**Игровые средства и методы в физическом воспитании дошкольников**

**Низоля Л.А., преподаватель**

**Ейского педагогического колледжа**

Многие современные исследователи в области физического воспитания дошкольников работают над проблемой, как сделать, физическую культуру интересной, увлекательной, чтобы с детства приобщить дошкольников к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Они считают, что традиционная система физического воспитания детей недостаточно совершенна. Это побуждает воспитателей дошкольных учреждений, инструкторов по физическому воспитанию детей к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

В настоящее время в процессе физического воспитания особое внимание уделяют игровому методу, который: позволяет обеспечить повышенную заинтересованность занимаю­щихся в двигательной деятельности и меньшую психическую утом­ляемость по сравнению с упражнениями монотонного характера; способствует совершенствованию освоенных двигательных дей­ствий и выработке умений ими пользоваться.

В игровом методе можно выделить подражательно-игровой и классический игровой методы.

Игра занимают особое место в структуре физкультурного занятия.

Кроме проведения классических занятий, возможны следующие варианты физкультурных занятий, на которых широко используют игровые методы и средства: игровые занятия, сюжетно-игровые, занятия-путешествия, занятия-соревнования, предметно-образные занятия, образно-игровые, комплексные занятия.

**Система имитационно-игровых упражнений для** **дошкольников**

**Подражательные упражнения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Мышка»: ходьба на носках семенящим шагом |  | Стоя на носках, сог­нуть в локтях руки; кисти рук перед грудью и соединить пальцами вниз |
| «Цыпленок»: ходьба на пятках с рит­мическими движе­ниями рук в стороны |  | Стоя на пятках, руки опустить вниз, а кисти рук — в стороны |
| «Котенок»: ползание с опорой на руках коленях |  | Стоя на коленях, коснуться руками пола |
| «Корова»: ползание с опорой на руках и стопах |  | Стоя на ногах, накло­ниться и поставить ру­и на пол, голову под­нять вверх |
| «Петушок»: ходьба с высоким поднима­нием колен и взма­хом рук в стороны |  | Стоять с опущенными руками |
| «Аист»: ходьба с вы­соким подниманием колен, при этом нога выпрямляется впе­ред |  | Стоять с опущенными руками |
| «Лиса»: ходьба мягкая, плавная, с носка на всю ступню |  | Стоять с согнутыми в локтях руками, ладо­ни опустить вниз |
| «Птица»: бег на нос­ках, плавный и лег­кий |  | Стоять на носках, руки в стороны со свобод­но опущенными вниз ладонями |
| «Собачка»: бег с остановками и резкими поворо­тами головы и туловища в стороны |  | Стоять с согнутыми в локтях руками и опу­щенными вниз ладоня­ми, голова немного вытягивается вверх; тело как бы готово к любым движениям и поворотам |
| «Волк»: бег  широким  шагом |  | Стоять, как перед бе­говым стартом; ладо­ни опущены вниз |
| «Тигр и лев»: бег широким прыжковым шагом |  | Стоять, как перед стартовым забегом; ладони опущены вниз |
| «Обезьянка»: бег подскоками с ноги на ногу |  | Стоять с согнутыми в локтях руками, паль­цы широко расста­вить и направить в стороны на уровне плеч |
| «Крокодил»: полза­ние с опорой на руки |  | Лежать на животе, но­ги вытянуть вместе, упор руками на ладо­ни перед грудью, го­лову держать прямо; носки ног вытянуть |
| «Разведчик»: полза­ние с опорой на ру­и, ноги и на все туловище. Ползание по-пластунски |  | Лежать на животе с опорой на локти и ладони, ноги выпря­ить свободно с раз­итьутыми носками; голову наклонить к ла доням |
| «Маугли»: прыжки с разведением пря­мых ног в стороны |  | Стоять с небольшим полуприседом для прыжка, руки опустить вниз |
| «Балерина»: гимнас­тическая ходьба с носка на всю стопу |  | Стоять прямо, плечи чуть отвести назад, голову чуть припод­нять |
| «Машина»: ползание на ягодицах |  | Сидя на ягодицах, но­ги свободно выпря­ить, руки — перед грудью |
| «Ракета»: прыжки с колен на всю ступню |  | Стоять на двух коле­нях, руки отвести на­зад, чуть присесть на пятки |
| «Рыбка»: перекаты |  | Лежать на спине, пря­мые руки соединить в замок за головой, ноги выпрямить и плотно сомкнуть вместе |
| «Колобок»: перекаты |  | Лежать на спине, плотно поджать ноги, согнутые в коленях; руки, согнутые в лок­тях, плотно прижать к груди со сжатыми кулаками;голову при жать к груди — сгруппироваться |
| «Веревочка»: бег скрестным шагом |  | Стоять с слегка приподнятыми руками |
| «Белка»: прыжки в приседе с продвижением вперед |  | Присед на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони соединены пе­ред грудью и опущены вниз |
| «Заяц»: прыжки на двух ногах с продвижением вперед |  | Стоять с руками, со­гнутыми в локтях, а ла­дони соединить перед грудью и опустить вниз |
| «Кенгуру»: прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперед |  | Стоять с опущенными вниз руками. Перед прыжком руки отвести назад и чуть присесть, согнув ноги в коленях |
| «Лошадка»: бег и ходьба с высоким подниманием колен. Прямой и боковой галоп |  | Стоять с руками, со­гнутыми в локтях, ла­дони опустить вниз |
| «Лягушка»: ползание прыжковым шагом с опорой на руки и стопы |  | Ноги расставить на ширине плеч, при­сесть и соединенные ладони поставить вместе между ног |
| «Паучок»: ползание с опорой на ноги впереди, а на руки сзади за спиной |  | Сесть, отвести руки назад за спину и по­ставить ладони на пол за спиной. Упираясь на стопы ног и рук сза­ди, приподнять ягоди­цы и все туловище |
| «Медведь»: ходьба на внешней стороне стопы |  | Стоять с слегка расставленными ногами с упором на внешнюю сторону стопы, при этом носки ног сжать и направить к стопе. Руки, согнутые в лок­тях, поднять на уровне плеч, ладони — к гру­ди |

