

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида «Улыбка»  
г. Сосновка Вятскополянского района Кировской области**

**Программа  
«Физкультурные занятия с детьми 3-7 лет»  
Пензулаева Л.И.**

Подготовили:  
Инструктор по  
физической культуре  
Змысля О.Г.  
Кудряшова А.В.  
Чернышова М.С.

**Сосновка**

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Пояснительная записка:

1.1 Цель применения технологии в образовательной деятельности по физкультуре;

1.2 Задачи применения технологии в образовательной деятельности по физкультуре;

1.3 Интеграция данной технологии с другими образовательными областями.

### 2. Теоретическая часть:

2.1 Методика работы с детьми 3-4 лет;

2.2 Методика работы с детьми 4-5 лет;

2.3 Методика работы с детьми 5-6 лет;

2.4 Методика работы с детьми 6-7 лет.

### 3. Практическая часть:

3.1 Программа работы с детьми в младшей группе;

3.2 Программа работы с детьми в средней группе;

3.3 Программа работы с детьми в старшей группе;

3.4 Программа работы с детьми в подготовительной группе

### 4. Диагностика детей.

5. Приложение 1. «Подвижные игры для детей дошкольного возраста» Из методических разработок Пензулаевой Л.И.

## **1. Пояснительная записка.**

В пособиях «Физическая культура в детском саду» (вторая младшая, средняя, старшая подготовительная к школе группа) представлена система работы с детьми от 3 до 7 лет по физической культуре.

### **1.1.Цели:**

- приобщение детей к физической культуре;
- последовательная организация двигательной активности детей дошкольного возраста;
- организация двигательного режима;
- обучение движениям и двигательным действиям.

### **1.2.Задачи:**

- обучение основным видам движений, общеразвивающим упражнениям подвижным играм;
- развитие физических качеств и навыков, координации движений.

По действующему СанПиН 2.4.1.2660-10 непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию детей 3–7 лет организуют не менее 3 раз в неделю.

Длительность занятий:

Вторая младшая группа -15 мин.

Средняя группа -20 мин.

Старшая группа -25 мин.

Подготовительная группа -30 мин.

Один раз в неделю для детей 3–7 лет следует круглогодично организовывать непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию на

открытом воздухе. Ее проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у них спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организуют на открытом воздухе.

В пособиях для удобства изложения вместо термина «непосредственно образовательная деятельность» используется привычный для педагогов термин «занятие». Однако термин «занятие» не должен вводить педагогов в заблуждение: он не предполагает проведения занятий урочного типа. Задача педагога – не превращать физкультурное занятие в урок, а использовать формы работы с детьми, соответствующие их возрасту, указанные в примерной основной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

### **1.3. Интеграция данной технологии с другими образовательными областями.**

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем («Безопасность»);
- создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников («Социализация»);
- привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования («Труд»);
- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых);
- побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой («Коммуникация»);
- организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок, потешек («Чтение художественной литературы»);
- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр («Художественное творчество»);
- организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение;

развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера («Музыка»),

Примерные конспекты построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры. Все физкультурные занятия проводятся в игровой и занимательной форме. В конце каждого месяца изложен материал на повторение и закрепление пройденного, который педагог может по своему усмотрению изменять или дополнять.

Важное место в работе с детьми занимают подвижные игры, игровые упражнения и задания. В играх у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе). Главное, чтобы занятия и игры в помещении и на площадке детского сада приносили детям удовольствие и радость, прибавляли уверенности в своих силах, развивали самостоятельность.

В результате работы по развитию физических качеств и двигательных навыков на протяжении всего периода воспитания и обучения в детском саду к моменту поступления в первый класс дети имеют определенный и достаточно прочный запас двигательных навыков и умений, физических качеств, хорошую координацию движений. Все это позволит им успешно справляться с нагрузками в школе, сохранять правильную осанку на уроках, проявлять усидчивость, умение слушать учителя не отвлекаясь.

## **2. Теоретическая часть**

### **2.1.Методика работы с детьми 4-5 лет.**

Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть (3-4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2-3 раза по 20-25 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30-35 сек.

Основная часть (12-15 минуты) направлена на решение главных задач занятия - обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д.

В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т. д.) И без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В средней группе предлагается 5-6 упражнений (5-6 повторов)

При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; в рассыпную; в две или три колонны.

Педагог проверяет правильность исходного положения в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, плеч, сидя ноги врозь, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т. д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому.

В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два,

иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть (3-4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

**Развитие основных видов движений.**

Функциональные возможности организма ребенка 4-5 лет, совершенствование зрительного, слухового и осязательного восприятия создают реальные предпосылки не только для овладения основными движениями в обобщенном виде, но и для формирования умения выделять элементы движений (направление, скорость, амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий. Поэтому на физкультурных занятиях от ребенка можно уже добиваться определенной, в соответствии с его возможностями, техники (качества) движений; улучшать их на основе ранее сформированных навыков и умений, развивать такие жизненно важные качества, как быстрота, сила, ловкость.

**Ходьба:** На пятом году жизни, особенно к концу года, все структурные элементы ходьбы значительно улучшаются: начинает устанавливаться определенная ритмичность, увеличивается длина шага, что в сочетании с ритмичностью ведет к ускорению темпа. Улучшается общая координация движений. У большинства детей становятся согласованными движения рук и ног.

Вместе с тем ходьба детей имеет определенные недостатки. Наблюдается параллельная постановка стоп и шарканье ногами, движения рук не всегда энергичны; плечи опущены, туловище не выпрямлено, темп передвижения неравномерен. Плохо ориентируясь в пространстве, дети испытывают трудности при изменении направления движения по сигналу воспитателя, не соблюдают нужную дистанцию в ходьбе и беге, построениях и перестроениях.

**Бег:** Дети усваивают бег гораздо лучше и быстрее, чем ходьбу: быстрый темп ходьбы осваивается ими легче. На пятом году жизни у большинства детей появляется ритмичность бега, умение чередовать его с другими видами движений. Возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей легкостью меняют направления, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

Но не все элементы техники бега у ребенка 4-5 лет правильны и хорошо выражены. Руки еще мало активны, шаг остается коротким и неравномерным. Полет небольшой, и в связи с этим скорость невысока. Надо отметить, что полетность шага у девочек развивается раньше, чем у мальчиков. Повышение скорости бега связано с увеличением длины шага. Шаг детей четырех лет в беге в среднем: у мальчиков - 64,4 см, у девочек 61,5 см; в пятилетнем возрасте длина шага у детей увеличивается в среднем на 10 см.

Бег врассыпную развивает пространственную ориентацию, умение действовать по сигналу воспитателя. Упражняясь в этом виде движений, дети хорошо используют площадь зала. Однако иногда они выставляют руки вперед, подталкивают друг друга. После нескольких занятий ребята выполняют бег уже более свободно и стараются не мешать друг другу.

Бег с нахождением своего места в колонне является более сложным упражнением по сравнению с ходьбой. Правильность выполнения зависит от совместных действий детей. Как и в ходьбе, их сначала учат находить свое место в шеренге после бега, затем это упражнение проводится в движении.

**Равновесие** - один из основных видов движений - является обязательным компонентом при выполнении любого упражнения и сохранения любой позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

Упражнения в равновесии требуют собранности, сосредоточенности, внимания и достаточно развитой координации движений. Перед началом упражнений воспитателю необходимо подготовить детей к предстоящему выполнению задания и в наиболее трудных упражнениях обязательно осуществлять страховку.

В средней группе ребенок должен овладеть навыками ходьбы по ограниченной площади опоры: на полу между линиями (ширина расстояния между линиями 15-20 см), по доске, положенной на пол (ширина 15-20 см). Положение рук при этом меняется: на поясе, в стороны, за головой и т. д.

Когда дети освоят упражнения в равновесии на уменьшенной площади опоры, воспитатель переходит к обучению ходьбе по повышенной опоре, то есть по гимнастической скамейке, а затем и по горизонтальному бревну.

