**Автономная некоммерческая образовательная организация**

**«Центр повышения квалификации педагогов и дополнительного образования «АНЭКС»**

**Реферат**

**«Основы физического воспитания детей дошкольного возраста»**

**Кравец Елена Александровна**

**Воспитатель ГБДОУ №14**

 **Кронштадтского района**

**Санкт-Петербурга**

**Руководитель: Лузанова Н.Н**

**Санкт- Петербург**

**2015 г.**

**Содержание:**

Введение 3

1.Основы физического воспитания детей дошкольного возраста 5

1.1 Основные понятия, цели и задачи физического развития 5

* 1. Принципы, методы и формы организации физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении 8

Заключение 16

Приложение: Игротека подвижных игр 18

Список литературы 27

**Введение:**

Актуальность данного реферата состоит в том, что в настоящее время тенденция ухудшения состояния здоровья детей приняла устойчивый характер, что подтверждается ростом хронической патологии, увеличением врожденной заболеваемости, инвалидности. Охрана здоровья детей, его укрепление составляют предмет особой заботы взрослых. Настоящая государственная политика поддерживает здоровый образ жизни своих граждан, декламируя его аспекты во всех сферах деятельности. Дошкольное образовательное учреждение является одной из отправных точек в формировании здоровой психической и физической личности человека.

В последние годы произошло снижение показателей здоровья, физического развития и двигательной подготовленности детей, связанное, по мнению различных специалистов, с ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни, несбалансированным питанием, уменьшением двигательной активности, снижением оздоровительной и воспитательной работы в образовательных учреждениях.

Функция охраны и укрепления здоровья детей традиционно возлагается на здравоохранение. Однако в современных условиях эта задача может быть решена лишь на основе интегрированного подхода, который предполагает взаимосвязь и взаимодействие различных сфер и отраслей медицины, педагогики, психологии, экономики, имеющих своей целью укрепление и охрану здоровья детей.

Своеобразие организма детей дошкольного возраста заключается в том, что детский организм обладает низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям среды, но вместе с тем быстро увеличивает свои адаптационные и функциональные возможности.

Период от рождения до семи лет характеризуется большой двигательной активностью ребенка. В это время происходит становление основных движений. Важно помощью физического воспитания ускорить переход от диффузных движений в первые месяцы жизни к высококоординированным действиям, таким как ходьба, бег, прыжки, метания, лазания и прочие.

Высокая активность для маленького ребенка является одним из главных источников познания окружающего мира. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем благоприятнее условия будут для его психического развития. Физическое развитие в системе дошкольного возраста должно занимать одно из центральных мест .

В дошкольном возрасте необходимо формировать физические качества. Первостепенное значение при этом имеет воспитание ловкости и связанных с ней способностей: точности, ритмичности, и согласованности отдельных движений, ориентировки в пространстве, чувства равновесия, умения согласовывать свои действия с изменениями обстановки. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками.

Совершение системы физического воспитания дошкольников во многом определяется уровнем научной обоснованности методов физической подготовки детей этого возраста. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой в последствии формируется вся двигательная деятельность человека.

Если учесть, что двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной эмоциональной и других сфер, то становится очевидной необходимость научной разработки вопросов физического воспитания детей дошкольного возраста.

Исходя из вышеизложенное определилась тема настоящего реферата "Основы физического воспитания детей дошкольного возраста".

Цель реферата: изучение основ физического воспитания дошкольников для использования в практической деятельности по улучшению формирования физических качеств, профилактики нарушений психофизического развития детей дошкольного возраста

В процессе исследования основ физического воспитания дошкольников предстоит решить следующие задачи:

1. Выявление основных понятий, целей, задач, принципов физического развития, методов и форм физического воспитания, современных технологий
2. Изучение научно-методической литературы,
3. Разработать игротеку по физическому развитию
4. **Основы физического воспитания детей дошкольного возраста.**
	1. **Основные понятия, цели и задачи физического развития.**

Воспитателю детского сада в своей работе не обойтись без знания специальных понятий теории и методики физического воспитания детей. В теории физического воспитания рассматриваются следующие понятия.

Физическое развитие- процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка (показатели роста, веса; состояние осанки и т.д.) и основанных на них психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость и т.д.).

Физическое совершенствование- оптимальная физическая подготовленность и гармоническое психическое развитие, соответствующее требованиям трудовой и других форм жизнедеятельности. Критерии ФС изменяются в зависимости от ситуаций социального развития, отражая реальные требования общества.