**Динамические паузы «Три медведя»**

Жили-были три медведя, три медведя во бору.

Выходили на зарядку три медведя поутру.

Малыш — веселый мишка, ушастенький Топтыжка.

*(Семенящий шаг на носочках.)*

Шла в розовой панамочке

Купать Топтыжку мамочка.

*(Идут мягким шагом, кокетливо размахивая руками.)*

И очень важно, молодец!

Шел сзади всех медведь-отец.

*(Делать неуклюжие вращательные движения телом, пока­зывая, что идет большой медведь.)*

Все дружно прыгнули в воду.

*(Слегка наклонившись вперед, имитировать технику плава­ния кролем, потом брассом.)*

Вышли медведи из воды и стали отряхиваться.

*(Трясти головой, издавая звуки: «у-у-у» — грозно, ласково,* *пискляво.)*

А Мишутке стало весело. Он, напевая, прыгает по полянке.

*(Разные прыжки.)*

А папа, хоть и очень тяжелый, но попрыгать тоже любит.

*(Прыгать с ноги на ногу, с пятки на пятку, тяжело пере­валиваясь.)*

И мама присоединилась к общему веселью. Улыбаясь друг другу, Они взялись за руки и запели.

*(Всем взяться за руки и, раскачиваясь, петь песню: «Улыб­ка», «Лесенка о дружбе» и т. д.)*

**«Кошечка»**

На скамейке у окошка

Улеглась и дремлет кошка.

Кошка, глазки открывай,

День зарядкой начинай.

*(Вытянула кошка задние лапки, потянула передние, выг­нула спинку и сказала: «мур-мяу». А потом начала перекаты ваться с боку на бок.)*

Вдруг кошка перевернулась на спину и «поехала» на велосипеде.

*(Делать ногами движения, имитирующие езду на велосипеде.)*

Доехала кошка до кухни, встала на лапки, подошла к миске и стала лакать молочко.