Упражнения в прыжках укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

Для детей средней группы программа предлагает наиболее простые упражнения в прыжках, подпрыгивании, прыжках с продвижением вперед, в длину с места, на небольшое расстояние.

Подпрыгивание. На пятом году жизни ребенок владеет умением подпрыгивать на месте на двух ногах и продвигаясь вперед. Чтобы период максимального напряжения сменялся периодом относительного отдыха, прыжки на двух ногах чередуют с ходьбой. Расстояние, на которое дети продвигаются при подпрыгивании, не должно превышать 2-3 м, так как прыжки несут большую физическую нагрузку. Основная цель упражнения - учить энергично, отталкиваться от пола (земли) одновременно двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги.

Прыжки с невысоких предметов (20-25 см). Главное в обучении - приземление на полусогнутые ноги и сохранение устойчивого равновесия. Детям объясняют, что перед прыжком надо согнуть ноги в коленях и прыгнуть чуть вперед. Приседание при приземлении не должно быть глубоким.

Прыжки в длину с места - одно из самых трудных упражнений для детей пятого года жизни. Для прыжков длину с места воспитатель показывает: исходное положение - ноги слегка расставлены, ступни параллельно; согнуть ноги до полуприседа, а руки отвести назад; затем с движением рук вниз-вперед оттолкнуться двумя ногами, приземлиться на полусогнутые ноги, руки вынести вперед и выпрямиться. В средней группе дети овладевают общей структурой этого вида прыжка. У них довольно хорошо получается отталкивание двумя ногами, появляется взмах рук. Однако полной согласованности в движениях рук и ног еще нет. При выполнении прыжков в длину с места наиболее типичны следующие ошибки: плотная постановка стоп в исходном положении, слишком глубокое приседание и отведение рук далеко назад-вверх, прыжок на прямые ноги (лишь некоторые дети приземляются на полусогнутые ноги). При обучении детей прыжкам в длину с места

воспитателю следует добиваться правильного исходного положения, энергичного отталкивания и мягкого приземления.

Упражнения в метании, катании, бросании мяча улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. В упражнениях с мячом ребенок знакомится с различными пространственными понятиями - высоко, низко, верх, низ и т. д.), учится управлять своими движениями.

При обучении детей средней группы катанию, бросанию, метанию мяча закрепляются и совершенствуются навыки, приобретенные ими в младшей группе. При прокатывании мячей детей приучают отталкивать предметы симметрично обеими руками, придавая движению нужное направление.

Затем упражнения в прокатывании мяча проводятся в парах. Ребята располагаются на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. Исходное положение может быть различным: сидя, ноги врозь, стойка в упоре на коленях, стоя во весь рост (с наклоном вперед-вниз). К началу действий с мячом воспитатель дает команду.

Детей пятого года жизни обучают подбрасыванию и ловле мяча индивидуально и в парах. При ловле мяча ребенок, как правило, сохраняет неподвижную позу. Умение следить за полетом мяча у детей сформировано несколько лучше, чем умение выдерживать направление при броске. В основном они ловят мяч, прижимая его к груди.

Упражнения в бросании и ловле должны быть непродолжительными, так как требуют определенной концентрации внимания, которое у детей данного возраста развито еще не достаточно.

В средней группе детей упражняют в лазанье по гимнастической стенке и обучают правильному хвату рук за рейки. Лазанье по гимнастической стенке выполняют приставным и переменным шагом.

## **2.2.Методика работы с детьми 5-6 лет**

Структура физкультурных занятий общепринятая с вводной частью (4—6 мин), основной (18—20 мин) и заключительной (3—4 мин). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Воспитателю следует обращать особое внимание на чередование

упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т. д.). Во второй ч а с т и занятия обучают упражнениям общеразвивающего характера, основным видам движений, проводится подвижная игра.

В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания.

Общеразвивающие упражнения направлены воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине животе. Изменяя исходное положение, воспитатель может усложнить или облегчить двигательную задачу.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера старшей группе воспитатель применяет мелкий (флажки, кубики, скакалки, косички, палки, кегли и т. д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревка) физкультурный инвентарь. Чередование физкультурного инвентаря в разной последовательности вносит разнообразие; так, например, выполнение упражнений с крупным инвентарем требует от детей осознанности, умения согласовывать свои действия с действиями товарищей это то новое, что характерно и доступно детям старшего дошкольного возраста.

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, воспитатель продумывает и планирует построение; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам.

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражнений перед детьми ставятся более сложные задачи: четко принимать различные исходные положения, выполнять упражнения с разной амплитудой (большой, малой), соблюдать направление движения и т. д.

Перед началом занятия воспитатель подготавливает крупный и мелкий физкультурный инвентарь и располагает его в определенном месте. По указанию педагога дети самостоятельно берут флажки, палки, кубики и т. д., а по окончании упражнений кладут их на место. При перестановке и переноске крупного инвентаря воспитатель привлекает детей. При этом необходимо учитывать, что излишняя нагрузка вредна для ребенка-дошкольника и может привести к нежелательным последствиям: образованию пупочных и паховых грыж, нарушению осанки.

Обучение основным видам движений является определяющим. Упражнения подбираются в соответствии с требованиями Программы воспитания и обучения в детском саду». В целях гармоничного физического развития детей в течение года предусматривается примерно одинаковое количество упражнений по каждому виду движений.

На каждом занятии даются три основных вида движений. Их повторяют в определенной последовательности, усложняя и варьируя через сравнительно небольшие интервалы времени. При этом важна не только сочетаемость движений, но и задачи обучения для каждого вида на разных этапах: при разучивании упражнений, при повторении и закреплении.

В предлагаемой ниже системе планирования в первую неделю каждого месяца следует разучивать с детьми упражнения в равновесии, повторять упражнения в прыжках и закреплять упражнения в метании; во вторую — для обучения используют упражнения в прыжках, а повторяют и закрепляют умения в метании и лазанье; в третью — разучивают упражнения в метании, а повторяют и закрепляют лазанье и равновесие; в четвертую — обучают лазанью, а упражняют в равновесии и прыжках.

## **Развитие основных видов движений**

Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т. д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

В возрасте 5—6 лет у детей имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ними задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать у дошкольников достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

В соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду» в старшей группе дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, прыжках, метании, лазанье, овладевают элементами спортивных игр — баскетбола, футбола, хоккея и т. д.

Упражнения в ходьбе и беге. Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

К шести годам все дети обладают полетностью в беге. Для совершенствования ходьбы и бега используют различные упражнения с постепенным их усложнением на основе двигательных навыков, приобретенных в предыдущей группе.

В старшей группе воспитатель проводит обучение ходьбе и бегу в чередовании, постепенно усложняя задания и предъявляя требования к технике выполняемых упражнений.

Так например, наиболее трудными для освоения можно считать упражнения в ходьбе, высоко поднимая колени. В данном виде ходьбы шаги короткие, движения четкие, нога ставится сначала на переднюю часть, а затем на всю стопу. В беге с

высоким подниманием колен согнутая в колене нога поднимается под прямым углом и ставится на землю мягким, но и достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы.

Ходьба и бег широким свободным шагом характеризуются несколько замедленными движениями. При сохранении обычной координации в движениях рук и ног нога ставится перекатом с пятки на носок.

Для развития скоростных качеств предлагается бег на скорость (дистанция 20 м), для развития ловкости и координации движений челночный бег. И наконец, для развития выносливости применяется непрерывный бег в течение 1,5—2 мин в медленном и в среднем темпе на 80—120 м.

Упражнения в прыжках. В старшем дошкольном возрасте арсенал упражнений значительно увеличивается. Наблюдается более сильное отталкивание от почвы, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, в длину и т. д. Дети старшей группы достаточно хорошо справляются с нагрузками, и количество упражнений может быть увеличено, однако в большей мере следует обращать внимание на качественную сторону выполняемых заданий.