Физическая культура – творческая деятельность, имеющая целью преобразование, совершенствование человеческой природы посредством физических упражнений, направлена на «окультуривание» тела, его оздоровление (в здоров теле, здоровый дух).

Физическое воспитание– педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства. Способствует гармоничному развитию личности.

Физическая подготовленность – соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

Физическое образование– овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие телесной рефлексии у ребенка.

Физические упражнения- специальные движения, а также сложные виды деятельности ребенка, применяемые в качестве средств ФВ. Они используются для совершенствования жизненно необходимых двигательных навыков и содействия духовному развитию ребенка. Термин «упражнение» обозначает неоднократные повторения двигательного действия.

Двигательная деятельность– характеризует активность двигательного аппарата ребенка.

Двигательная активность– это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя.

Спорт– составная часть физической культуры, система организации, подготовки и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений.

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 движений, крупной и мелкой моторики рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организма, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты 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.)

Система физического воспитания в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Система физического воспитания в дошкольных учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Целью физического воспитания является сохранение и укрепление физического здоровья детей, формирование основ здорового образа жизни.

 В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи:

* Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
* Всестороннее физическое совершенствование функций организма;
* Повышение работоспособности и закаливание

Образовательные задачи:

* Формирование двигательных умений и навыков;
* Развитие физических качеств;
* Овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья

Воспитательные задачи:

* Формирование интереса к занятиям физическими упражнениями и потребностью в них
* Разностороннее гармоничное развитие ребенка(не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)
	1. **Принципы, методы и формы организации физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении**

Под понятием «принципы» в педагогике понимают наиболее важные и существенные положения, которые отражают закономерности воспитания. Они направляют деятельность педагога занимающихся к намеченной цели с меньшими затратами сил и времени.

В теории и практике физического воспитания существуют различные группы и виды принципов

Дидактические принципы:

* Систематичность и последовательность. Нужно проводить занятия через такой промежуток времени, чтобы эффект каждого после­дующего занятия «наслаивался» на «следы» предыдущего, закрепляя и развивая вызванные им положительные изменения. Правильно организованное физическое воспитание предусматривает учет всей совокупности условий и подбор физических упражнений в определенной системе и последовательности.
* Доступность. Преподаватель исходит из учета особенностей занимающихся (пол, физическое развитие и подготовленность) и посильности предлагаемых заданий.
* Учет индивидуальных и возрастных особенностей предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребенка. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать поло­жительные качества и способности ребенка.
* Сознательность и активность ребенка. Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к за­нятиям. С этой целью воспитатель объясняет детям важность занятий, значение упражнений, технику их выполнения; приучает детей наблюдать за выполнением упражнений сверстниками; по­буждает их к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий; предварительному «прочувствованию» (мысленное вос­произведение) движений; привлекает к объяснению знакомого упражнения и т. д.
* Наглядность. У дошкольников мышление конкретно, двигательный опыт мал. Поэтому при обучении физическим упраж­нениям нужно привлекать по возможности все анализаторы и применять разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительных, зву­ковых ориентиров и др.

Специальные принципы:

* Непрерывность выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса
* Последовательность наращивания тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.
* Цикличность. Он заключается в повторяющейся последова­тельности занятий, что обеспечивает повышение тренированно­сти, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Гигиенические принципы:

* Сбалансированность нагрузок
* Рациональность чередования деятельности и отдыха
* Возрастная адекватность. Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании
* Оздоровительная направленность всего образовательного процесса решает задачи укрепления здоровья ребенка.
* Осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания

Так же эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Различают три группы методов: наглядные, словесные и практические**.**

К первой группе методов относятся показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, кинопрограммы, диафильмы, кинофильмы), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, помощи.

Показ физических упражнений. При показе у детей через органы зрения создается зрительное представление о физических упражнениях.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. Чтобы создать у ребенка правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить к его наилучшему выполнению, нужно показывать движение на высоком техническом уровне, т. е. в полную силу, в нормальном темпе, с подчеркнутой легкостью. После этого упражнение объясняют в целом и еще раз показывают

Использование наглядных пособий. Для уточнения техники физических упражнений используются наглядные пособия в виде плоскостных изображений (картины, рисунки, фотографии, кинопрограммы, диафильмы), а также кинофильмы.