*(Движения головой вперед-вверх. Высунуть язык, имитируя лакание и облизывание.)*

Вкусное молочко! Облизала мордочку и лапки.

*(Прогнуться и сказать: «мур-мяу».)*

Но тут прилетела муха и стала дразнить кошку. Летает то высоко, то низко, а кошка за ней пры­гает.

*(Хватательные движения руками. Затем подключить прыж­ки. Поймать «муху» и довольно сказать: «мяу!»)*

Ну, а теперь можно потанцевать и попрыгать.

Я и прямо,

Я и боком,

С поворотом

И с прискоком,

И с разбега,

И на месте,

И двумя ногами вместе.

*(Во время прыжков повторять стихи, постепенно пере­ходить на танцевальные движения, напевая: Мяу! Мяу! Мур! Мур! Мур! Миллер мяу! Бур! Бур! Бур!.)*

**Игровые упражнения для укрепления мышц стопы**

|  |  |
| --- | --- |
| Из-за лесу, из-за гор  Едет дедушка Егор.  Сам на лошадке,  Жена на коровке,  Дети на телятках,    Внуки на козлятках.  Гоп,гоп,гоп!  Приехали!  Раз, два, три, четыре,пять –  Вышел Мишка погулять.  Он по улице шагает,  Свои ноги поднимает.  Он на пяточках пошел,  Руки за спину завел.  Шишку Мишка доставал,  На носочки он вставал.  Он качели увидал  И качаться на них стал.  Ножками потопал,  Лапками похлопал.  И немножечко устал,  Свои ножки гладить стал.  *Под мелодию русской народной песни «Как на тонень­кий ледок» дети выполняют гимнастику для стоп:*  Выпал беленький снежок.  Собрались мы все в кружок.  Снег, снег, белый снег,  Засыпает он нас всех!  Мы на саночки садимся  И под горку быстро мчимся.  Снег, снег, белый снег,  Мчимся мы быстрее всех!  Дети все на лыжи встали,  Друг за другом зашагали.  По таинственной дороге  Шли таинственные ноги.  По большой дороге  Шагали наши ноги.  По пыльной дорожке  Шагали наши ножки.  А маленькие ножки  Бежали по дорожке.  На узенькой дорожке  Устали наши ножки.  Усталые ножки  Шли по дорожке. | *Ходьба на месте, не отры­вая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.*  *Ходьба на пятках, руки за спиной.*  *Ходьба на носках, руки за головой.*  *Ходьба с перекатом с пят­ки на носок, руки на поясе.*  *Ходьба с высоким подни­манием ног, согнутых в ко­лене, руки в стороны.*  *Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу.*  *Прие Присесть.*  *Ходьба на внешнем своде стопы.*  *Ходьба выпадами.*  *Ходьба на пятках.*  *Приподниматься на носки и опускаться на всю сто­пу.*  *Перекаты с носка на пятку, стоя на месте.*  *Топать со сведенными нос­ками ног.*  *Хлопать в ладоши, широко разводя руки в стороны.*  *Круговыми движениями по­гладить ноги*  *Ходьба по кругу на носках, сохраняя хорошую осанку.*  *Ходьба на месте, не отры­вая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.*  *Ходьба с сильно разведен­ными в стороны носками ног.*  *Перекаты с носка на пят­ку, стоя на месте.*  *Ходьба перекатом с пятки на носок, корпус держать прямо, смотреть вперед*  *Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.*  *Ходьба на месте, не отры­вая носки от пола.*  *Перекаты с носка на пят­ку, стоя на месте.*  *Быстрая ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене.*  *Ходьба со сведенными носками ног.*  *Ходьба с перекатом с пят­ки на носок, держа туло­вище прямо и глядя вперед* |

**Комплекс игровых общеразвивающих упражнений**

**«Домашние животные»**

**Упражнение «Ласковая киска»**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1—2 —руки развести в стороны, пальцы сжаты в кулак, спину прогнуть назад.

3—4 — вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Верная собака»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на плечах.

1 — свести локти перед грудью.

2 — вернуться в исходную позицию.

3 — отвести локти максимально назад.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз.

