**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка ………………………………………………………………………..

**Подпрограмма «Подвижные игры»** (младший дошкольный возраст) …………………

Перспективное планирование образовательной деятельности факультатива «Подвижные игры» ………………………………………………………………..……….....

Подвижные игры, используемые в факультативной деятельности ………………………..

Игры малой подвижности…………………………………………………………………….

Мониторинг освоения программного материала факультатива

«Подвижные игры»…………………………………………………………………………..

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

По результатам диагностического обследования физических качеств дошкольников ДОУ «Золотой петушок» наибольшие проблемы у детей возникают с гибкостью и координацией движений. Обследования в детских садах и школах п. Пангоды показали, что даже в дошкольном возрасте у детей всех возрастов обнаружена малая подвижность в суставах из-за недостатка двигательной активности в осенне-зимний период. Отсюда нарушения координации движений, которые выражаются в скованности, закрепощенности движений, неумении ребенка скоординировать свои действия и выполнять упражнения с полной амплитудой. Неблагоприятные природно-климатические условия, характерные для северного региона (ярко выраженная недостаточность солнечной радиации, резкие перепады температуры и влажности воздуха, силы ветра, атмосферного давления) создают дискомфортные условия для жизни человека, способствуют изменению ряда физиологических функций, ухудшают самочувствие. Особенно сильно сказывается на здоровье ребенка недостаток двигательной активности. Именно гипокинезия способствует развитию у детей пониженной подвижности в суставах и позвоночном столбе, нарушение координации движений и неумение поддерживать статистическое и динамическое равновесие, что приводит к ухудшению общей работоспособности и недостаточному развитию физических качеств. Таким образом, недостаточное развитие гибкости и координации движений у дошкольников в условиях Крайнего Севера обуславливают ***актуальность*** программы факультатива .

***Цель*** программы: улучшение двигательно-координационных способностей и развитие гибкости у детей, проживающих в условиях Крайнего Севера; развитие двигательного творчества дошкольников.

***Задачи:***

1. Формировать потребность в физических упражнениях.

2. Учить обращаться со спортивным оборудованием и бережно к нему относиться.

3. Развивать красоту движений, чувство прекрасного средствами физической культуры.

Целью подпрограммы «Подвижные игры» является воспитание умения ребенка двигаться в соответствии с окружающими, со словом взрослого и согласно правилам игры.

Задачи: 1. Воспитывать эмоциональную отзывчивость при выполнении физических упражнений.

2. Формировать умения принимать игровую роль и игровую задачу.

Подвижные игры - важное средство воспитания, одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

Факультативная деятельность детей младшего возраста организуется как третье физкультурное занятие воспитателями групп один раз в неделю (в год - 36) в первой половине дня в форме игр-занятий, спортивных развлечений, праздников, досугов. Продолжительность образовательной деятельности составляет 15 минут.

Подпрограмма составлена на основе опыта Осокиной Т.И., Тимофеевой Е.А. «Подвижные игры для малышей», Кожевниковой Н.Г. «Спортивные развлечения и игры», Фоминой Н.А. «Сказочный театр физической культуры» и других авторов, и включает наличие подвижных игр и упражнений, имеющих различную направленность и развивающих все физические качества у дошкольников.

Учитывая возрастные особенности детей младшего возраста, вся образовательная деятельность организуется в игровой форме с использованием воображаемых ситуаций и игровых образов, подражательных действий, музыкального сопровождения, чтением стихов. В факультативной деятельности детей используются также спокойные игры малой подвижности, не допускающие перевозбуждения и переутомления малышей.

С целью определения результативности факультативной деятельности, а так же для повышения ее эффективности регулярно (в начале и в конце учебного года) проводится **мониторинг** освоения детьми программного материала.

В процессе мониторинга устанавливаются особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. На основе полученных количественных показателей изучается степень динамики развития физических качеств у детей в течение года.

Имеющийся у детей двигательный опыт, представленный основными движениями, и качество выполнения различных заданий оценивается по пятибалльной системе.

Результат оценивается на:

- «отлично», ели все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);

- «хорошо», если при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла);

- «удовлетворительно», если тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели;

- «неудовлетворительно», если упражнение практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (1-2 элемента движения) к его выполнению (2 балла);

- «плохо», если ребенок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить (0 баллов).

В зависимости от целей и задач, поставленных подпрограммой факультатива, для каждого возраста определяются конкретные критерии оценки (определенные физические качества и основные движения).

Для младшего дошкольного возраста (подпрограмма «Подвижные игры») проводится обследование развития всех основных физических качеств: быстрота, ловкость, двигательная координация, скоростно-силовые способности, гибкость, ориентировка в пространстве.