Наряду с повторением прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперед обучают прыжкам в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

Упражнения в метании. Дети шестого года способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания: точно попасть в цель (вертикальную и горизонтальную), энергично замахиваясь и приняв правильное исходное положение, бросить мяч на дальность. В упражнениях в переброске мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени.

Характерным для детей данного возраста является то, что они правильно воспринимают указания воспитателя и выполняют упражнения в соответствии с своими возможностями — подбрасывают мяч невысоко (на 50—60 см), меняют позу,

направляют руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

Упражнения в равновесии. Известно, что равновесие (его сохранение и поддержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения. В старшем дошкольном возрасте продолжают совершенствовать равновесие посредством разнообразных упражнений

Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5—6 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц.

В старшей группе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий; поэтому их следует проводить в среднем или медленном темпе под наблюдением воспитателя, а при необходимости оказывать помощь и страховку отдельным детям.

Упражнения в лазанье. При выполнении упражнений в лазанье в работу вовлекаются различные группы мышц. В старшей группе задания усложняются, к технике их выполнения предъявляются более высокие требования.

Наряду с освоенными ранее упражнениями предлагаются лазанье по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками и т. д.

### **2.3.Методика работы с детьми 6–7 лет**

В подготовительной к школе группе детского сада проводятся 3 занятия по физической культуре в неделю в утренние часы. Продолжительность занятия составляет 30–35 минут. Каждое третье занятие проводится на свежем воздухе.

Структура физкультурных занятий общепринятая: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

**Вводная часть** (продолжительность 5–6 минут). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Разучивание упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередование. Неравномерность этих упражнений, их однообразие могут привести к снижению внимания, интереса, а также отрицательно сказаться на формировании осанки и стопы детей.

**Основная часть** (продолжительность 20–25 минут). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разными темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве.

Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Общеразвивающие упражнения проводятся без предметов или с мелким физкультурным инвентарем (флажки, кубики, кегли, мячи, скакалки, гимнастические палки). Используется и крупный инвентарь – канат, гимнастические скамейки, обручи большого и малого диаметра. При подборе упражнений рекомендуется

предусматривать воздействие на определенную группу мышц. Вначале даются упражнения для укрепления плечевого пояса, затем – мышц спины и брюшного пресса, далее ног.

Прежде чем приступить к непосредственному выполнению упражнений, педагог должен убедиться, что все дети заняли правильное исходное положение. Именно от исходного положения зависят амплитуда выполняемых упражнений, темп и физическая нагрузка.

Исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений разнообразны – основная стойка, стойка ноги на ширине плеч (стопы), стойка на коленях, сидя, лежа на спине и животе. Различны и положения для рук, туловища. Последовательному переходу от одного исходного положения к другому желательно обучать детей с начала года. Это позволит организованно и с меньшей затратой времени выполнять общеразвивающие упражнения.

При проведении общеразвивающих упражнений целесообразно использовать музыкальное сопровождение. Музыка дисциплинирует детей, способствует более четкому выполнению движений, создает положительный эмоциональный настрой. Музыкальное сопровождение желательно предварительно апробировать с учетом соответствия темпа, ритмичности для восприятия конкретной группой детей.

Для формирования прочных двигательных навыков и умений программный материал по разучиванию основных видов движений изложен таким образом, чтобы предусмотреть повторение упражнений через определенные временные интервалы, с предъявлением к качеству их выполнения более высоких требований.

На каждом занятии, как правило, рекомендуется использовать не более трех видов основных движений (разучивание нового программного материала, повторение и закрепление ранее освоенного). Однако по мере овладения определенным объемом двигательных навыков и умений на отдельных занятиях возможно проведение большего количества упражнений.

Подвижная игра – обязательный компонент каждого занятия по физической культуре. Игра способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений, а также благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

При проведении подвижных игр с детьми подготовительной группы возрастает роль педагога. Он должен не только знать содержание и правила каждой игры, но и умело направлять детей на достижение двигательных задач, формирование морально-волевых качеств (смелости, сообразительности, взаимовыручки, поддержки и т. д.), без которых процесс воспитания и обучения невозможен.

Физическая нагрузка в подвижной игре во многом определяется методикой ее проведения. Интенсивность движений, их продолжительность, темп влияют на физическую нагрузку в игре. Различают игры большой, средней и малой подвижности.

На физкультурных занятиях преимущественно используются игры большой и средней подвижности; характер игры во многом определяется предыдущим набором упражнений и их количественным соотношением.

К играм большой подвижности относятся те, в которых по возможности участвуют все дети. В таких играх используются бег и прыжки в чередовании с коротким отдыхом. Нагрузка диктуется содержанием, правилами и подготовленностью детей. Это игры «Ловишки», «Перебежки» и др.

В играх средней подвижности также принимает активное участие большинство детей, однако их действия посменные и не несут большой двигательной нагрузки. Это игры «Пустое место», «Мяч водящему» и др.

После проведения подвижной игры любой интенсивности, и особенно большой, необходимо предложить детям обычную ходьбу, не останавливая их резко на месте; дать возможность восстановить дыхание, переключив на другую, более спокойную деятельность.

**Заключительная часть** (продолжительность 4–5 минут). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Для каждого занятия необходимо предусмотреть наиболее рациональные способы организации детей и расположение физкультурного инвентаря. Это позволит более эффективно использовать время, отведенное для непосредственного выполнения физических упражнений, повысить двигательную активность детей.

При проведении физкультурных занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации детей – фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

При использовании **фронтального способа** все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ** – один из самых распространенных. Дети поточно, друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т. д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости.

Поточный способ широко используется для закрепления пройденного материала. Иногда этим способом выполняется несколько упражнений подряд. Например, дети колонной, друг за другом, проходят по гимнастической скамейке, выполняя задание на равновесие, затем переходят к прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперед на заданную дистанцию, и, наконец, забрасывают мяч в корзину.

При **групповом способе** дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом). Пособия и оборудование располагают таким образом, чтобы педагог мог видеть всех детей и по мере необходимости отдавать

распоряжения. Обычно такой способ организации применяется, когда дети уже овладели определенным запасом двигательных навыков и умений.

**Индивидуальный способ** применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Показ упражнения и объяснение должны быть предельно точными и краткими. Подобный способ используется при оценке уровня физической подготовленности (в начале года, в середине и в конце), чтобы определить исходные возможности детей и результаты целенаправленных физкультурных занятий

### 3.Практическая часть.

#### Программа работы с детьми в младшей группе.

#### СЕНТЯБРЬ

<b>Задачи</b>	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	1. Ходьба: в прямом направлении, всей группой, в колонне по одному «Поезд»; 2. Бег: за воспитателем «Бегите ко мне», «Догони машину», в колонне по одному небольшими группами «Поезд».			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	Без предметов	Без предметов	С погремушками
<b>№ занятия</b>	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8

<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (из шнуров) длина-2,5 м, ширина- 25 см. 2. Длина дорожки 3м ходьба и бег («по мостику»).	1. Прыжки на 2-х ногах на месте. 2. Прыжки на 2-х ногах на месте вокруг предмета (кубика).	1. Прокатывание мячей друг другу из исходного положения, стоя на коленях. 2. Прыжки на 2-х ногах вокруг предмета. 3. Прокатывание мячей друг другу, сидя, - ноги врозь.	1. Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони. 2. Ходьба «змейкой» между предметами.
<b>3-я часть:</b> <b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне»	«Догоните мяч»	«Мой весёлый звонкий мяч»	«Найди свой домик»
<b>Мало подвижные игры</b>	Ходьба и бег «стайкой» за воспитателем, в руках кукла или другая игрушка.	Ходьба за отличившемся ребёнком, в руках у которого большой мяч.	«Найди зайку»	«Найди зайку»