**Упражнение «Корова мычит»**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «му-у-у-у-у», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить 5 раз.

**Упражнение «Ленивый поросенок»**

И.п.: лежа на спине, руки на полу над головой.

1 — повернуться на правый бок, руки скрестить на груди.

2 — вернуться в исходную позицию.

3—4 — повернуться на левый бок, руки скрестить на груди. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

**Упражнение «Игривая лошадка»**

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади.

1 — поднять правую ногу, пошевелить пальцами стопы.

2 — вернуться в исходное положение.

3—4 — поднять левую ногу, пошевелить пальцами стопы. Повторить по 4 раза каждой ногой.

**Упражнение «Веселый ягненок»**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на плечах.

Прыжки на двух ногах (10 прыжков), чередовать с ходь­бой на месте. Повторить 4 раза.

**Комплекс общеразвивающих упражнений «Космические мотивы»**

*Фонетическая зарядка «Звуки космоса»* (на развитие речевого дыха­ния).

Дети на длительном выдохе произносят звук «У-У-У».

**«Космический ветер»**

И.п.— основная стойка, руки вверх.

1—4 — покачаться, как ветер, из стороны в сторону.

Повторить 6—8 раз.

**«Продуем скафандры»**

И.п.— ноги на ширине плеч.

1 — поднять руки через стороны вверх, подняться на носках, вдох.

2 — опустить руки через стороны вниз, вернуться в И. п.

Упражнение повторить 6—8 раз.

**«Посмотрим в иллюминатор».**

И. п. — сед, ноги врозь, руки вперед.

1 — поворот туловища вправо. 2 — вернуться в И. п. 3—4 — то же влево.

Повторить 6—8 раз.

**«Состояние невесомости».**

И. п. — лежа на животе, руки под подбородком.

1 — приподнять голову, ноги, руки. 2 — вернуться в И. п.

Повторить 6 раз.

**«Пытаемся сесть в кресло космонавта»**

И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 — сед с прямыми ногами, руки вниз. 2 — вернуться в И. п.

Повторить 4—6 раз.

**«Разминаемся перед выходом из ракеты»**

И. п. — стоя на коленях, руки на поясе.

1 — руки в стороны, сед на пятках. 2 — вернуться в И. п.

Упражнение повторить 6—8 раз.

**«Радость прибытия»**

И. п. — ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой (3x10).

**Игровые методы и средства в разнообразных формах работы по физическому воспитанию**

**План-конспект утренней гимнастики игрового характера**

**«Насекомые»**

Воспитатель беседует с детьми о наступившей весне, ее признаках. Предлагает вспомнить, какие насекомые появляются весной и поиграть в игру ***«Назови насекомое»***

Дети стоят в кругу на некотором расстоянии друг от друга. В центре круга находится педагог, в руках у него пластиковый мяч (диаметр 25 см). Педагог по очереди кидает мяч детям, дети кида­ют его обратно педагогу, называя любое известное им насекомое (например: пчела, муравей, кузнечик, шмель, муха, оса, стрекоза, бабочка и т. п.).

Воспитатель загадывает детям загадку о пчеле

Собирает мед по крохам

В дождь, как всем, работать плохо.

Носик – тонкая иголка.

Ну, конечно, это … (пчелка)

Сообщает о том, что весной у пчел много дел. Они начинают собирать мед. ***Подвижная игра «Пчелки и ласточка»***

Площадка для игры ограничена линиями, флажками или кег­лями. В центре площадки очерчивается круг — это гнездо «лас­точки». Водящего-«ласточку» педагог выбирает по считалке. Ос­тальные дети располагаются врассыпную по всей площадке — это «пчелки». По сигналу педагога дети-«пчелки» начинают летать по всей площадке, тихонько напевая:

Пчелки летают,

Медок собирают!

Зум, зум, зум!

Зум, зум, зум!

«Ласточка» сидит в своем гнезде и слушает их песенку. По окончании песенки «ласточка» говорит:

Ласточка встанет,

Пчелок поймает.

С последним словом «ласточка» «вылетает из гнезда» и ловит «пчел». Пойманный играющий сам становится «ласточкой» — новым водящим. Игра повторяется.