**ПОДПРОГРАММА**

**«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

**(МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ)**

**Цель -** воспитание умения ребенка двигаться в соответствии с окружающими, со словом взрослого и согласно правилам игры.

**Задачи:**

1. Воспитывать эмоциональную отзывчивость при выполнении физических упражнений.

2. Формировать умения принимать игровую роль и игровую задачу.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**образовательной деятельности факультатива «Подвижные игры»**

(младший возраст)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Моти-вация** | **Задачи** | **ОРУ** | **Подвижные игры** | **Игры малой подвижности** |
| **Сентябрь** | «Осень  разно-цветная» | Игры с бегом.  Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу. | ОРУ с осенними листьями | «Птички в гнездышках»  «Мыши и кот»  «Лохматый пес»  «Поезд»  «Трамвай» | «Ты медведя не буди!»  «Воздушный шар» |
| **Октябрь** | «Самый быстрый, самый ловкий» | Игры с бегом.  Учить детей действовать по сигналу быстро, приучать их ориентиро-ваться в пространстве. Развивать ловкость, быстроту. | ОРУ с флажками | «Найди свой цвет»  «Беги к флажку»  «Не опоздай»  «Бегите ко мне» | «Ровным кругом»  «Котик к печке подошел» |
| **Ноябрь** | «Прыгаем как зайчики» | Игры с прыжками.  Учить мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, подпрыгивать на двух ногах, стараясь поймать предмет. Развивать ловкость, уверенность, внимание. | ОРУ «Зайчики» | «Воробышки и кот»  «Кролики»  «По ровненькой дорожке»  «С кочки на кочку»  «Поймай комара» | «Ручки-ножки»  «Съедобное-несъедобное» |
| **Декабрь** | «В гостях у сказки» | Игры с ползанием и лазанием. Учить детей подлезать под веревкой, не задевая ее, лазать по гимнастической стенке с правильным захватом реек руками. Развивать  осторожность, внимательность. | ОРУ с гимнастич. палками («волшебные палочки» | «Наседка и цыплята»  «Мыши в кладовой»  «Обезьянки»  «Доползи до погремушки» | «Шел король по лесу»  «Елочка» |
| **Январь** | «Зимние забавы» | Игры с бросанием и ловлей.  Обучать метанию на дальность, в горизонтальную цель, подбрасыванию мяча вверх и ловле, не прижимая к груди. Развивать скоростно-силовые качества, меткость. | ОРУ со снежком | «Кто дальше бросит снежок?»  «Попади в круг»  «Подбрось повыше»  «Поймай мяч»  «Сбей кеглю» | «Ворота»  «Найди и промолчи» |
| **Февраль** | «Богатыри» | Игры на развитие гибкости и на силу. Обучать подлезанию под низко натянутую веревку, прыжкам в длину с места и разбега. Развивать гибкость, скоростно-силовые качества. | ОРУ с гантелей | «Не задень верёвку».  «Подлезь под дугу».  «Кто дальше прыгнет?» «Передай платочек». | «Тишина»  «Стоп!» |
| **Март** | «В гостях у куклы» | Игры на ориентировку в пространстве.  Развивать умение ориентироваться в пространстве, ловкость, внимание, скоростно-силовые качества, воображение, навыки подражательных движений. | ОРУ с обручем в парах | «Береги предмет»  «Иди тихо»  «Найди свой домик»  «Угадай, кто кричит»  «Что спрятано» | «Береги руки!»  «Кто ушел?» |
| **Апрель** | «Весна пришла» | Закрепление.  Закреплять разученные виды движений в знакомых детям подвижных играх. Побуждать к самостоятельности и активности. | ОРУ с платочками | «Лохматый пес»  «Воробышки и кот»  «Мыши в кладовой»  «Кто дальше бросит мешочек?» | «Найди мяч!»  «С добрым утром!» |
| **Май** | «Солнеч-ные зайчики» | Закрепление.  Закреплять разученные виды движений в знакомых детям подвижных играх. Побуждать к самостоятельности и активности. | ОРУ с цветочками | «Беги к флажку»  «Наседка и цыплята»  «Не задень верёвку».  «Найди свой домик» | «Летает - не летает»  «Колечко» |

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**«Птички в гнездышках»**

**Цель:** учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

**Ход игры**

Дети сидят на стульчиках, расставленных по углам комнаты. Это гнездышки. По сигналу воспитателя все птички вылетают на середину комнаты, разлетаются в разные стороны, приседают, разыскивая корм, снова летают, размахивая руками-крыльями. По сигналу воспитателя «Птички, в гнездышки!» дети возвращаются на свои места.

*Указания к проведению.* Воспитатель следит, чтобы дети-птички действовали по сигналу, улетали от гнездышка как можно дальше и возвращались бы только в свое гнездышко.