## ОКТЯБРЬ

<b>Задачи</b>	Учить ходить по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.			
<b>1-я часть:</b> <b>Вводная</b>	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»); по кругу по ориентирам; в колонне по одному. Ходьба на носочках.			
<b>ОРУ</b>	С кубиками	Без предметов	С б. мячами	Без предметов
<b>№ занятия</b>	<b>1- 2</b>	<b>3- 4</b>	<b>5- 6</b>	<b>7- 8</b>
<b>2-я часть:</b> <b>Основные виды движений</b>	1. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками,	1. Прокатывание мячей друг другу. 2. Ползание на четвереньках: - прямо (5);	1. Ползание под шнур на четвереньках (высота 50 см). 2. Ходьба и бег между двумя параллельными	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15см); 2. Прыжки на двух ногах с продвижением

	энергично отталкивая; ориентира.	- до «змейкой» между предметами.	линиями (ширина 20см).	вперёд на расстоянии 1,5 м.
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Наседка цыплята»	и «Поезд»	«Бегите к флажку»	«Мыши в кладовой»
<b>Мало подвижные игры</b>	«Найдём цыплёнка»	Ходьба друг за другом колонной	«Угадай чей голосок»	Ходьба в колонне по одному

## НОЯБРЬ

<b>Задачи</b>	Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайки»); в чередовании бег и ходьба; бег в рассыпную.			
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С обручами	С флажками	Без предметов
<b>№ занятия</b>	<b>1- 2</b>	<b>3- 4</b>	<b>5- 6</b>	<b>7- 8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (расстояние 1,5-2м.)</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча).</p> <p>2. Прокатывание мячей в прямом направлении.</p>	<p>1. Ловить мяч и бросать друг другу (расстояние 0,5м).</p> <p>2. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое упражнение «Кто быстрее?»</p>	<p>1. Ползание под дугу высотой 50см на четвереньках.</p> <p>2. Ходьба между двумя линиями (ширина 20см), руки на поясе.</p>

<b>3-я часть:</b> <i>Подвижные игры</i>	«Мыши в кладовой»	«Трамвай» (3 цветных флажка; 3 подгруппы)	«По ровненькой дорожке»	«Найди свой домик»
<i>Мало подвижные игры</i>	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному	«Тишина»	Ходьба в колонне по одному

## Декабрь

<b>Задачи</b>	Учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площадки; между предметами, по кругу не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их.			
<b>1-я часть:</b> <i>Вводная</i>	Ходьба и бег врассыпную, по кругу, между предметами; построение в шеренгу; ходьба и бег в чередовании; ходьба и бег в противоположные стороны.			
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С кубиками	Без предметов	С кубиками
<b>№ занятия</b>	<b>1- 2</b>	<b>3- 4</b>	<b>5- 6</b>	<b>7- 8</b>
<b>2-я часть:</b> <i>Основные виды движений</i>	1. Ходьба по доске или скамейке (шириной- 15см). 2. Прыжки из обруча в обруч.3. Прыжки на двух ногах через шнуры 5-6 штук.	1. Прыжки со скамейки (мягко приземляться). 2. Катание мячей в прямом направлении.3. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя ноги врозь (через ворота).	1. Подлезание под шнур (высота 50см); дугу. 2 . Ходьба по ограниченной площади: - по скамейке, руки на поясе; - по мостику, руки свободно балансируют.	1. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Прыжки на 2-х ногах между кубиками.
<b>3-я часть:</b> <i>Подвижные игры</i>	«Наседка и цыплята»	«Поезд»	«Птичка и птенчики»	«Воробышки и кот»
<i>Мало- подвижные игры</i>	«Лошадки»	«Ходьба в колонне по одному»	«Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании»	«Каравай»

<b>Задачи</b>	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге враспынную, учить мягко, приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Учить выполнять правила в подвижных играх.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Построение в колонне, перестроение в 2 колонне (с помощью) ходьбы парами, враспынную, построением в круг; ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».			
<b>ОРУ</b>	<b>б/п</b>	<b>С флажками</b>	<b>С мячом</b>	<b>С погремушками</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1- 2</b>	<b>3- 4</b>	<b>5- 6</b>	<b>7- 8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки со скамейки на ся полусогнутые ноги.</li> <li>2. Ходьба по доске (шириной – 20 см), приставляя пятку к носу.</li> <li>3. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед.</li> <li>4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мяча вокруг предмета.</li> <li>2. Прыжки со скамейки (высотой – 15см), движение рук свободно.</li> <li>3. Прокатывание мяча вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая его рукой.</li> <li>4. Подлезание под шнур (высотой – 40см)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 3м).</li> <li>2. Подлезание под дуги (высотой- 40-50см).</li> <li>3. Ходьба по ребристой доске.</li> <li>4. Ходьба с перешагиванием через кубики.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки из обруча в обруч.</li> <li>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.</li> <li>3. Игровое упражнение «Добеги до кегли».</li> </ol>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Трамвай», «Мой весёлый звонкий мяч»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»
<b>Мало подвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба парами	Ходьба по сигналу, воспитателя

<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мяч через шнур; упражнять в ползании на четвереньках; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы)			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Построение в колонне по одному; с выполнением заданий; с перешагиванием через кубики; бег враспынную; ходьба и бег по кругу, на носках.			
<b>ОРУ</b>	<b>С обручами</b>	<b>С мячом</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С кубиками</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1- 2</b>	<b>3- 4</b>	<b>5- 6</b>	<b>7- 8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба между кубиками (4-5штук).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>3.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (20см)..</p> <p>4.Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками.</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (20см).</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу в положении сидя, ноги скрестно.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками.</p> <p>4.Подлезание под шнур, не задевая его и не касаясь руками пола.</p>	<p>1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками.</p> <p>2. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками.</p> <p>3. Ползание, на четвереньках, «как жучки» (3-4м).</p> <p>4. Ходьба по доске, положенной на пол, руки, на пояс.</p>	<p>1.Ходьба между кубиками, руки, на пояс.</p> <p>2. Ползание на четвереньках под дугой (4).</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через предметы.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры.</p>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Птички в гнёздышке»	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»	«Кролики»
<b>Мало – подвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	Ходьба парами	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.

<b>Задачи</b>	Учить правильно, занимать и.п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы, учить сознательно, относиться к правилам игры.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег парами «Лошадки», по кругу, с выполнением заданий по сигналу, перестроение в колонну по три, ходьба на носках, пятках, подскоком, в рассыпную.			
<b>ОРУ</b>	<b>Без предметов</b>	<b>С обручем</b>	<b>С м. мячом</b>	<b>С флажками</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1- 2</b>	<b>3- 4</b>	<b>5- 6</b>	<b>7- 8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки в длину с места (фронт).</p> <p>2. Перебрасывание мешочков через шнур.</p> <p>3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура <b>2м</b>) и ловля после отскока (парами).</p> <p>4. Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь).</p>	<p>1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в <b>1 ряд (1м)</b>.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>3. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p> <p>5. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Руки в стороны.</p> <p>2. перешагивание через шнуры (<b>6-8</b>), положенных в одну линию.</p> <p>3. Ходьба, по гимнастической скамейке перешагивая через кубики, руки на поясе.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске.</p> <p>2. Перешагивание через набивные мячи.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе, на середине перешагнуть через набивной мяч.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах через кубики.</p>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Перелёт птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолёты»	«Охотники и зайцы»

<b>Мало подвижные игры</b>	«Найди промолчи»	и	Ходьба в колонне по одному	«Найди промолчи»	и	«Найди зайца»
----------------------------	------------------	---	----------------------------	------------------	---	---------------