Воспитатель загадывает детям загадку о стрекозе:

Голубой аэропланчик

Сел на белый одуванчик

***Подвижная игра с речевым сопровождением «Стрекоза»***

Дети встают в круг на некотором расстоянии друг от друга.

|  |  |
| --- | --- |
| Я — большая стрекоза,  Как горошины глаза  Я летаю над лугами,  Над полями и цветами  Как веселый самолет,  Влево, вправо, вниз, вперед  Я присяду на цветочек,  На малиновый клубочек.  Крылышки расправлю,  Солнышку подставлю.  А потом прыг-скок, прыг-скок  С травинки на цветок,  Буду прыгать я, летать,  С кузнечиком играть.  Я летала и скакала,  Я немножечко устала.  Закружилась голова,  Отдыхать пришла пора. | *Поднимаются на носки,*  *руки через* *стороны вверх*.  *Делают указательными и больши-*  *ми пальцами обеих рук «очки», подносят их к глазам;*  *выполняют поворот вправо, затем влево — «смотрят через очки».*  *В среднем темпе бегут по кругу*, *друг за другом, выполняя плавные*  *движения руками вверх — в сторо* *ны — вниз.*  *Останавливаются, поворачива­ются лицом в центр круга, при­седают.*  *Встают, поднимают руки в стороны, затем поворачивают кисти рук ладонями кверху.*  *Прыгают на двух ногах на месте, руки на поясе.*  *Шагают, на месте.*  *Наклоны головы влево-вправо, руки к вискам.*  *Приседают на корточки, складывают кисти рук — ладони к ладони, кладут под щечку — «засыпают».* |

***Пальчиковая гимнастика «Пчелка»***

|  |  |
| --- | --- |
| Милая пчелка,  Рыженькая челка  Ты где была?  Ты с кем пришла?  *—* Весну добывала  Несу-несу  Весну-красну! | *На каждое слово большой палец* *«здоровается» с каждым пальчиком,*  *начиная с указательного. Сначала*. *правой рукой, затем* — *левой..* |

**План-конспект утренней гимнастики для детей старшей группы «Прогулка в зимний лес»**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Построение в круг  2.Ходьба по кругу  3.Ходьба с высоким подниманием колен  4.Ходьба на носках  5.Ходьба на внешней стороне стопы.  6.Ходьба широким шагом.  8.Бег по кругу  9.Бег врассыпную  Ходьба врассыпную  Построение врассыпную  ***Комплекс ОРУ***  1. «Елочка»  И.П- основная стойка  В: 1-2-руки в стороны-  Вверх,3-4-вниз.  2 «Снегири»  И.П.;ноги врозь, руки  в стороны  В:1-3 махи руками в стороны,  4- и.п.  3. «Ветер качает деревья»  И.П.: ноги врозь рукивверху.В:1-наклон в сторону,2-и.п. 3-4 – в другую сторону  4. «Ветер усилился»  И.П.: ноги на ширине плеч, руки за головой.  В наклон вперед, руки вниз.  5. «Погреем ноги»  И.П.: ноги вместе, руки  внизу. В:1-2 ногу вперед ,хлопок под  ногой/3-4/ другой  ногой.  6. «Прыжки»  И.П.: руки на поясе.  В: 1-2-ноги врозь,  3-4- в стороны.  7 «Подышим свежим воздухом»  И.П.:О.С.  В: поднять руки в сто-  роны,вверх –вдох,  в стороны, вниз -выдох  Ходьба по кругу  ***Пальчиковая игра «Снеговик»:***  показывают, как лепят  снежки  показать руками перед собой большой ком  поставить руки на пояс  покачать головой и улыбнуться  руками показать на глаза, нос, поднять руки вверх, раздвинув пальцы – «метла»  приложив ладонь ко лбу, посмотреть наверх  развести руки в стороны. | Воспитатель предлагает детям отправиться в зимний лес.. Дети закрывают глаза и оказываются в лесу.  Мы пришли в зимний лес,  Сколько здесь вокруг чудес!»  Мы по снегу все пойдем  Наши ноги разомнем.  Мы шагаем по сугробам,  По сугробам крутолобым.  Поднимай повыше ногу,  Проложи себе дорогу.  А вот красавица-лиса,  У ней шубка хороша  Лиса павою похаживает,  Шубу пышную поглаживает  Бредет лесной дорогой  Медведь к себе в берлогу  Ложится, засыпает  И пчелок вспоминает  А это серый волк рыщет,  Он себе добычу ищет  Закружились, завертелись  Белые снежинки,  Вверх поднялись белой стаей  Легкие пушинки.  Белый снег пушистый  В воздухе кружится  И на землю тихо  Падает, ложится.    В лесу много стройных елочек. Покажем, какие у них колючие ветки.  Прилетели на елку снегири. Покажите, как они машут крыльями.  Подул ветерок и закачались деревья из стороны в сторону.  Ветер усилился. Деревья наклоняются все ниже,  Ветви достают до земли.  Чтобы не замерзли ноги, давайте их погреем  А теперь попрыгаем  Носом вдох,  А выдох – ртом.  Дышим глубже, а потом  Руки вверх мы поднимаем  И опять их опускаем    Воспитатель предлагает детям слепить снеговика.  Давай, дружок, смелей, дружок,  Кати по снегу свой снежок  Он превратится в толстый ком    И станет он снеговиком  Его улыбка так светла  Два глаза…шляпа…нос…метла  Но солнце припечет слегка/ /  Увы – и нет снеговика  В лесу красота и покой,  А нам пора уже домой. |