Для гнездышек можно использовать большие обручи, положенные на пол, а на участке это могут быть круги, начерченные не земле, в которых дети приседают на корточки.

Воспитатель приучает детей быть внимательными во время бега, уступать место бегущим навстречу, чтобы не столкнуться; учит детей выпрыгивать из гнездышек (обруча).

**«Мыши и кот»**

**Цель:** приучать детей бегать легко, на нос­ках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.

**Ход игры**

Дети сидят на скамейках или стульчиках. Это мыши в норках. В противоположной стороне комнаты или площадки сидит кот, роль которого исполняет воспитатель. Кот засыпает (закрывает глаза), а мыши разбегаются по всей комнате. Но вот кот про­сыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мы­шей. Мыши быстро убегают и прячутся в норках (зани­мают свои места). Пойманных мышек кот уводит к себе. Когда остальные мыши спрячутся в норки, кот еще раз проходит по комнате, затем возвращается на свое место и засыпает.

*Указания к проведению*. Мыши могут выбегать из норок только тогда, когда кот закроет глаза и заснет, а возвращаться в норки — когда кот проснется и замяука­ет. Воспитатель следит, чтобы все мыши выбегали и раз­бегались как можно дальше от норок. Норками, кроме стульев, могут служить дуги для подлезания, и тогда де­ти — мышки — выползают из своих норок. Когда мышки возвращаются обратно, они могут просто забежать за свой стульчик или дугу и спрятаться, присев за ними.

**«Лохматый пес»**

**Цель:** учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему, не толкаясь.

**Ход игры**

Дети сидят или стоят на одной стороне зала или площадки. Один ребенок, находящийся на противоположной стороне, на ковре, изображает пса. Дети гурьбой тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

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 приближаются к псу. Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, пес гонится за ними и. старается поймать кого-нибудь и увести к себе. Когда все дети спрячутся, пес возвращается на место и опять ложится на коврик.

*Указания к проведению*. Место, где находится пес, и место, куда убегают дети, должны располагаться подальше одно от другого, чтобы было пространство для бега. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не трогали пса при приближении к нему и не толкали друг друга, убегая от него.

**«Поезд»**

**Цель:** учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать оста­новки по сигналу; приучать детей находить свое место в колонне, не толкать товарищей, быть внимательными.

**Ход игры**

Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый — паровоз, остальные — вагоны. Воспитатель дает гудок — и поезд начинает двигаться вперед сначала медленно, потом бы­стрее, быстрее, наконец дети переходят на бег. После слов воспитателя «Поезд подъезжает к станции» дети постепенно замедляют движение — поезд останавлива­ется. Воспитатель предлагает всем выйти погулять, со­брать цветы, ягоды на воображаемой поляне. По сигна­лу дети снова собираются в колонну — и поезд начинает двигаться.

*Указания к проведению*. Первое время дети строятся в колонну в любом порядке, а к концу года уже запоминают свое место в колонне — находят свой вагон. Поезд может двигаться, то ускоряя, то замедляя движе­ние, делать остановки по сигналу. Сигналом, кроме слов воспитателя, может служить красный флажок, который он поднимает.

При повторении игры целесообразно внести измене­ния в ее сюжет. Например, можно предложить детям на остановках поиграть в мяч, ловить бабочек (подпрыги­вать, делая хлопки над собой, собирать шишки, желу­ди и т. п.

**«Трамвай»**

**Цель:** учить детей двигаться парами, согласо­вывая свои движения с движениями других играющих; учить их распознавать цвета и в соответствии с ними ме­нять движения.

**Ход игры**

3—4 пары детей становятся в ко­лонну, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, т. е. од­ни дети держатся за шнур правой рукой, другие — левой. Это трамвай. Воспитатель стоит в одном из углов ком­наты, держа в руках три флажка: желтый, зеленый, крас­ный. Он объясняет детям, что трамвай двигается на зе­леный сигнал, на желтый замедляет ход, а на красный - останавливается. Воспитатель поднимает зеленый фла­жок— и трамвай едет: дети бегут по краям зала (пло­щадки). Если воспитатель поднимает желтый или крас­ный флажок, трамвай замедляет ход и останавливается. Указания к проведению. Если детей в группе много, можно составить два трамвая.

Сюжет игры может быть более развернутым: во время остановок одни пас­сажиры выходят из трамвая, другие входят, приподни­мая при этом шнур. Воспитатель знакомит детей с пра­вилами уличного движения. Он следит за тем, чтобы все играющие были внимательными, не пропускали остано­вок, следили за сменой флажков и меняли движение.

**«Найди свой цвет»**

**Цель:** учить детей дейст­вовать по сигналу быстро, приучать их ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.

**Ход игры**

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.

