибинтовывают. Повязку меняют 2 раза в день.
Свежий сок лука является хорошим ранозаживляющим средством при гнойных, долго не заживающих язвах и ранах. Он способствует ликвидации зудящих высыпаний на коже, угрей и веснушек.
Сок и кашицу лука используют для укрепления и предупреждения выпадения волос, втирая в кожу головы на ночь. Процедуру проводят через день в течении 3-4 недель.

**Грипп**

Грипп – чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами интоксикации и слабым дыханием верхних дыхательных путей.

Мы предлагаем наиболее доступные в домашних условиях методы профилактики гриппа:

* Избегать массового скопления людей
* Применять препараты, содержащие витамин С (аскорбиновая кислота ½ драже 3 раза в день или сироп шиповника 1 ч.л. 3 раза в день)
* Смазывание носа оксолиновой мазью
* Вдыхание паров лука и чеснока
* Настойка элеуторококка 2 раза в день утром и в обед за 30 минут (1 капля на год жизни детей)
* 300г грецких орехов, 300г кураги, 300г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить 300г мёда. Применять по 1-2 ч.л. в день
* Чеснок натереть на тёрке, смешать с мёдом (1:1). Принимать детям по 1 ч.л., взрослым по 1 ст.л., запивая водой, перед сном.
* Смазывать заднюю стенку глотки растительным маслом (оливковым, персиковым, абрикосовым, маслом шиповника). Для этого 2-3 раза в день закапывайте масло в нос (половину пипетки в каждую ноздрю), после этого сразу же лягте на спину, чтобы масло прошло через полость носа и, достигнув задней стенки глотки, смазало её. Достаточно полежать 5-10 минут.

**Ларингит**

Острый ларингит – это воспаление слизистой оболочки гортани. В результате голос хрипнет, иногда полностью пропадает голос на несколько дней. Беспокоят саднение в гортани, кашель.
При этом заболевании необходим голосовой покой. В первые 3-4 дня хороший эффект дают ножные ванны (1 ст.л. порошка горчицы на 5 литров горячей воды) и согревающие компрессы на область гортани. Смочите чистую мокрую тряпочку тёплой водой, наложите её на область гортани, сверху вощённую бумагу или часть полиэтиленового пакета, затем слой ваты и всё прибинтуйте.
Хорошо пить тёплое молоко с содой (1/2 ч.л. пищевой соды на стакан тёплого молока). Для разжижения слизи, скапливающейся в гортани и на голосовых складках, рекомендуются ингаляции с пищевой содой. Противовоспалительное и успокаивающее действие оказывают ингаляции смесью лекарственных препаратов и масел в аэрозольной упаковке «Каметон» или «Ингалипт».

**Фарингит и ларингит**

С наступлением холодов обычно резко увеличивается заболеваемость ОРВИ, гриппом, а одновременно и фарингитом, ларингитом.
При остром фарингите восполняется слизистая оболочка задней стенки глотки. Его первые симптомы: ощущение першения, сухости, царапанья в глотке. Может повыситься температура тела. Уменьшить неприятные ощущения в горле помогают полоскания йодно-содовым раствором (1/2 ч.л. пищевой соды и 2-3 капли 5%настойки йода на ½ стакана воды). Полоскать горло 3-4 раза в день. Для полоскания можно использовать тёплый отвар листьев эвкалипта (1/2 ст.л. на стакан воды), настойку эвкалипта (10-15 капель на стакан тёплой воды)
Положительный терапевтический эффект дают ингаляции с отварами различных лекарственных растений: ромашки, шалфея, липового цвета.
Горячий отвар налейте в чайник и дышите через бумажную воронку в течении 5-7 минут. Вдох делайте ртом, а выдох через нос

Подготовила Бабенчик С. В.

***Консультация для родителей***

**На тему «Организация подвижных игр с детьми на воздухе в зимний период»**

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи, и, конечно, оказывает закаливающий эффект. Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже -15°, со старшими — не ниже -22°. При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки.

Даже короткие 15-20 минутные прогулки при неблагоприятных условиях погоды дают детям эмоциональную и физическую зарядку.

Чтобы во время прогулки зимой тепловое состояние детей было нормальным, надо правильно их одевать. При этом зимняя одежда ребёнка должна быть теплой, но легкой, чтобы не стеснять движений. Не нужно укутывать его - температура кожи под толстыми слоями одежды повышается, теплоотдача высокая, двигаясь - ребенок потеет, и вероятность переохлаждения выше чем при "недостаточном" одеянии.