## АПРЕЛЬ

<b>Задачи</b>	Учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Учить ходить приставными шагами вперед.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; шеренга, проверка осанки, равновесия; ходьба с высоким поднятием колен; бег в рассыпную. Ходьба и бег по кругу (объяснить за воспитателем). Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба с приставными шагами вперед.			
<b>ОРУ</b>	С мячом	С обручем	С погремушками	б/п
<b>№ занятия</b>	<b>1- 2</b>	<b>3- 4</b>	<b>5- 6</b>	<b>7- 8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке (25 см).</li> <li>2. Прыжки в длину с места (10-20 см).</li> <li>3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.</li> <li>2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> <li>3. Влезание на наклонную лесенку.</li> <li>4. Ходьба по доске, руки на пояс (следить за осанкой).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке (высотой-30 см).</li> <li>2. Перепрыгивание через шнуры (расст. 30-40 см).</li> <li>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> <li>4. Влезание на наклонную лесенку.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Влезание на наклонную лесенку.</li> <li>2. Ходьба по доске, руки на пояс.</li> <li>3. Ходьба по доске, на середине перешагнуть через набивной мяч.</li> <li>4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.</li> </ol>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Курочка-хохлатка»	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и автомобиль»

<i>Мало подвижные игры</i>	«Где цыплёнок?»	«Пройди тихо»	«Где спрятался мышонок»	Ходьба в колонне по одному.
----------------------------	-----------------	---------------	-------------------------	-----------------------------

## МАЙ

<b>Задачи</b>	Учить мягко, приземляться при выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге врассыпную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу; врассыпную; проверка осанки; ходьба и бег по сигналу бубна; с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы» и др.; ходьба с перешагиванием через шнуры.			
<b>ОРУ</b>	С обручем	С погремушками	С мячом	б/п
<b>№ занятия</b>	<b>1- 2</b>	<b>3- 4</b>	<b>5- 6</b>	<b>7- 8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по скамейке.</li> <li>2. Перепрыгивание через шнуры.</li> <li>3. Игровые задания «вверх-вниз» - ходьба на горку с прыжки между кеглями.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места (расст. <b>15 см</b>).</li> <li>2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.</li> <li>3. Игровое задание «<b>Найди свой домик</b>»: - бросание мяча вдаль двумя руками, в корзину, в ящик.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке (высота – <b>30 см</b>).</li> <li>2. Перепрыгивание через шнуры (расст. <b>30 – 40 см</b>).</li> <li>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> <li>4. Влезание на наклонную лесенку.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Влезание на наклонную лесенку.</li> <li>2. Ходьба по доске, руки на пояс.</li> <li>3. Игровое задание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола; бег между предметами.</li> </ol>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Мыши в кладовой»	«Огуречик, огуречик»	«Воробышки и кот»	«Найди свой цвет»
<b>Мало подвижные игры</b>	«Найди цыплёнка»	«Угадай, кто позвал?»	Ходьба в колонне по одному.	«Каравай»

## Программа работы с детьми в средней группе.

### СЕНТЯБРЬ

<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьш. Площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «стоп»; бег в колонне, враспынную, с высоким подниманием колен, перестроение в три звена.			
<b>ОРУ</b>	<b>Б/п</b>	<b>С флажками</b>	<b>С мячом</b>	<b>С обручем</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1- 2</b>	<b>3- 4</b>	<b>5- 6</b>	<b>7- 8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (дл. – 3м, ш. -15 см.)</li> <li>2. прыжки на 2-х ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</li> <li>3. Ходьба и бег между 2-мя линиями (ш. – 10. см.)</li> <li>4. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед до флажка.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета».</li> <li>2.Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях.</li> <li>3. Повтор подпрыгивания.</li> <li>4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Прокатывание мячей друг другу 2-мя руками, и.п.-стоя на коленях.</li> <li>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</li> <li>3.Подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками</li> <li>4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</li> <li>5. Прыжки на 2-х ногах между кеглями.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание под шнур, не касаясь, пола руками.</li> <li>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</li> <li>3. Ходьба по скамейке (выс. 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</li> <li>4. Игровое упражнение с прыжками на 2-х ногах.</li> </ol>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»
<b>Мало – подвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба с положениями рук	Где постучали?

### ОКТАБРЬ

<b>Задачи</b>	Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить своё место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь, пола руками, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в кол. С изменением направления, бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски, ходьба враспынную на сигнал построение в шеренгу, с перешагиванием через шнуры, на пятках.			
<b>ОРУ</b>	<b>С косичкой</b>	<b>б/п</b>	<b>С мячом</b>	<b>С кеглей</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1- 2</b>	<b>3- 4</b>	<b>5- 6</b>	<b>7- 8</b>

<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2. Прыжки на 2-х ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове. 4. Прыжки на 2-х ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше.	1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, и.п.- стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой.	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ш. -15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на 2-х ногах между набив. мячами, положенными в две линии.	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь, пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее», прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд, фронтально.
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»
<b>Мало – подвижные игры</b>	Ходьба в колонне за «котом», как «мыши», черед. с обычной ходьбой	Построение автомобилей по цветам	«Найди и промолчи»	«Угадай, кто позвал?»

## НОЯБРЬ

<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег враспынную, с остановкой на сигнал.			
<b>ОРУ</b>	С кубиками	б/п	С мячом	С флажками
<b>№ занятия</b>	<b>1- 2</b>	<b>3- 4</b>	<b>5- 6</b>	<b>7- 8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки, на 2-х ногах продвигаясь вперёд, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками из-за головы (расст. 2 м).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на 2-х ногах до кубика (расст. 3 м).	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю».

<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Ловишки»	«Самолёты»	«Лиса в курятнике»	«Цветные автомобили»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному за ведущим, с флажком в руках	«Найдём цыплёнка»	«Вверх и вниз (ходьба в «гору и с горы»).

## ДЕКАБРЬ

<b>Задачи</b>	Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при прыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2-х ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.			
<b>ОРУ</b>	С платочками	С мячом	б/п	С кубиками
<b>№ занятия</b>	<b>1- 2</b>	<b>3- 4</b>	<b>5- 6</b>	<b>7- 8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см).	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на пояс. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, «хлоп», встать и пройти дальше. 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, высота 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки.
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Лиса в курятнике»	«Трамвай»	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Найдём цыплёнка»	«Где спрятано?»	«Где спрятался зайка?»	Ходьба в колонне по одному

## ЯНВАРЬ

<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвижения. Закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках; бег между предметами, врассыпную с нахождением места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.			
<b>ОРУ</b>	С кеглей	С мячом	С косичкой	С обручем
<b>№ занятия</b>	<b>1- 2</b>	<b>3- 4</b>	<b>5- 6</b>	<b>7- 8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на 2-х ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно). 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (2 руки снизу).	1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 3. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева, и справа (2-3 раза).	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше, прыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета».	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть. 2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (2 руки снизу).
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Цветные автомобили»
<b>Мало – подвижные игры</b>	Ходьба по ребристой доске	«Найди и промолчи»	«Где спрятано?»	«Кто назвал?»

## ФЕВРАЛЬ

<b>Задачи</b>	Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья.			
<b>ОРУ</b>	б/п	С флажками	С мячом	б/п
<b>№ занятия</b>	<b>1- 2</b>	<b>3- 4</b>	<b>5- 6</b>	<b>7- 8</b>

<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием).	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (5-6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на 2-х ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м).	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеёк». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробышки и кот»	«Перелёт птиц»
<b>Мало – подвижные игры</b>	Ходьба с хлопком на счёт «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»

## МАРТ

<b>Задачи</b>	Учить прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге враспынную развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствие; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя), ходьба парами, бег враспынную; ходьба и бег по кругу( вправо и влево ). Ходьба на носках; ходьба и бег в чередовании.			
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С мячом	Б/п	На скамейке с кубиками
<b>№ занятия</b>	<b>1- 2</b>	<b>3- 4</b>	<b>5- 6</b>	<b>7- 8</b>

<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием через кубики или рейки лестницы, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры. 3. Прыжки в длину с мячом ( <b>расстояние-25см.</b> ). 4. Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке до погремешки. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.	1. Лазание по наклонной лестнице ( <b>со страховкой</b> ). 2. Ходьба с перешагиванием через шнуры. 3. Лазание по наклонной лестнице ( <b>с минимальной страховкой</b> ). 4. Ходьба с перешагиванием через кубики.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс ( <b>2-3 раза</b> ). 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной ( <b>следить за осанкой</b> ). 4. Прыжки через «ручечек» ( <b>с места</b> ) <b>расст. – 30 см.</b>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Поезд»	«Воробышки и кот»	«Светит солнышко в окошко», «Лягушки»	«Наседка и цыплята»
<b>Мало – подвижные игры</b>	Ходьба в колонну по одному с движением рук	«Найди куклу»	Воздушный шар (дыхание)	«Возьми флажок»

## АПРЕЛЬ

<b>Задачи</b>	Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег в рассыпную между предметами, не задевая их.			
<b>ОРУ</b>	б/п	С кеглей	С мячом	С косичкой
<b>№ занятия</b>	<b>1- 2</b>	<b>3- 4</b>	<b>5- 6</b>	<b>7- 8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Прыжки в длину с места ( <b>фронтально</b> ). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель ( <b>3-4 раза</b> ) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на 2-х ногах – до флажка – между предметами, поставленными в один ряд.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 3. Лазание по гимнастической стенке. 4. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом ( <b>на середине присесть, встать пройти</b> ).	1. Ходьба по наклонной доске ( <b>ширина 15 см, высота 35 см</b> ). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.