**«Беги к флажку»**

**Цель:** учить детей дейст­вовать по сигналу быстро, приучать их ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.

**Ход игры**

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 и 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 от 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 ленточки.

**«Не опоздай»**

**Цель:** учить детей дейст­вовать по сигналу быстро, приучать их ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.

**Ход игры**

На полу по кругу раскладывают кубики или погремушки. Дети становятся у кубиков. По сигналу воспитателя они бегают по всей комнате, не задевая друг друга и не сбивая кубиков. По сигналу «Не опоздай!» дети бегут к своим кубикам.

*Указания.* Первоначально дети могут подбегать к любому свободному кубику, постепен­но они привыкают занимать свое место. При повторении игры можно предложить малышам бегать, как лошадки, высоко поднимая колени, или как мышки, тихо, на носочках. После сигнала «Не опоздай!» воспитатель бе­жит вместе с детьми, делая вид, что хочет взять кубик. Если дети быстро займут свои места, воспитатель дол­жен похвалить их.

Во время игры воспитатель следит, чтобы дети даль­ше убегали от кубиков, не наталкивались друг на друга, помогали друг другу найти свой кубик, когда прозвучит сигнал.

**«Бегите ко мне»**

**Цель:** учить детей дейст­вовать по сигналу быстро, приучать их ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.

**Ход игры**

Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из сторон площадки. Воспитатель стоит у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне, все, все бегите ко мне!» Дети бегут к воспитателю, который, разведя руки широко в стороны, делает вид, что хочет всех обнять. После того как дети соберут­ся около воспитателя, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите ко мне!» Игра повторяется 4—5 раз. На слова воспитателя «Бегите домой!» малыши бегут к стульям, садятся и отдыхают. По правилам игры бежать к воспи­тателю можно только после слов «Бегите ко мне!», нельзя толкаться и мешать друг другу.

*Указания.* Желающих играть можно разделить на 2 небольшие группы; пока одна группа играет, другая смотрит, затем они меняются ролями. Вначале ребенок может занимать любой стул, постепенно дети приучаются находить свои места. При повторении игры стулья можно расставить в разных местах комнаты.

**«Воробышки и кот»**

**Цель: у**чить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, уверты­ваться от ловящего, быстро убегать, находить свое ме­сто; приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

**Ход игры**

Дети становятся на невысокие скамеечки или кубики (высотой 10—12 см), положенные на пол в одной стороне площадки или комнаты. Это воробушки на крыше. В другой стороне, подальше от детей, сидит кот, он спит. «Воробушки вылетают на дорогу», — говорит воспитатель, и дети спрыгивают со скамеек, ку­биков, разлетаются в разные стороны. Просыпается кот, он потягивается, произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробушков кот отводит к себе в дом.

*Указания к проведению*. Скамеечки и кубики следует раскладывать подальше один от другого, чтобы детям было удобно стоять и спрыгивать, не мешая друг другу. Воспитатель следит, чтобы дети, спрыгивая, при­землялись мягко, показывает, как это надо делать. Пер­вое время, когда в роли кота выступает воспитатель, кот не ловит воробушков, а только пугает, делая вид, что ловит их. Когда же на роль кота будет выбран ребенок, он может ловить детей.

**«Кролики»**

**Цель:** учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, пролезать под ножками стульев, развивать ловкость, уверенность.

**Ход игры**

В одной стороне комнаты полу­кругом расставлены стулья, сиденьями внутрь полукруга. Это клетки кроликов. На противоположной стороне — дом сторожа. Посередине находится лужайка, на кото­рую кроликов выпускают гулять. Дети (по 2—3) стано­вятся сзади стульев, по указанию воспитателя они 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!» кролики возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.

*Указания к проведению*. Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети, проползая под стульями, старались не задевать за них спинами. Вместо стульев можно использовать дуги для подлезания или положен­ные на сиденья стульев палки, рейки.

**«По ровненькой дорожке»**

**Цель:** учить выполнять движения под стихотворную ритмику, соответственно тексту; учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед; развивать внимательность.

**Ход игры**

Дети свободно группируются или строятся в колонну и идут гулять. Воспитатель ритмично, в определенном темпе произносит следующий текст:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Раз-два, раз-два,

По камешкам, по камешкам,

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух!

При словах «По ровненькой дорожке» дети идут шагом. Когда воспитатель говорит: «По камешкам, по камешкам» — они прыгают на двух ногах, слегка про­двигаясь вперед. На слова «В яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Воспитатель снова повторяет стихотворение.

После нескольких повторений он произносит другой текст:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке.

Устали наши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом — Здесь мы живем.

По окончании текста малыши бегут в дом (заранее договариваются, где бу­дет дом — на скамейке, за проведенной чертой и т. д.).