Имитация. Подражание действиям животных, птиц, насекомых, явлениям природы и общественной жизни занимает большое место при обучении детей физическим упражнениям. Известно, что дошкольнику свойственна подражательность, стремление копировать то, что он наблюдает, о чем ему рассказывают, читают. Подражая, например, действиям зайчика, мышки, дети входят в образ и с большим удовольствием выполняют упражнения. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, что способствует закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости**.**

Словесные методы. К данной группе методов относятся название упражнения, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и др. Словесные методы активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Практические методы. Применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

Организованная образовательная деятельность по физическому развитию является основной формой физического воспитания дошкольников, обязательной для всех детей, проводимой круглый год, по три занятия в каждой возрастной группе. При планировании ООД необходимо учитывать не только возрастные и индивидуальные возможности, но и уровень двигательной активности каждого ребенка. Эффективность решения задач направленного использования физической культуры в раннем и дошкольном возрасте зависит от организаций целесообразного двигательного режима.

Формы организации физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которого составляет двигательная активность ребёнка. Совокупность этих форм создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Утренняя гимнастика. Проводится ежедневно до завтрака в течение 6-10 мин.

Физкультминутка. В тот момент, когда у детей появляются первые признаки переутомления воспитателю целесообразно провести физкультминутку. Это общеразвивающие упражнения- упражнения для рук, наклоны, приседания, прыжки, подскоки, ходьба, с текстовым сопровождением, или танцевальные, импровизационные движения с музыкальным сопровождением.

Подвижные игры.

Игра занимает важное место в жизни ребёнка. В процессе игры дети познают предметы и их свойства, окружающее пространство. Наибольшей частью детских игр являются подвижные игры. Подвижной называется игра, построенная на движениях. Для подвижных игр характерны самостоятельные, творческие двигательные действия (с предметами или без них), выполняемые в рамках правил. Подвижные игры развивают основные движения детей: бег, ходьбу, различные виды прыжков. Они способствуют развитию координации движений, внимательности, сообразительности, быстроты реакций.

Значительное место отводится играм спортивного и соревновательного характера, играм-эстафетам, в которые рекомендуется вводить хорошо знакомые детям движения. Для поддержания интереса детей к подвижным играм целесообразно усложнять их содержание, правила и задания.

Физкультурные занятия - основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям.

Бег и ходьба.

Эффективным средством повышения двигательной активности и воспитания выносливости являются пробежки с разной скоростью в чередовании с ходьбой. Кроме того, используется бег трусцой (пробежки с запрещением обгона ведущего). На начальном этапе обучения бегу трусцой детям предлагается быстрая ходьба, постепенно переходящая в бег.

В старшей и подготовительной группах целесообразно использовать бег с препятствиями. Необходимо широко использовать разнообразные упражнения в условиях естественной местности (в бегание на горку, сбегание с нее, пробегание по поваленному дереву и спрыгивание с него и т.д.).

Упражнения в беге следует организовывать так, чтобы создавалась передышка между пробежками. Воспитатель должен постепенно увеличивать физическую нагрузку, контролируя ее в соответствии с индивидуальными особенностями детей.

Прыжки. На прогулке значительное место следует отводить упражнениям в разных видах прыжков, так как они являются также действенным средством для повышения двигательной активности детей и воспитания у них скоростно-силовых качеств и выносливости. На площадке должны быть созданы все необходимые условия для использования разных видов прыжков.

Метание, бросание и ловля мяча. Наряду с упражнениями в беге и прыжках должны широко использоваться упражнения в метании, бросании и ловле мяча, с целью подготовки детей к спортивным играм (баскетбол, бадминтон, теннис). В содержание прогулки могут быть включены различные действия с мячом (резиновым и теннисным). В подготовительной к школе группе детям на прогулке дается большее количество упражнений в бросании и ловле мяча (более 60 упражнений в течение года), так как в этот период идет интенсивная подготовка к овладению элементами игры в баскетбол.

Упражнения на полосе препятствий. С целью закрепления навыков в основных видах движений, развития ловкости и поддержания интереса детям предлагается ряд упражнений (в определенной последовательности и с постепенным усложнением) на полосе препятствий. Выполнение упражнений на полосе препятствий не должно вызывать особых затруднений у детей, так как они предварительно осваивают их на физкультурных занятиях.