Но самый главный элемент закаливающих зимних прогулок - подвижные игры. Они не только поднимают настроение - они укрепляют здоровье, предупреждают простуду - движение в этом случае просто необходимо!

**Зимние подвижные игры для детей**

**СНЕЖИНОЧКИ - ПУШИНОЧКИ.**

Вариант 1. Дети движутся гурьбой вокруг снеговика, повертываясь одновременно и вокруг себя. Через некоторое время направление движения меняется, хоровод кружится в другую сторону. Взрослый говорит:

**«Снежиночки-пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть».**

Играющие останавливаются, приседают. Отдохнув немного, возобновляют игру.

Вариант 2. Дети свободно распределяются по площадке или залу, руки в стороны. Затем начинают кружиться и говорить слова:

**«Снежиночки-пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть».**

По окончанию слов дети приседают на корточки.

**Правила:**кружиться спокойно.

**Дозировка:** 4 раза.

**ЗАЙКА БЕЛЕНЬКИЙ СИДИТ.**

На одной стороне площадки отмечается дом зайцев. По сигналу дети выходят на середину площадки и становятся в круг. В середину круга становится названный взрослым ребенок, он зайка. Дети вместе с взрослым произносят текст и выполняют соответствующие движения:

Зайка беленький сидит,

Он ушами шевелит. Дети, присев, поднимают руки

Вот так, вот так к голове и шевелят кистями

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть,

Хлоп, хлоп, хлоп Дети хлопают в ладоши.

Надо лапочки погреть,

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок – скок, скок – скок, Дети подпрыгивают на двух Надо зайке поскакать. ногах

Кто – то зайку испугал,

Зайка прыг и убежал.

Взрослый хлопает в ладоши. Дети вместе с зайкой убегают в свой дом.

**Правила:** выполнять движения согласно тексту, прыгать отталкиваясь двумя ногами.

**Дозировка:** 3-4 раза.

**ЗИМА ПРИШЛА!**

Дети разбегаются по площадке и прячутся, присаживаясь на корточки за снежными валами, горкой, снеговиком и т. п. Взрослый говорит: «Сегодня тепло, солнышко светит, идите гулять! » Дети выбегают из укрытий и разбегаются по площадке. На сигнал: «Зима пришла, холодно! Скорей домой! » — все бегут на свои места и снова прячутся.

**Дозировка:** 3-4 раза.

**СНЕЖИНКИ И ВЕТЕР.**

Дети собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу взрослого: **«Ветер задул сильный, сильный. Разлетайтесь, снежинки! » —**разбегаются в разных направлениях по площадке, расправляют руки в стороны, покачиваются, кружатся. Взрослый говорит: **«Ветер стих! Возвращайтесь, снежинки, в кружок».** Дети сбегаются в кружок и берутся за руки.

**Дозировка:** 3-4 раза.

**БЕРЕГИСЬ, ЗАМОРОЖУ.**

Все играющие собираются на одной стороне площадки, взрослый с ними. **«Убегайте, берегитесь, догоню и заморожу»,**- говорит он. Дети бегут к противоположной стороне площадки, чтобы спрятаться в «доме».

**Дозировка:** 3-4 раза.

**МОРОЗ.**

С помощью считалки выбирается Дед Мороз.

**Ты зеленый, ты красный,**

**Ты в шубе, ты в кушаке,**

**У тебя синий нос,**

**Это ты, Дед Мороз!**

Все дети разбегаются, а Дед Мороз старается дотронуться до любого игрока и заморозить его. Замороженный стоит неподвижно в любой позе.

Правила: разбегаться можно только после окончания считалки. В момент заморозки можно принять любую позу. Выигрывает тот, кто ни разу не попался Деду Морозу.

**Дозировка:** 3-4 раза.

**ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ.**

Дети стоят в кругу. Взрослый произносит слова:

**Возьмём снега мы немножко,**

**Снежки слепим мы в ладошках.**

**Дружно ими пробросались —**

**Наши руки и размялись.**

**А теперь пора творить,**

**Бабу снежную лепить.**

**Ком за комом покатили,**

**Друг на друга водрузили.**

**Сверху третий, малый ком.**

**Снег стряхнули с рук потом.**

**Правила:** дети за воспитателем повторяют стихотворение и выполняют движения согласно тексту.

**Дозировка:** 3-4 раза.

**МОРОЗ – КРАСНЫЙ НОС.**

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий — Мороз — Красный нос. Он произносит:

**Я Мороз — Красный нос.**

**Кто из вас решится**

**В путь-дороженьку пуститься?**

**Играющие хором отвечают:**

**Не боимся мы угроз,**

**И не страшен нам мороз.**

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось заморозить. При этом учитывается, что играющие, выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся в доме после него, тоже считаются замороженными. После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры подводится итог, сравнивают, какой Мороз заморозил больше играющих.