**План-конспект игрового физкультурного занятия для детей старшей группы**

**Тема «Птицы»**

Программные задачи:

1. Совершенствовать навыки выполнения основных движений в подвижных играх: лазанье по гимнастической стенке, метание в цель, прыжки на одной ноге с продвижением вперед, бег с ловлей и увертыванием. 3. Развивать общую выносливость, ловкость, быстроту.

Оборудование: обручи, мяч, гимнастическая лестница, шапочки для ведущих ролей.

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

Воспитатель беседует о наступившей весне, ее признаках. Обращает внимание на появившихся птиц, которые вернулись из теплых краев после холодной зимы . Предлагает поиграть в разные игры, в которых дети будут изображать различных птиц.

*1.Разновидности ходьбы :*

- обычная с плавным взмахом рук (летят «лебеди»)

-с высоким подниманием колен (как «цапли»)

-на внешней стороне стопы ( как «пингвины»)

*2. Разновидности бега* :

- обычный по кругу

- врассыпную ( «прилетел ястреб и распугал всех птиц»)

- с остановкой по сигналу «воробьи» (дети останавливаются , сгибают руки в локтях и размахивают кистями рук, как машут крылышками воробьи)

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

*Подвижная игра «Перелет птиц»*

По сигналу «хорошая погода» дети изображают любых птиц и бегают врассыпную по всей площадке. По сигналу «буря» все птицы прячутся на деревьях (дети влезают на гимнастическую лестницу). – 3-4 раза.

*Подвижная игра «Совушка»*

Воспитатель загадывает загадку и спрашивает, о какой птице в ней говорится:

Днем я сплю,

Ночью летаю,

Мышей добываю.

Выбирается водящий – «совушка». На площадке обозначается маленький круг – это гнездо «совушки». В круге стоит «сова», принимая исходное положение: руки на пояс, локти назад, спина прямая. Дети берутся за руки и ходят по кругу боком приставными шагами, приговаривая:

Ах ты, совушка-сова

Ты большая голова,

Ты на дереве сидишь,

Ночь летаешь, днем ты спишь

Подается команда:

День наступает,

Все оживает!

Дети изображают мышек, бегая на носках в различных направлениях, приближаясь к гнезду «совушки».Затем ведущий подает команду:

Ночь наступает,

Все засыпает!

Мышки замирают на месте, приняв заранее обусловленное положение правильной осанки («силачи». «пистолет», «аист»). «Совушка» вылетает на охоту и отправляет на скамейку тех, у кого осанка неправильная. Через 3-6 секунд дается команда «День!» - и игра продолжается.