Спортивные упражнения. Во время пребывания детей на групповом участке или на спортивной площадке следует отводить значительное место спортивным упражнениям. Спортивные упражнения способствуют формированию разнообразных двигательных навыков и качеств. Они планируются по-разному в зависимости от времени года: зимой — это катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; весной и летом — езда на велосипеде и катание на самокате.

Гимнастика пробуждения позволяет поднять активность детей, улучшить эмоциональный настрой, провести активную профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Она имеет вариативный характер, и разную степень продолжительности от 7-15 минут. После проведения 3-4 общеразвивающих упражнений лёжа в постели (на спине, на боку, на животе) ежедневно осуществляются пробежки по массажным дорожкам (дорожки здоровья).

Самостоятельная двигательная деятельность детей организуется взрослым в разное время дня: утром до завтрака, в перерыве между занятиями, в свободное время после дневного сна, во время прогулки. При планировании самостоятельной двигательной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды: выделить достаточное для активного движения пространство, иметь достаточно разнообразные физкультурные пособия (для создания разнородности и новизны физкультурно-игровой среды, чередования активной и спокойной деятельности детей).

Музыкально-ритмическая деятельность так же благотворно влияет на физическое развитие детей: происходит общее укрепление здоровья: развитие и рост опорно-двигательного аппарата; развитие органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма; формируется правильная осанка, повышается работоспособность, жизненный тонус организма, совершенствуется развитие координации движений. Она тесно связана с физической культурой, из которойвыбираются основные движения: ходьба, бег, прыжки, которые преобладают в играх, хороводах, плясках. Применяются некоторые перестроения (ходьба шеренгами, в круге, парами и т.д.), необходимые для хороводов, танцев. Они хорошо организуют детский коллектив, облегчают проведение игр, хороводов.

Закаливание является важнейшей частью физического воспитания дошкольников. В системе работы ДОУ закаливание нужно рассматривать как сознательное применение системы мероприятий, повышающих сопротивляемость организма, воспитывающих способность быстро и без вреда для здоровья применяться к различным условиям внешней среды.

Виды закаливания:

- ежедневные: оздоровительные прогулки на свежем воздухе;

- водные процедуры:умывание, мытьё рук прохладной водой, полоскание рта после каждого приёма пищи и после сна прохладной водой или водой комнатной температуры

- воздушные ванны и ходьба по «дорожкам здоровья» после сна;

- ходьба босиком.

**Заключение**

В результате проделанной мной работы проведен анализ литературы по теме исследования; рассмотрена организация условий физического воспитания детей дошкольного возраста; выявлены проблемы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста; проанализирован аспект сохранения здоровья детей дошкольного возраста в условиях физического воспитания.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста требует сегодня от воспитателей, преподавателя глубоких знаний и творческого подхода. Поскольку, в этом возрасте осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей.

Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать проблемы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее сформируется у него важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес к физической стороне своей жизни.

Таким образом, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

Физическое воспитание, в свою очередь, неотъемлемая часть воспитания личности ребенка. Мощным оздоровительным средством для детей дошкольного возраста является рационально организованная активность.

Двигательная активность, создавая энергетическую основу для работы и формирования систем организма, способствует нормальному физическому и психологическому развитию.

Изучив научно-методическую литературу, я выявила основные понятия, цели и задачи физического развития. Подобрала картотеку подвижный игр для детей от 2 до 7 лет.

Изучив основы физического воспитания я смогу улучшить свою практическую деятельность по формированию физических качеств и профилактики нарушений психофизиологического развития детей дошкольного возраста, цель мной достигнута.