*Указания.* Движения можно разнообразить, но они должны соответствовать тексту стихотворения (например, перепрыгивать по камешкам с одной ноги на другую или на одной ноге и т. п.). Воспитатель произвольно удлиняет или укора­чивает двигательное задание, повторяя каждую строчку стихотворения большее или меньшее число раз.

**«С кочки на кочку»**

**Цель:** учить перешагивать через предметы, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, развивать скоростно-силовые качества.

**Ход игры**

Дети стоят в одной стороне зала (площадки). Воспитатель раскладывает на полу (земле) обручи на небольшом расстоянии (20 см) один от другого. Но сигналу педагога дети переходят на другую сторону зала, переступая из обруча в обруч.

*Указания.* Вместо обручей можно использовать небольшие фанерные кружки; кружки, выложенные из веревки; начерченные мелом и т. п. (диаметр 30—35 см). Когда дети научатся хорошо перешагивать с кочки на кочку, можно предложить им перебираться, на другую сторону, перебегая из кружка в кружок или перепрыгивая на двух ногах. Сначала малыши выполняют упражнение по одному или по двое, а затем по нескольку человек или все вместе.

**«Поймай комара»**

**Цель:** учить подпрыгивать на двух ногах, стараясь поймать предмет; развивать внимание, прыжковую выносливость.

**Ход игры**

Дети стоят по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1—1,5, м) с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих. Когда комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал!», после чего игра продолжается.

*Указания.* Надо следить, чтобы дети не уменьшали круг во время подпрыги­ваний. Вращая прут с комаром, воспитатель то опускает, то приподнимает его.

**«Наседка и цыплята»**

**Цель:** учить детей подлезать под веревку, не задевая ее, увертываться от ловящего, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.

**Ход игры**

Дети, изображающие цыплят, вместе с наседкой находятся за натянутой между стуль­ями на высоте 35—40 см веревкой, Это их дом. На противоположной стороне площадки или комнаты сидит большая птица. Наседка выходит из дома и отправляется на поиски корма, она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко». По ее зову, цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу «Большая птица!» цыплята быстро убегают.

*Указания к проведению*. Роль наседки в пер­вое время выполняет воспитатель, а затем на эту роль можно выделять детей, сначала по их желанию, а потом и по назначению воспитателя.

Когда цыплята возвращаются в дом, убегая от боль­шой птицы, воспитатель может приподнять веревку по­выше, чтобы дети не задевали за нее.

**«Мыши в кладовой»**

**Цель:** учить подлезать под веревкой, не задевая ее; учить действовать по сигналу; убегать от водящего, не наталкиваясь друг на друга.

**Ход игры**

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.

**«Обезьянки»**

**Цель:** учить лазать по гимнастической стенке; учить правильно захватывать рейку руками, полностью ставить стопу; приучать ждать друг друга во время игры.

**Ход игры**

Воспитатель предлагает детям по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, стать, лицом к ней и взобраться до 3—4 рейки. Это обезьян­ки. Остальные дети сидят или стоят и смотрят, как обезьянки собирают на деревьях фрукты. Затем на деревья взбираются другие, обезьянки.

*Указания.* Когда дети научатся уверенно взбираться на лесенку и спускаться с нее, надо усложнить задание, предложив им перебираться с пролета на пролет стенки — с дерева на дерево.

**«Кто дальше бросит мешочек?»**

**Цель:** обучать метанию на дальность правой и левой рукой от плеча, развивать скоростно-силовые качества.

**Ход игры**

Дети стоят по одну сторону зала, (площадки) за начерченной линией или лежащей на полу веревкой. Каждый из играющих по­лучает мешочек. По сигналу воспитателя все дети бросают мешочек вдаль. Каждый внимательно следит за тем, куда упадет его мешочек. По следующему сигналу все бегут за мешочками, поднимают их и становятся на то место, где лежал мешочек. Дети поднимают двумя руками мешочек над головой. Воспитатель отмечает детей, которые бросили мешочки дальше всех. Затем малыши возвращаются на исходные места. Игра повторяется 6—7 раз.

*Указания.* Игру лучше проводить с половиной группы. Бросать мешочки дети должны правой и левой рукой.

**«Попади в круг»**

**Цель:** обучать метанию предметов в горизонтальную цель двумя руками от груди или снизу; развивать меткость.

**Ход игры**

Дети стоят по кругу на расстоянии 2-3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу) диаметром 1-1,5 м. В руках у детей мешочки с песком. По сигналу воспи­тателя «бросай» все бросают мешочки в круг. Затем воспитатель говорит: «Под­нимите мешочки!» Малыши поднимают мешочки и становятся на места. Игра пов­торяется 4-6 раз.

*Указания.* Мешочек надо бросать обеими руками.