**Правила:** перебегать через площадку после окончания слов; замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз.

**Дозировка:** 3 раза.

А так же на улице зимой можно играть в хоккей, кататься с горки, по ледяным дорожкам, лепить снеговика…

Уважаемые родители, играйте со своими детьми на прогулке! Проведение таких игр позволит не только сделать вашу прогулку интересной, но и использовать её эффективно для развития движений у детей.

Подготовила Бабенчик С. В.

***Консультация для родителей***

**Памятка для родителей «Играйте дома с ребенком в подвижные игры»**

Подвижные игры в значительно большей степени, чем все другие формы физической культуры, соответствуют потребностям растущего организма в движении. Игра всегда связана с личной инициативой, творчеством, фантазией, вызывает эмоциональный подъем, отвечает всем законам развивающегося организма дошкольника, а потому всегда желанна. Она становится первой жизненной потребностью ребенка, к удовлетворению которой он сам очень стремится.

В игру, как правило, используются естественные движения. Они не только способствуют физическому развитию малыша, но и, что очень важно, стимулируют деятельность его головного мозга, а значит, и всех органов и систем. Игры воспитывают у детей необходимые им в школьной и дальнейшей жизни качества и прикладные навыки, развивают чувство коллективизма и дисциплинированности, умение владеть собой в самых разных ситуациях. В них наиболее полно раскрываются заложенные в ребенке личностные возможности.

В играх между родителями и малышом возникает дружба, взаимопонимание, а это бывает не во всех семьях. Важно только на все последующие годы сохранить такие отношения. Они предотвратят многие неприятности и беды.

Установлено, что при включении подвижных игр в комплексное лечение детей полное выздоровление и восстановление их жизненных сил при самых различных заболеваниях и состояниях наступает значительно быстрее.

Мы предлагаем вам несколько подвижных игр:

**ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК**

Задачи: Развивать у ребенка ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

Описание: Кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Ребенок должен по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы ребенок мог прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!»  ребенок перебирается через ручеек. Если оступился, отходит в сторону – «сушить обувь».

**ПОПАДИ МЕШОЧКОМ В КРУГ**

Задачи: Развивать у ребенка умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.

Описание: В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга – 2 метра. Ребенок находятся на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком. По слову родителя «Бросай!», он бросает свой мешочек в круг. «Подними мешочек!» - говорит родитель. Ребенок поднимают мешочек, становятся на место. Ребенок бросает другой рукой.

**Самолеты**

Ребенок - летчик стоит за линией, нарисованной на земле. На слова родителя: "Самолет полетел" ребенок отводят руки в стороны, и бегает в разных направлениях. На слова: "Самолет присел" ребенок  приседает, руки опускает вниз. На слова "Самолет на место!" ребенок возвращается за линию и стоит ровно.

**Найди, где спрятано!**

Ребенок сидит с одной стороны комнаты. Родитель показывает ребенку игрушку или флажок, который он будет прятать. Родитель предлагает отвернуться. Сам  отходит от ребенка на несколько шагов и прячет флажок, после чего говорит: "Ищи!" Ребенок начинает искать.

**У медведя на бору**

 Выбирается водящий – медведь, он становится на определенное место – в берлоге. Остальные играющие – взрослые. Они располагаются на другой стороне площадки в своем доме. Пространство между домом и берлогой медведя – лес (бор), взрослые идут в бор за грибами и ягодами, постепенно приближаясь к медведю. Во время сбора грибов и ягод взрослые припевают:

 У медведя на бору

 Грибы, ягоды беру.

 Медведь простыл,

 На печи застыл!

 Медведь притворяется спящим во время припева. На последних словах медведь потягивается и бежит за родителями, а они быстро поворачиваются и убегают к себе домой или разбегаются в стороны, стараясь не попасться медведю, и спасаются у себя дома, (меняются ролями).

Подготовила Бабенчик С. В.

***Консультация для родителей***

**ПОДВИЖНАЯ ИГРАДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

         Уважаемые родители!

        Вашему ребенку пошел 5-й год. В этом возрасте у ребенка начинают формироваться психические навыки: внимание приобретает устойчивый характер, развиваются процессы преднамеренного запоминания, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие. В процессе двигательной активности ребенок творчески самовыражается. Для этого дома требуется создать необходимые условия. В этом возрасте следует играть в игры: с бегом, прыжками, мячом, обручем, словесные и народные игры, игровые поединки, игры-аттракционы.