**Приложение:**

**Игротека подвижных игр**

|  |
| --- |
| **Младшая группа(3-4 года)** |
| **«Пузырь»** |
| Цель: развитие умения ходить по кругу, согласовывать движения.Ход игры: Дети стоят вплотную по кругу, взявшись за руки. Вместе с воспитателем они говорят:Раздувайся, пузырь, Раздувайся большой, Оставайся такой, Да не лопайся.Произнося стихи, дети постепенно расширяют круг. Когда воспитатель скажет «пузырь лопнул», все дети опускают руки, хором говорят «хлоп» и присаживаются на корточки. Воспитатель предлагает надуть новый пузырь: дети встают, снова образуют маленький круг, и игра возобновляется.  |
| **"Наседка и цыплята"** |
| Цель: развитие у детей умения лазанияХод игры: Дети изображают «цыплят», а воспитатель — «наседку». На одной стороне площадки огорожено веревкой место— «дом», где помещаются цыплята с наседкой (веревка натягивается между деревьями или двумя стойками на высоте 40—50 см). Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко». По этому сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке. Когда воспитатель говорит «большая птица», все цыплята бегут домой. Воспитатель говорит «большая птица» только после того, как все дети подлезли под веревку и немного побегали по площадке. |
| **«Лягушки»** |
| Цель: развитие умения прыгать на полусогнутых ногах Ход игры: Посередине площадки чертят большой круг или кладут толстый шнур в форме круга. Группка детей располагается по краю круга, остальные садятся на стулья, расставленные по одной стороне площадки. Вместе с детьми, сидящими на стульях, воспитатель говорит следующие стихи:Вот лягушки по дорожкеСкачут, вытянувши ножки,Ква-ква-ква, ква-ква-ква,Скачут, вытянувши ножки.Дети, стоящие по кругу, подпрыгивают, изображая «лягушек». По окончании стихотворения дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши (пугают лягушек); лягушки прыгают в «болотце» — перепрыгивают через черту — и тихонько присаживаются на корточки. При повторении игры роли меняются. Правила:мяч останавливать руками, не допуская касания ног; долго не задерживать, стараться тут же откатить другому. |
| **«Огуречик»** |
| Цель: развитие умения чередовать физические упражнения по заданной инструкцииХод игры: В одном конце площадке – воспитатель «ловишка», в другом дети. Дети приближаются к ловишке прыжками на двух ногах под приговорку, произносимую воспитателем:Огуречик, огуречик ,Не ходи на тот конечик:Там мышка живет,Тебе хвостик отгрызет.По окончанию слов дети убегают на свои места, ловишка их ловит. |
| **Воробушки и кот»** |
| Цель: развитие умения чередовать физические упражнения по заданной инструкцииХод игры: Дети стоят вдоль стен на скамеечках на больших кубах или в обручах, положенных на пол. Это- «воробушки на крыше» или «в гнездышках».Поодаль сидит «кошка» , роль которой исполняет один из детей. «Воробушки полетели»,- говорит воспитатель. Воробушки спрыгивают с крыши или выпрыгивают из гнезда и ,расправив крылья, т.е вытянув руки в стороны , бегают в рассыпную по комнате. Кошка тем временем спит. Но вот она просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит догонять воробушков, которые должны спрятаться от неё на крыше или гнёздышках, заняв свои места. Поймав воробушков кошка отводит к себе в дом. |
| **Средняя группа (4-5 лет)** |
|  **«Бездомный заяц»** |
| Цель: формирование ориентировки в пространствеХод игры: Выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные «зайцы» стоят в обручах – «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убегать. Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» - «охотником». |
| **«Самолеты»** |
| Цель: учить легкости движений, действовать после сигнала.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. |
| **«Пробеги тихо»** |
| Цель: учить бесшумно двигаться.Ход игры: Дети делятся на группы из 4-5 человек, 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 площадки. 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. |
| **«Жмурки»** |
| Цель: развитие координации в пространствеХод игры: Жмурка выбирается при помощи считалки. Ему завязывают глаза, отводят на середину площадки, и поворачивают несколько раз вокруг себя. Разговор с ним:-Кот, кот, на чем стоишь?- На мосту.- Что в руках?- Квас.- Лови мышей, а не нас!Игроки разбегаются, а жмурка их ловит. Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать его по имени, не снимая повязки. Тот становится жмуркой. |
| **«Кто скорее до флажка?»** |
| Цель: формирование предпосылок к командным играм.Ход игры: Дети распределяются на несколько команд. На расстоянии 3 м от исходной черты ставятся флажки. По сигналу воспитателя надо прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. |
| **Старшая группа (5-6 лет)** |
| **Охотники и утки** |
| Цель игры: развитие координации движенийХод игры: Игроки-«утки» находятся на площадке. 2 водящих – «охотники», стоят на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу, у одного из них в руках мяч. Охотники бросают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки перебегают с одной стороны площадки на другую, стараясь увернуться от мяча. Игроки, в которых попали мячом, временно выбывают из игры. Игра длится 1, 5-2 мин., затем подсчитываются пойманные утки и выбираются новые водящие. |