<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Воробьишки и кот»	«Птички и кошки»
<b>Мало – подвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному на носках	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Ходьба за ловкой кошкой

## МАЙ

<b>Задачи</b>	Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт.цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка».			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадкой».			
<b>ОРУ</b>	Бп	С кубиками	С гимнастической палкой	С обручем
<b>№ занятия</b>	<b>1- 2</b>	<b>3- 4</b>	<b>5- 6</b>	<b>7- 8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Прыжки через скакалку на 2-х ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу в шеренгах (2-3м.). 3. Метание правой и левой рукой на дальность.	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку подвижная игра «Удочка».	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на 2-х ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 3. Игровое задание «Один-двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу – ловля после отскока.
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>		«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«У медведя во бору»
<b>Мало – подвижные игры</b>		«Узнай по голосу»	«Где спрятался заяц?»	«Найди Мишу»

## Программа работы с детьми в старшей группе.

СЕНТЯБРЬ

<b>Задачи</b>	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезании в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперёд.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег по одному, на носках, на пятках, в рассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 мин., с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах.			
<b>ОРУ</b>	<b>б/п</b>	<b>С мячом</b>	<b>С палкой</b>	<b>б/п</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>2. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд, змейкой между предметами.</p> <p>3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча о пол подбрасывании вверх двумя руками (не прижимая к груди).</p> <p>4. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой, ползание на четвереньках.</p>	<p>1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).</p> <p>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p>	<p>1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.</p> <p>2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки на 2-х ногах с мешочком между коленями и ходьба «Пингвин».</p>	<p><u>Игровые задания</u></p> <p>1. Быстро в колонну.</p> <p>2. «Пингвин».</p> <p>3. «Не промахнись» (кегли, мешочки).</p> <p>4. По мостику (с мешочком на голове).</p> <p>5. Мяч о стенку.</p> <p>6. «Поймай мяч» («Собачка»).</p> <p>7. «Достань до колокольчика» (бубна).</p> <p><u>Подвижные игры.</u></p> <p>1. «Проползи, не задень».</p> <p>2. Ловишки с ленточкой.</p> <p>3. «Найди свой цвет».</p> <p>4. «Найди свою пару».</p> <p>5. Передача мяча над головой.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Удочка»	«Мы весёлые ребята»	
<b>Мало подвижные игры</b>	- «У кого мяч»	«Найди промолчи»	и Ходьба в колонне по одному	

## Октябрь

<b>Задачи</b>	Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять: в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, и внешней стороны стопы.			
<b>ОРУ</b>	<b>б/п</b>	<b>С большим мячом</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>С обручем</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>2-я част: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.</li> <li>2. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком.</li> <li>3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.</li> <li>2. Переползание через препятствие.</li> <li>3. Метание в горизонтальную цель правой, левой рукой.</li> <li>4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь, пола.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком).</li> <li>2. Прыжки на 2-х ногах на препятствие (высота 20 см), с 3 шагов на препятствие.</li> <li>3. Перелезание с преодолением препятствия.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч.</li> </ol>	<p>Игровые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Попади в корзину»</li> <li>2. «Проползи, не задень»</li> <li>3. «Не упади в ручей»</li> <li>4. На одной ножке прямо по дорожке.</li> <li>5. «Ловкие ребята» (с мячом).</li> <li>6. «Перешагни, не задень»</li> </ol> <p>Подвижные игры</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ловишки.</li> <li>2. «Мы весёлые ребята»</li> <li>3. «Удочка»</li> <li>4. «Посади картофель»</li> <li>5. «Затейники»</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Гуси-гуси...»	
<b>Мало подвижные игры</b>	«Найди промолчи» и	«Эхо»	«Летает – не летает»	

## Ноябрь

<b>Задачи</b>	Учить переключать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперёд. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.			
<b>ОРУ</b>	С маленьким мячом	С обручем	С большим мячом	на гимнастической скамейке
<b>№ занятия</b>	1-2	3-4	5-6	7-8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с переключением малого мяча, из правой руки в левую руку перед собой и за спиной.</li> <li>2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 прыжка на правой и левой ногах.</li> <li>3. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы.</li> <li>4. Ходьба на носках, руки за голову, между набивными мячами.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</li> <li>2. Ведение мяча с продвижением вперёд.</li> <li>3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.</li> <li>4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</li> <li>3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</li> <li>4. Игра «Волейбол» двумя мячами.</li> </ol>	<b>Игровые упражнения</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Брось и поймай»</li> <li>2. «Высоко и далеко»</li> <li>3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение)</li> </ol> <b>Подвижные игры</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мяч водящему»</li> <li>2. «Ловишки с ленточками»</li> <li>3. «Найди свою пару»</li> <li>4. «Кто скорее до флажка» (ползание по скамейке)</li> <li>5. «Ловишки перебежки»</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учениях»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	
<b>Мало подвижные игры</b>	– «Найди промолчи»	и «Угадай по голосу»	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук	

## Декабрь

<b>Задачи</b>	.Учит ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасыванию и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжках, бег враспынную и по кругу с поворотом в другую сторону.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	.Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.			
<b>ОРУ</b>	<b>С палкой</b>	<b>С флажками</b>	<b>б/п</b>	<b>с обручем</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке, спуск по гимнастической стенке.</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.</p> <p>3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него.</p> <p>4. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях.</p>	<p>1. Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка.</p> <p>2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке до верха.</p> <p>2. Лазание разными способами, не пропуская реек.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>5. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей.</p>	<p><b>Игровые упражнения</b></p> <p>1. Метко в цель.</p> <p>2. Подбрасывание и прокатывание мяча в различных положениях.</p> <p>3. «Смелые ребята»</p> <p>4. «Догони пару»</p> <p>5. Бросание мяча о стенку.</p> <p><b>Подвижные игры</b></p> <p>1. «Удочка»</p> <p>2. «Хитрая лиса»</p> <p>3. Пас друг другу (шайба, клюшка).</p> <p>4. Перебежки.</p> <p>5. «Пробеги, не задень».</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Кто скорее до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	«Мороз-красный нос»
<b>Мало подвижные игры</b>	«Сделай фигуру»	«Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному	

## Январь

<b>Задачи</b>	Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег враспынью, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи.			
<b>ОРУ</b>	<b>С кубиком</b>	<b>С косичкой</b>	<b>С мячом</b>	<b>С верёвкой</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске (высота 40см, ширина 20см)</li> <li>2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками.</li> <li>3. Забрасывание мяча в корзину.</li> <li>4. Перебрасывание мяча 2-мя руками от груди в шеренгах друг другу.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места.</li> <li>2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой.</li> <li>3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу, от груди.</li> <li>4. Пролезание в обруч боком.</li> <li>5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</li> <li>3. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе.</li> <li>4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.</li> </ol>	<p><b>Игровые упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Влезание на гимнастическую стенку.</li> <li>2. Пас друг другу мячом.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол.</li> <li>4. «Мой весёлый звонкий мяч»</li> </ol> <p><b>Подвижные игры</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мышеловка»</li> <li>2. «Мяч водящему»</li> <li>3. «Ловишка с ленточками»</li> <li>4. «Не оставайся на полу»</li> <li>5. «Найди свой цвет»</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Медведь и пчёлы»	«Совушка»	«Хитрая лиса»	«Успей выбежать»
<b>Мало подвижные игры</b>	«Найди промолчи»	и «Съедобное – не съедобное»	«Угадай по голосу»	