**«Подбрось повыше»**

**Цель:** обучать подбрасыванию мяча вверх и ловле двумя руками, не прижимая к груди.

**Ход игры**

Ребенок подбрасывает мяч как можно выше, стараясь бросить его прямо над головой, и ловит. Если малыш не сможет поймать мяч, то поднимает его с пола и снова подбрасывает как можно выше.

*Указания.* Ребенок может подбрасывать мяч и одной и двумя руками.

**«Поймай мяч»**

**Цель:** учить бросать мяч друг другу в парах; развивать скоростно-силовые качества, ловкость.

**Ход игры**

Напротив ребенка на расстоянии 1,5—2 м от него становится взрослый. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его. В это время взрослый произносит слова: «Лови, бросай, упасть не давай!» Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно, чтобы малыш успел поймать мяч и бросить его не спеша.

*Указания.* По мере овладения навыками ловли и бросания расстояние между ребенком и взрослым можно увеличивать. Если играют двое детей, взрослый сле­дит, чтобы они хорошо бросали мяч и при ловле не прижимали его к груди.

**«Сбей кеглю»**

**Цель:** учитьпрокатыванию мяча по прямой двумя руками; развивать скоростно-силовые качества.

**Ход игры**

На полу или на земле чертят линию или кладут веревку. На рас­стоянии 1—1,5 м от нее ставят 2—3 большие кегли (расстояние между кеглями 15—20 см). Дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки лежащие рядом мячи и катят их, стараясь сбить кегли. Прокатив 3—4 мяча, ребенок бежит, собирает мячи и передает их следующему играющему.

*Указания.* Вначале лучше давать детям мячи побольше - диаметром 15—20 см. Позже, когда малыши научатся прокатывать мячи энергично, попадая в кегли, им можно предлагать мячи меньшего размера и увеличивать расстояние до кеглей.

**«Береги предмет»**

**Цель:** развивать умение ориентироваться в пространстве, ловкость, внимание, скоростно-силовые качества.

**Ход игры**

Дети становятся в круг. У ног каждого из них лежит кубик. Воспитатель находится в кругу, он старается взять предмет то у одного, то у другого ребенка. Играющий, к которому приближается педагог, приседает, закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Как только воспитатель отходит, ре­бенок встает, оставляя кубик на прежнем месте.

*Указания.* Вначале воспитатель только делает вид, что возьмет кубик. При повторении игры он может на самом деле взять кубик у того, кто не успел прикрыть игрушку руками. После этого ребенок временно выбывает из игры. Когда воспитателю удается взять кубики у 2—3 играющих, он возвращает их. Говорит, чтобы дети ста­рались закрывать игрушки побыстрее и не отдавали их. На роль водящего можно выбрать кого-нибудь из детей. Тогда педагог лишь подсказывает, как надо дей­ствовать, участвует в игре, стоя в кругу.

**«Иди тихо»**

**Цель:** учитьходить тихо, плавно, на носочках; развивать ловкость, координацию, ориентировку в пространстве.

**Ход игры**

Педагог стоит в центре зала с закрытыми глазами. Дети один за другим в колонне стараются тихо, на цыпочках, пройти мимо него. Если кто-то из малышей идет недостаточно тихо, воспитатель прикасается к нему рукой. Ребенок становится в сторону и проходит после всех еще раз. Последний в колонне тихо говорит педагогу: «Все ушли». Воспитатель открывает глаза.

*Указания.* Мимо воспитателя можно не только проходить, но и тихо пробегать.

**«Найди свое место (домик)»**

**Цель:** развивать ориентировку в пространстве; учить бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; учить действовать по сигналу.

**Ход игры**

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 «найди 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.

**«Угадай, кто кричит»**

**Цель:** развивать внимание, воображение, навыки подражательных движений.

**Ход игры**

Малыши становятся в круг спиной к центру. Воспита­тель стоит в кругу. Он назначает водящего, который тоже становится в середину круга и подражает крику какого-либо домашнего животного или птицы. После этого все дети поворачиваются лицом в круг. Тот, на кого укажет воспитатель, отгадывает, кто кричал. Затем назначается новый водящий. Игра повторятся 5—6 раз.

*Вариант игры.* Дети поворачиваются лицом в круг, и водящий изображает любое животное (подражательные движения). Остальные отгадывают.

*Указания.* Если ребенок затрудняется и не знает, какому животному или птице подражать, педагог помогает ему, подсказывает.

**«Что спрятано?»**

**Цель:** развивать ориентировку в пространстве; развивать внимание.

**Ход игры**

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.

*Вариант игры.* Воспитатель убирает предметы, отворачивается только одни ребенок, потом он определяет, какой предмет спрятан. Остальные играющие не должны ему подсказывать.

*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.

**ИГРЫ МАЛОЙ ПОДВИЖНОСТИ**

«Ты медведя не буди!».