        Предлагаю вам поиграть дома в игру с прыжками: «Кот и воробей». Обязательно нужен сюрпризный момент, чтобы заинтересовать ребенка. Приготовьте для этого шапочки или медальоны с изображением кота и воробьев (сделайте это своими руками, т.к. ребенок больше купленной игрушки ценит поделку, сделанную руками родителей и своими руками).

        Перед игрой загадайте ребенку загадки:

         «Я весь день ловлю жучков,

        Уплетаю червячков,

        В теплый край я не летаю,

        Здесь под крышей обитаю.

        Чик-чирик! Не робей!

        Я бывалый…. (воробей)

         «Очень ласковый и чистый,

        Лапой моется пушистой,

        Если пустит когти в ход –

        Страшный зверь –

        Домашний…. (кот)

         Начертите мелом круг (диаметром 1,5-2 м). (Мел легко удаляется пылесосом). Перед игрой вспомните с ребенком повадки кота и воробья, тем самым вы пробудите ребенка к импровизации, средствами мимики, пантомимики. Предложите ребенку роль водящего – кота. (Наденьте шапочку или медальон). Ребенок встает в середину круга, все остальные (мама, папа, бабушка, дедушка, гости..) – воробьи. До игры внутри круга расставлены мелкие предметы (игрушки, фишки и др) – это зерно. Воробьи впрыгивают в круг на одной ноге, стараясь собрать зерна как можно больше. Ребенок в роли кота бегает по кругу (это его дом) и старается запятнать вас – воробьев. Ребенку известно, что за пределами круга – домик воробьев. Спасаясь, воробьи выпрыгивают из круга. Те, которые соберут много зерен и не будут пойманы котом – побеждают. Затем предложите ребенку поменяться ролями.

        Проводя с ребенком подвижные игры вы формируете у него ценность здорового образа жизни. Стремитесь пробудить у ребенка интерес к игре, используя знания о его индивидуальных склонностях и особенностях.

Подготовила Бабенчик С. В.

**КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЕНКА ЗАНЯТИЯМИ**

**ФИЗКУЛЬТУРОЙ**

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т. д.) .

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.

К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здорового роста ребенка игрушки.

В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.

Подготовила Бабенчик С. В

**Анкета для родителей**

«Как Вы оцениваете физические качества своего ребёнка?»

 (нужное подчеркнуть)

1.Часто ли болеет ваш ребенок?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 2. Причины болезни:

* Недостаточное физическое воспитание в детском саду;
* Недостаточное физическое воспитание в семье;
* Наследственность, предрасположенность.

3. Знаете ли вы физические показатели, по которым можно следить за правильным развитием Вашего ребенка?

* да, нет, частично

4. На что, на ваш взгляд, семья и детский сад должны обращать особое внимание, заботясь о здоровье и физической культуре ребенка (расставьте цифры по степени значимости):

* Соблюдение режима;
* Рациональное питание;
* Полноценный сон;
* Достаточное пребывание на свежем воздухе;
* Здоровая, гигиеническая среда;
* Благоприятная психологическая атмосфера;
* Наличие спортивных и детских площадок;
* Физкультурные занятия;
* Закаливающие мероприятия.

5. Какие закаливающие процедуры наиболее приемлемы для Вашего ребенка:

* Облегченная форма одежды на прогулке;
* Облегченная одежда в группе;
* Обливание ног водой контрастной температуры;
* Хождение босиком;
* Систематическое проветривание группы;
* Прогулка в любую погоду;
* Полоскание горла водой комнатной температуры;
* Умывание лица, шеи, рук до локтя водой комнатной температуры.

6. Знаете ли вы, как укреплять здоровье ребенка дома?

* да, нет, частично

7. Нужна ли Вам помощь детского сада?

* да, нет, частично

8. Интересуется ли Ваш ребенок играми с элементами спорта или двигательными играми?

* да, нет, частично

9. Как вы считаете, высока ли двигательная активность вашего ребенка?

* да, нет, средняя

10.Назовите любимые виды деятельности вашего ребенка в свободное время (выберите три вида).

* Игры с игрушками
* Конструирование
* Просмотр (чтение) книг
* Рисование
* Игры на воздухе
* Пение
* Музыка
* Подвижные игры
* Другие виды деятельности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11.Считаете ли вы, что ваш ребенок выделяется среди других детей уровнем развития физических качеств (отметьте каждое качество).

* Быстрота – да, нет.
* Ловкость – да, нет.
* Гибкость – да, нет.
* Сила – да, нет.
* Выносливость – да, нет.

12. Какие трудности в физическом воспитании Вы испытываете?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Спасибо!*