| **«С кочки на кочку»** |
| Цель: Закреплять навыки прыжка из круга в круг. Развитие ловкости и навыков балансировкиХод игры: На земле чертят две линии — два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30 м). Играющие, распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки — кружки (можно использовать плоские обручи) на разном расстоянии друг от друга. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполнят задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает увязшему руку и показывает прыжками путь выхода из болота. |
| **Снежная королева** |
| Цель игры: воспитание быстроты и ловкостиХод игры: Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте. |
| **«Пожарные на учении»** |
| Цель: Закреплять навыки лазанья по гимнастической стенке. Учить согласовывать действия в коллективе.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. И так до последнего игрока. |
| **«Салки на одной ноге»** |
| Цель: Обучение в игровой форме прыжкам на одной ноге, развитие координации движений.Ход игры: Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладет платочек. На слово «Раз, два, три, смотри!» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: «Кто же салка?» Ребенок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: «Я салка!». |
| **Подготовительная к школе группа (6-7 лет)** |
| **«Волк во рву»** |
| Цель: тренировать в прыжкахХод игры: На площадке обозначаются границы «лужайки», на которой будут веселиться и скакать «козы». Посередине чертится «ров» шириной около метра – две параллельные линии. Ров пересекает поперек всю лужайку. В ров сажают одного участника – он играет роль «волка». Остальные становятся «козами». Перед началом игры они встают за пределами «лужайки». Ведущий командует: «Козы – в поле! Волк во рву!» «Козы» выскакивают на полянку, веселятся, стараются перескочить ров. «Волк» в этот момент должен попытаться осалить кого-либо из участников. «Коза» считается проигравшей, если до нее дотронулся «волк» или она не смогла перепрыгнуть ров, не задев черты. Проигравший выходит из игры. По команде ведущего «Козы, домой!», «козы» должны вернуться на исходную позицию. Проигравшие вновь становятся «козами» и вступают в игру. Волк сменяется каждые 2-3 перебежки...  |
|  **«Горелки»**Цель:учить детей бегать в парах на скорость, начинать бег только после окончания слов. Развивать у детей быстроту движений, ловкость.Ход игры: Дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия.  По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям. Все стоящие парами говорят:«Гори, гори ясно,чтобы не погасло.Глянь на небо – птички летят,Колокольчики звенят.Раз, два, три – беги!»С окончанием слов дети стоящие в последней паре бегут вдоль колонны (один – справа, другой - слева0., стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки.Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой. Если Ловишка не поймал, он остаётся в той же роли.Во время произнесения слов Ловишка не оглядывается, ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки. |
| **«Перемена мест»** |
| Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую шеренгой, не наталкиваясь друг на друга. Развитие умения строится в шеренгу ровно, действовать согласованно, по сигналу. Ход игры: Две команды по 8-10 человек выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10-12м), и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг к другу, стараясь как можно быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда сделавшая это быстрее. |
| **«Космонавты»** |
| **Цель: закрепление навыков командных игр**Ход игры: По площадке раскладываются обручи-ракеты. Каждая ракета предназначена для двух космонавтов. Играющих на несколько человек больше, чем мест в ракете. Дети, проговаривая текст, идут по площадке и выполняют тренировочные упражнения, готовясь к полёту:Ждут нас быстрые ракетыДля полёта на планеты.На какую захотим,На такую полетим!Но в игре один секрет:Опоздавшим места нет!Ребята разбегаются и попарно занимают ракеты. Вставшие в обруч дети поднимают его над головой, сдвинув плечи и плотно прижавшись, друг к другу спинами и затылками. По команде: «Взлёт!» — космонавты приставными шагами движутся по кругу. По команде: «Посадка!» — космонавты опускают обруч вниз и кладут у своих ног. Оставшиеся вне ракет дети оценивают самую красивую парную позу космонавтов. В конце игры отмечаются самые внимательные игроки, совершившие наибольшее число полётов. |

**Список литературы:**

1. Виноградова Н. А., Микляева Н. В., Микляева Ю. В., « Дошкольная педагогика : учебник для бакалавров» — Москва : «Юрайт», 2012. — 510 с.
2. Козлова С.А, Куликова Т.А. «Дошкольная педагогика: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования»,-Москва: «Академия» 2012 г- 416 стр.
3. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. «Лечебная физическая культура в детском возрасте», - СПб.: «Речь», 2007-464с.
4. Скоролупова О.А. «Введение ФГОС дошкольного образования», М. «Скрипторий 2003», 2014.-172с.
5. Сорокин А.И. «Игры с правилами в детском саду», М.: «Просвещение», 1970.-192с.