*Подвижная игра «Аисты»*

Воспитатель загадывает загадку

По кругу раскладываются обручи-гнезда, в которых стоят аисты на одной ноге. Водящий – аист без гнезда внутри круга со словами:

Поскорей скажите, кто

Занял тут мое гнездо?

Вот оно!

С последними словами он прыгает в любое гнездо. Хозяин гнезда и бездомный аист оббегают круг извне, и тот, кто первым занимает гнездо, остается в нем. Второй становится водящим.

*Подвижная игра «Охотники* *и утки»*

Пестрая крякушка

Ловит лягушек.

Ходит вразвалочку,

Спотыкалочку.

Дети делятся на две команды. Одни – охотники. Они стоят по кругу. Другие – утки – в центре круга. Охотники перебрасывают мяч, стараясь попасть ими в уток. Утки убегают, увертываются. Утка, которую задел мяч, считается подстреленной и выходит из круга. Затем дети меняются ролями.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ

*Образно-пластическое творчество детей* – изобразить журавля, который стоит на одной ноге, ходит по болоту, ловит лягушек

По болоту я хожу,

Во все стороны гляжу.

Часто нагибаюсь,

Клюковкой питаюсь.

**План-конспект сюжетно-игрового занятия для старших дошкольников «Иван-царевич и Жар-птица».**

**Цель*:*** развитие двигательной активности дошкольников через сюжетно-игровые занятия.

**Задачи:**

- Формировать правильную осанку;

- Способствовать профилактике плоскостопия;

- Учить детей ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая двигательные трудности;

- Упражнять детей в различных видах бега, лазании, прыжках;

- Развивать физические качества: силу, ловкость;

- Развивать мышление, воображение;

- Воспитывать добросердечность, желание помочь.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка – 2 шт., обручи – 5 шт., дуги – 4 шт., кегли – 8 шт., мячи по количеству детей, наклонная доска, обручи с веревками – 2 шт., «труба» (мешки для ползания), колокольчик, кубики – 4 шт., фланелеграф, мягкие модули, разрезное изображение Жар-птицы, конверт с письмом, дуб, избушка Бабы-Яги, кукла Бабы-Яги, фонограммы: р.н.п. «Барыня», «Звуки леса».

**Ход занятия:**

І. Вводная часть

**П е д а г о г.** Ребята, прислал мне Иван-царевич письмо. Пишет, что невесту его Елену Прекрасную похитил Змей Горыныч. Обещал он вернуть царевну, но за это должен ему Иван-царевич Жар-птицу принести. А живет Жар-птица в тридевятом царстве, в тридесятом государстве. Сам бы за ней отправился, да не может. Напало на его царство чудище, и будет биться с ним Иван-царевич не на жизнь, а на смерть. Вот и просит он нас помочь ему Жар-птицу добыть. Дети, согласны вы помочь Ивану-царевичу?

**Д е т и.**  Согласны!

**П е д а г о г.** Все ли вы здоровы? К испытаниям готовы? Тогда в путь. *Ходьба по залу в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.* Вот и зашли мы с вами в лес. Покажем, как в лесу ходит медведь. *Подражательное движение: ходьба с опорой на ладони и ступни.* А теперь покажем, как прыгают лягушки. *Подражательное движение: ползание прыжковым шагом с опорой на руки и стопы.* А сколько в лесу паучков! Покажем, как они ползают. *Подражательное движение: ползание спиной вперед* *с опорой на ладони и стопы.* Вышли мы с вами дети на красивую полянку, можно здесь порезвиться. *Бег врассыпную с построением в колонну или шеренгу по показу (1,5-2 мин.). Дыхательное упражнение «Подул теплый ветерок».* Куда дальше идти не знаю. Смотрите, дети, а здесь стоит избушка. Давайте узнаем, кто в ней живет? *Стучат. Появляется на ширме Баба-Яга.*

**Б а б а – Я г а.** Фу-фу-фу! Русским духом запахло! Кто тут старушке мешает отдыхать? Детушки, куда вы идете?

**П е д а г о г.** Идем мы помогать Ивану-царевичу Жар-птицу отыскать. Не подскажете,где нам ее найти?

**Б а б а – Я г а.** А вот когда потешите меня, тогда вам и скажу.

Дети идут друг за другом по залу и берут из корзины мячи.