Дети образуют круг, взявшись за руки. Хороводом идут по кругу вместе с педагогом, который про­износит текст.

Как на горке снег, снег

И под горкой снег, снег. (Поворачиваются в обратную сторону, идут хороводом.)

И под елкой снег, снег,

И на елке снег, снег. (Идут к центру круга.)

А под елкой спит медведь.

Тише, тише! Не буди,

Сядь на место, не шуми! (Присаживаются на корточки.)

«Воздушный шар».

Дети образуют круг, взявшись за руки.

Вместе с педагогом идут по кругу.

С мамой в магазин ходили,

Шар воздушный там купили.

Будем шарик надувать,

Будем с шариком играть. (Останавливаются, поворачива­ются лицом в центр круга, держат­ся за руки, выполняют «пружинку».)

Шар воздушный, надувайся!

Шар воздушный, раздувайся! (Идут назад маленькими шага­ми - надувают шар.)

Надувайся большой

Да не лопайся! (Хлопают в ладоши.)

Шар воздушный улетел,

Да за дерево задел

И... лопнул!(Поднимают руки, покачивают ими из стороны в сторону; затем ставят руки на пояс, медленно при­седают, произнося:«Ш-ш-ш-ш».)

«Ровным кругом».

Дети, взявшись за руки, рит­мично идут по кругу, читая сти­хотворение.

Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе

Сделаем вот так! С окончанием слов останавлива­ются и повторяют движение, ко­торое показывает воспитатель, например поворачиваются, накло­няются, приседают и т.п.

«Котик к печке подошел».

Дети образуют круг, взявшись за руки. Вместе с педагогом идут по кругу.

Котик к печке подошел,

Котик к печке подошел.

Горшок каши он нашел,

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

А на печке калачи,

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

Пироги в печи пекутся (выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх),

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

«Ручки-ножки».

Дети стоят врассыпную по за­лу. Воспитатель произносит слова текста и показывает движения. Дети выполняют.

Все захлопали в ладоши Дружнее, веселее! (Хлопают в ладоши.)

Застучали наши ножки Громче и быстрее! (Стучат ногами.)

По коленочкам ударим Тише, тише, тише! (Хлопают по коленкам.)

Ручки, ручки поднимаем Выше, выше, выше! (Медленно поднимают руки.)

Завертелись наши ручки (поворачивают кисти впра­во-влево),

Снова опустились. Покружились, покружились

И остановились (опускают руки).

«Съедобное-несъедобное».

Дети стоят в кругу. Водящий говорит задуманное им слово и бросает мяч одному из детей. Ес­ли задумано что-нибудь съест­ное (фрукты, овощи, сладости, молоко и др.), то ребенок, кото­рому бросили мяч, должен пой­мать его («съесть»). Если слово обозначает что-нибудь несъедоб­ное, мяч ловить нельзя. Ребенок, не справившийся с заданием, становится водящим, и игра по­вторяется.

«Шел король по лесу».

Дети становятся в круг, взяв­шись за руки.

Шел король по лесу,

По лесу, по лесу. (Ходьба по кругу.)

Нашел себе принцессу,

Принцессу, принцессу.

Давай с тобой попрыгаем,

Попрыгаем, попрыгаем. (Прыжки на двух ногах на месте.)

И ножками подрыгаем,

Подрыгаем, подрыгаем. (Выбрасывают прямые ноги вперед.)

И ручками похлопаем,

Похлопаем, похлопаем. (Хлопают в ладоши.)

И ножками потопаем,

Потопаем, потопаем. (Топают ногами на месте.)

«Елочка».

Воспитатель предлагает де­тям встать в круг, выразительно произносит текст и выполняет движения. Дети делают то же.

Наша елочка-краса (идут по кругу, взявшись за руки)

Поднялась под небеса. (Останавливаются, тянутся руками вверх.)

Стройная красавица (опять идут по кругу, взявшись за руки)

Всем ребятам нравится. ( Останавливаются.)

**«Ворота»**

Дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспи­тателя «Ворота!» останавливаются и поднимают руки. Последняя пара проходит под воротами и становит­ся впереди. Игра продолжается.

***«Найди и промолчи!»***

Дети стоят в шеренге лицом к воспитателю. Он предлагает им повернуться и закрыть глаза, а сам в это время прячет какой-нибудь предмет. По сигналу дети повора­чиваются, открывают глаза и при­ступают к поискам спрятанного предмета. Тот, кто нашел предмет, подходит к воспитателю и тихо, на ухо говорит, где он его нашел. Если он не ошибся, то отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, по­ка все дети не найдут предмет.

«Тишина».

Дети идут в обход площадки в колонне по одному.

Тишина у пруда,

Не колышется вода,

Не шумят камыши.