## Февраль

<b>Задачи</b>	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через неё.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег враспынную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин. с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание.			
<b>ОРУ</b>	<b>С обручем</b>	<b>С палкой</b>	<b>На скамейке</b>	<b>б/п</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>2-я часть: основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.</li> <li>2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.</li> <li>3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.</li> <li>2. Подлезание под палку, перешагивание через неё (<b>высота 40 см</b>).</li> <li>3. Прыжки на 2-х ногах через косички.</li> <li>4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками.</li> <li>5. Прыжки в длину с места.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазание одним и разными способами по гимнастической стенке.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.</li> <li>3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.</li> <li>4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.</li> </ol>	<p><b>Игровые упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проползи – не урони.</li> <li>2. Ползание на четвереньках между кеглями.</li> <li>3. Дни недели.</li> <li>4. Мяч среднему (круг).</li> <li>5. Покажи цель.</li> </ol> <p><b>Подвижные игры</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыгни – присядь.</li> <li>2. Догони мяч (по кругу).</li> <li>3. Мяч через обруч.</li> <li>4. С кочки на кочку.</li> <li>5. «Не оставайся на полу».</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Гуси – лебеди»
<b>Мало подвижные игры</b>	– Зима (мороз – стоять, вьюга – бег, снег – кружиться, метель – присесть)	«Стоп»	Эстафета с передачей в колонне друг за другом	

## Март

<b>Задачи</b>	Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в группе, построение в три колонны.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре.			
<b>ОРУ</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>б/п</b>	<b>С обручем</b>	<b>б/п</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</li> <li>2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.</li> <li>3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля 2-мя руками с хлопком в ладоши.</li> <li>4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в высоту с разбега (<b>высота 30 см</b>).</li> <li>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.</li> <li>3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями.</li> <li>4. Ползание по скамейке «<b>по - медвежьи</b>».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться и пройти дальше.</li> <li>2. Прыжки правым и левым боком через косички (<b>40 см</b>), из обруча в обруч на одной и двух ногах.</li> <li>3. Метание мешочков в горизонтальную цель.</li> <li>4. Подлезание под дугу (<b>подряд 4-5 шт.</b>), не касаясь руками пола.</li> </ol>	<p><b>Игровые упражнения</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «<b>Кто выше прыгнет?</b>»</li> <li>2. «<b>Кто точно бросит?</b>»</li> <li>3. «<b>Не урони мешочек</b>»</li> <li>4. «<b>Перетяни к себе</b>»</li> <li>5. «<b>Кати в цель</b>»</li> <li>6. «<b>Ловишки с мячом</b>»</li> </ol> <p><b>Подвижные игры</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. «<b>Горелки</b>»</li> <li>2. «<b>Карусель</b>»</li> <li>3. «<b>Удочка</b>»</li> <li>4. «<b>Проползи – не задень</b>»</li> <li>5. Передача мяча над головой.</li> <li>6. «<b>Мяч водящему</b>»</li> </ol>
<b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учении»	«Медведь и пчелы»	«Ловишки»	
<b>Мало подвижные игры</b>	– Эстафета «Мяч водящему»	Ходьба в колонне по одному	«Угадай по голосу»	

## Апрель

<b>Задачи</b>	. Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и бегу между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимнастической стенке одноимённым способом.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 мин. в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.			
<b>ОРУ</b>	<b>б/п</b>	<b>С косичкой</b>	<b>С малым мячом</b>	<b>б/п</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах правым и левым боком.</p> <p>3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>4. Подбрасывание м. мяча одной рукой и ловля второй после отскока от пола.</p>	<p>1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд.</p> <p>2. Прокатывание обруча друг другу.</p> <p>3. Пролезание в обруч.</p> <p>4. Ползание «по – медвежьему»</p> <p>5. Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>6. «Мяч в кругу» (футбол с водящим).</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке одним способом.</p> <p>2. Прыжки через скакалку.</p> <p>3. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперёд.</p>	<p><b>Игровые упражнения</b></p> <p>1. «Сбей кеглю»</p> <p>2. «Пробеги – не задень»</p> <p>3. «Догони обруч»</p> <p>4. «Догони мяч»</p> <p><b>Эстафеты</b></p> <p>1. Передача мяча над головой.</p> <p>2. «Метко в цель»</p> <p>3. «Кто быстрее до флажка»</p> <p><b>Подвижная игра</b></p> <p>1. «Хитрая лиса»</p> <p>2. «Карусель»</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Медведь и пчёлы»	«Ловишки перебежки»	«Удочка»	
<b>Мало подвижные игры</b>	«Сделай фигуру»	«Стоп»	«Кто ушёл»	

## Май

<b>Задачи</b>	Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи. В прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по – медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросании мяча о стену.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег между предметами, враспынную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону.			
<b>ОРУ</b>	<b>б/п</b>	<b>С флажками</b>	<b>С мячом</b>	<b>с кольцом</b>
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком.</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на 2-х ногах.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Ползание «по – медвежьи».</p> <p>3. Подлезание под дугу.</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу от груди.</p> <p>5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударя мячом о пол, и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке.</p> <p>4. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.</p>	<p><b>Игровые упражнения</b></p> <p>1. «Проведи мяч» (футбол).</p> <p>2. Пас друг другу.</p> <p>3. «Отбей волан»</p> <p>4. «Прокати – не урони» (обруч).</p> <p>5. «Забрось в кольцо»</p> <p>6. «Мяч о пол»</p> <p><b>Эстафеты</b></p> <p>1. «Чья команда дальше прыгнет?»</p> <p>2. «Посадка овощей»</p> <p>3. Бег через скакалку.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Караси и щука»
<b>Мало подвижные игры</b>	– «Что изменилось?»	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному	

## Программа работы с детьми в подготовительной группе.

### СЕНТЯБРЬ

<i>Задачи</i>	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнения на перебрасывании мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; ходьба и бег с различным положением рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроении в колонне по три.			
<i>ОРУ</i>	б\п	С палкой	С мячом	С обручем
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове).</p> <p>2. Прыжки на две ноги через шнур.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из - за головы (расст. 3м).</p>	<p>1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета.</p> <p>2. Подлезание под шнур правым и левым боком.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, двумя способами (расст. 4м).</p> <p>4. Упражнение «Крокодил».</p> <p>5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)</p>	<p>1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя.</p> <p>2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше.</p>	<p>4. «Проведи мяч»</p> <p><i>Эстафеты:</i></p> <p>2.»Быстро передай»</p>
<i>Подвижные игры</i>	«Кто скорее до флажка?»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	

<i>Мало подвижные игры</i>	–	Ходьба в колонне по одному	«Тихо – громко»	«Найди и промолчи»	
----------------------------	---	----------------------------	-----------------	--------------------	--

## Октябрь

<i>Задачи</i>	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.				
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.				
<i>ОРУ</i>	Со скалкой	С кеглями	Со скалкой	С мячом	
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8	
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах.</p> <p>3. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу.</p>	<p>1. Прыжки с высоты (40 см).</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой на месте.</p> <p>3. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>4. Пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком.</p>	<p>1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками.</p> <p>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки вверх из глубокого приседа.</p>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <p>1. «Проведи мяч»</p> <p><i>Эстафеты</i></p> <p>1. «Кто быстрее?» (ведение мяча)</p> <p>2. «Мяч водящему» (2-3 команды)</p> <p>3. «Не задень» (2-3 команды)</p>	