ІІ. Основная часть

**Общеразвивающие упражнения с мячами**

Звучит фонограмма р.н.п. «Барыня».

1). И.п. – ноги на ширине плеч, мяч внизу.

1 – мяч вверх, посмотреть на него, вдох;

2 – опустить мяч на лопатки, выдох;

3 – мяч вверх;

4 – и.п. (6 – 8 раз).

2). И.п. – о.с., мяч внизу.

1 – мяч к правому плечу;

2 – мяч вперед;

3 – к левому плечу;

4 – и.п. (6 – 8 раз).

3). И.п. – ноги врозь, мяч вверху.

1 – наклон вправо, мяч вправо;

2 – и.п., то же влево (6 – 8 раз).

4). И.п. – сидя, ноги врозь, мяч вверху.

1 – 3 – пружинящий наклон вперед, ударить мячом о пол у ступней ног, сказать «ух»;

4 – и.п. (4 раза).

5). И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками (10 – 12 раз).

6). И.п. – то же. Отбивать мяч левой и правой рукой, стоя на месте (10 – 12 раз).

7). И.п. – лежа на спине, мяч между ступнями.

1 – 2 – ноги вверх с мячом;

3 – 4 – вернуться в и.п. (6 раз).

8). И.п. – о.с., мяч в согнутых руках.

1 – присесть, вынести мяч вперед;

2 – и.п. (6 раз).

9). И.п. – о.с., мяч под мышкой, бег с захлестом голени вокруг мяча, ходьба, дети кладут мячи в корзину. Восстановительное дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» (2 – 3 раза).

**Б а б а – Я г а.** Молодцы, детушки! Подскажу я вам, как найти Жар-птицу. Идти вам надо к дубу высокому, но дорожка та заколдована. Чтобы колдовство снять, дорогу эту надо 3 раза по кругу пройти. И в конце дороги каждому прозвенеть в колокольчик.

**Основные виды движений.**

1. «Дебри». Ползание на животе, подтягиваясь руками по гимнастической скамейке.
2. «С кочки на кочку». Прыжки из обруча в обруч.
3. «Через горящую реку». Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая кубики.
4. «Под большими корягами». Подлезание под дуги, сгруппировавшись боком.
5. «Заколдованные дорожки». Бег змейкой между кеглями.
6. «В темном туннеле». Ползание на четвереньках в трубе (мешках для ползания).
7. «С горы в гору». Ходьба по наклонной доске, лазание по гимнастической стенке разноименным способом, прозвенеть в колокольчик.

**П е д а г о г.** Вышли мы, ребята, к тому месту, где растет высокий дуб, а на дубе висит ларец. *Дети достают ларец, в нем письмо: «Направо пойдешь – в царство Лета попадешь, налево пойдешь – в царство Зимы попадешь.* Куда пойдем? Вначале в царство Лета. *Дети строятся в 2 колонны.*

**Соревнование-эстафета «Царство Лета»**

1. «Кто быстрее сплетет паутину?»

*Дети бегут друг за другом к обручу с веревками, связывают два свободных конца, так чтобы получилась паутинка.*

**Соревнование-эстафета «Царство Зимы»**

1. «Кто быстрее через сугроб?»

*Перелезание через мягкие модули.*

После каждого соревнования команды получают фрагменты изображения Жар-птицы.

ІІІ. Заключительная часть

**П е д а г о г.** Молодцы, дети! Со всеми заданиями справились, осталось только собрать изображение Жар-птицы. Но сначала давайте, восстановим силы. *Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».* Как только вы его соберете, окажется Жар-птица у Ивана-царевича. *Дети складывают* *фрагменты изображения Жар-птицы на фланелеграфе.*

**П е д а г о г.** Вот вы и добыли Жар-птицу! Трудно вам пришлось, но вы победили злые силы, потому что проявили ловкость, смелость, сообразительность.