Засыпайте, малыши. На последние слова останавлива­ются, приседают, наклоняют голо­ву и закрывают глаза на 10 секунд.

***«Стоп!»***

Все играющие становятся на линии, проведенной вдоль одной стороны площадки. На противо­положной стороне кружком (диа­метр два-три шага) обозначается дом водящего, который стоит спиной к детям и говорит: «Быст­ро шагай! Смотри не зевай! Стоп!». Пока он говорит, дети шагают вперед. Как только про­изнесет: «Стоп!» - останавлива­ются. Водящий смотрит: кто не успел замереть на месте и ше­вельнулся? Называет этих детей - они возвращаются на исходную линию. Затем водящий снова по­ворачивается спиной к играю­щим и говорит: «Быстро шагай!». Все продолжают шагать вперед, начиная с того места, где их за­стал сигнал «Стоп!». Вернувшие­ся на исходную линию двигаются оттуда. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из детей не подойдет близко к водящему и не встанет в его дом раньше, чем он скажет: «Стоп!». Тот, кому это удастся, становится водящим.

***«Береги руки!»***

Играющие образуют круг, стоя на расстоянии одного шага друг от друга. Педагог выбирает водяще­го, который встает в середине кру­га. Дети вытягивают руки вперед ладонями вверх. По сигналу педа­гога: «Береги руки!» - водящий старается коснуться ладоней од­ного из играющих. Как только стоящий в кругу заметит, что во­дящий хочет коснуться его рук, он тотчас прячет их за спину.

Те дети, до ладоней которых во­дящий все-таки дотронулся, счи­таются проигравшими. Когда бу­дет двое-трое проигравших, водя­щий выбирает вместо себя друго­го (но не из числа проигравших).

***«Кто ушел?»***

Дети стоят кругом или полу­кругом. Педагог предлагает од­ному ребенку запомнить тех, кто находится рядом (пять-шесть человек), а затем выйти из ком­наты или отвернуться и закрыть глаза. Кто-то из детей прячется. Воспитатель спрашивает: «От­гадай, кто ушел?». Если ребе­нок отгадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если оши­бется, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто пря­тался, возвращается на свое мес­то. Отгадывающий должен его назвать.

***«Найди мяч!»***

Все играющие встают в круг вплотную друг к другу лицом к центру. Один ребенок (по выбору педагога) становится в центр - это водящий. Играющие держат руки за спиной. Одному из них педагог дает в руки мяч. С этого момента дети начинают переда­вать его друг другу за спиной. Иг­рающий, стоящий внутри круга, старается угадать, у кого мяч. Для этого он может попросить любого показать свои руки, сказав ему: «Руки!». Ребенок мгновенно про­тягивает обе руки вперед ладоня­ми кверху. Тот, у кого оказался мяч или кто уронил его, становит­ся в центр, а на его место идет во­дящий.

***«С добрым утром!»***

Дети стоят врассыпную по за­лу. Педагог проговаривает слова текста и показывает движения, дети повторяют.

С добрым утром, глазки!

(Указательными пальцами по­глаживают веки.)

Вы проснулись?

(Соединить указательный и большой пальцы обеих рук, сде­лать из пальцев «бинокль» и по­смотреть в него.)

С добрым утром, ушки!

(Ладонями поглаживать уши.)

Вы проснулись?

(Расставить пальцы, приложить ладони кушам - «Чебурашка».)

С добрым утром, ручки!

(Погладить то одну, то другую руку.)

Вы проснулись?

(Хлопки в ладоши.)

С добрым утром, ножки!

(Погладить коленки.)

Вы проснулись?

(Потопать ногами.)

С добрым утром, солнце!

(Поднять руки, посмотреть на солнце.)

Я проснулась (проснулся)!

(Посмотреть вверх.)

*«Летает - не летает».*

Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет различные предметы. Если это то, что летает, дети поднимают руки вверх или в стороны; если то, что не летает, опускают руки. Веду­щий может сознательно ошибать­ся в движениях, многие, подражая ему, тоже могут ошибаться. Зада­ча детей - удержаться и не допус­тить ошибки.

*«Колечко».*

Дети стоят в кругу, а водящий внутри круга. В ладонях он держит колечко, которое незаметно пыта­ется передать кому-то из детей: ла­дошками, сложенными лодочкой, по очереди раскрывает ладошки детей. Дети внимательно следят за действиями водящего и своих то­варищей. Тот, кому досталось ко­лечко, не должен выдать себя.

По сигналу водящего: «Колеч­ко, колечко, выйди на крылечко!» ребенок с колечком выбегает в центр круга и становится водя­щим. Если дети заметили у него колечко до сигнала, то не пускают в круг. Тогда игру продолжает прежний водящий.