<i>Подвижные игры</i>	«Стоп»	«Дорожка препятствий»	«Охотники и утки»	
<i>Мало подвижные игры</i>	«Вершки и корешки»	«Фигуры»	«Фигурная ходьба»	

## Ноябрь

<i>Задачи</i>	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине; в равновесии.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег в колонне по одному; врассыпную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий.			
<i>ОРУ</i>	С обручем	Со скакалкой		
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по канату боком приставным шагом.</li> <li>2. Прыжки через шнуры.</li> <li>3. Эстафета «Мяч водящему»</li> <li>4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через короткую скакалку, вращая вперёд.</li> <li>2. Ползание под шнур боком.</li> <li>3. Прокатывание обруча друг другу.</li> <li>4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант расст. 3 м).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</li> <li>2. Метание в горизонтальные цели (расст. 4 м).</li> <li>3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс.</li> </ol>	

<i>Подвижные игры</i>	«Перелёт птиц»	«Мышеловка»	«Перелёт птиц»	
<i>Мало подвижные игры</i>	«Затейники»	«Эхо»	«Придумай фигуру»	

## Декабрь

<i>Задачи</i>	Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; параи; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах. В переползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один- два»; бег враспынную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами.			
<i>ОРУ</i>	С малым мячом	С гимнастической палкой	С малым мячом	В парах
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.</p> <p>2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки.</p> <p>4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст. 3 м).</p> <p>3. Упражнение «Крокодил».</p> <p>4. Отбивание мяча в ходьбе.</p> <p>5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»).</p>	<p>1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи.</p> <p>3. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3м).</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля после хлопка или приседания.</p>	<i>Эстафеты</i> 1. «Передал – садись»

	5. Эстафета «Передал - садись».			
<i>Подвижные игры</i>	«Ловля обезьян»	«Перемени предмет»	«Два мороза»	
<i>Мало подвижные игры</i>	— Ходьба в колонне по одному	«Летает – не летает»	«Пройди бесшумно» (плоскос).	

## Январь

<i>Задачи</i>	Разучить; ходьбу приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание мешочков. Закрепить; перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить; упражнении на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба: в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно; перестроение в колонну по два; в чередовании с бегом, «змейкой»; в полуприседе, враспынную. Бег: «змейкой»; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен. Повороты налево, направо.			
<i>ОРУ</i>	На скамейках	С кеглями	С большим мячом	б/п
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м.</p> <p>2. Подлезание под палку (40 см).</p> <p>3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.</p> <p>4. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении.</p> <p>5. Прыжки на правой и левой ноге через шнур.</p> <p>6. Перебрасывание мяча друг другу от</p>	<p>1. Прыжки на мат с места (толчком 2 ног).</p> <p>2. Прыжки с разбега (3 шага).</p> <p>3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками.</p> <p>4. Переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч.</p>	<p>1. Метание набивного мяча руками из-за головы.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.</p> <p>4. Ходьба по канату боком приставными шагами с</p>	<i>Игровые упражнения</i> 4. «Мяч водящему»

	груди двумя руками.		мешочком на голове.	
<i>Подвижные игры</i>	«Кто скорее до флажка?»	«Ловишки с ленточкой»	«Совушка»	
<i>Мало подвижные игры</i>	— «Что изменилось?»	Ходьба в колонне по одному, выполняя движения руками	«Эхо»	

## *Февраль*

<i>Задачи</i>	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять; равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать; ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления; между предметами; враспынную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
<i>ОРУ</i>	С малым мячом	С обручем	С малым мячом	Со скакалкой
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8

<p><i>2-я часть:</i></p> <p><i>Основные виды движений</i></p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.</p> <p>5. Бросание мяча с хлопком.</p> <p>6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.</p> <p>7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.</p>	<p>1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.).</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м.</p> <p>3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.</p> <p>4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6м).</p> <p>5. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейке.</p> <p>6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (расст. 3 м).</p> <p>2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком.</p> <p>3. Ходьба на носках между набивными мячами; пролезание между рейками.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>	<p><i>Игровые задания</i></p> <p>1.</p> <p>5. «Ловишки с мячом»</p> <p><i>Эстафеты</i></p> <p>2. «Мяч от пола»</p>
<p><i>Подвижные игры</i></p>	<p>«Не попадись»</p>	<p>«Ловишка, лови ленту»</p>	<p>«Охотники и звери»</p>	
<p><i>Мало подвижные игры</i></p>	<p>«Эхо»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>«Кто ушёл?»</p>	

## Март

<p><i>Задачи</i></p>	<p>Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке. Упражнять; в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногами. Развивать: координацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.</p>
<p><i>1-я часть:</i></p>	<p>Ходьба и бег в чередовании (х-10м, б-20м); в рассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через</p>

<i>Вводная</i>	набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на «1-2-3»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой».			
<i>ОРУ</i>	б/п	С палкой	б/п	С большим мячом
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	<p>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочередно на право и лево.</p> <p>3. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.</p> <p>3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>4. Пролезание под шнур (выс. 40 см), не касаясь руками пола.</p> <p>5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	<p>1. метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 ком).</p> <p>2. Пролезание в обруч в парах.</p> <p>3. Прокатывание обручей в парах.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке изученным способом.</p>	<p><i>Игровые задания</i></p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p>3. «Мяч о стенку».</p> <p><i>Эстафеты</i></p>
<i>Подвижные игры</i>	«Кто быстрее к флажку?»	«Горелки»	«Жмурки»	
<i>Мало подвижные игры</i>	«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Стоп»	

## Апрель

<i>Задачи</i>	Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. Повторить: прыжки с продвижением вперёд; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на «1-2».			
<i>ОРУ</i>	С обручами	б/п	Со скакалкой	б/п
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	<p>1. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей.</p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.</p> <p>5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.</p>	<p>1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах.</p> <p>2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину.</p> <p>3. Прыжки через скамейку с продвижением вперёд.</p> <p>4. Ведение мяча между предметами.</p> <p>5. Прыжки в длину с разбега.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м).</p> <p>2. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?»).</p> <p>3. Прыжки через скакалку произвольным способом.</p> <p>4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p> <p>5. Ходьба боком приставным шагом, по канату.</p> <p>6. Прыжки в длину с разбега.</p>	<p><i>Игровые задания</i></p> <p>2. «Перебрось – поймай».</p> <p>3 «Передал – садись».</p> <p><i>Эстафеты</i></p> <p>2. Мяч через сетку.</p>

<i>Подвижные игры</i>	«Ловля обезьян»	«Быстро возьми, быстро положи»		
<i>Мало подвижные игры</i>	«Вершки и корешки»	«Стоп»		

## *Май*

<i>Задачи</i>	Разучить: бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
<i>ОРУ</i>	С малым мячом	С гимнастической палкой	б/п	С обручами
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	<p>1. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Метание набивного мяча.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.</p>	<p>1. Бег на скорость (30 м).</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расст. 4 м); двумя руками от груди.</p> <p>4. Ведение мяча ногой по прямой.</p>	<p>1. Прыжки через скакалку.</p> <p>2. Бег со средней скоростью 100 м.</p> <p>3. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину.</p> <p>4. Переползание на двух руках «Крокодил».</p>	<p>4. «Мяч водящему».</p> <p><i>Эстафеты</i></p>
<i>Подвижные игры</i>	«Мышеловка»	«Краски»	«Ловишка с ленточкой»	
<i>Мало подвижные игры</i>	Ходьба в колонне по одному	«Затейники»	«Хоровод»	

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**(Из методических разработок Пензулаевой Л.И, рекомендованные «Программой воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой и др.**

## **КОТ И МЫШИ (II младшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге по разным направлениям.

**Описание:** Дети – «мыши» сидят в норках (на стульях вдоль стены). В одном из углов площадки сидит «кошка» - воспитатель. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.

### **Правила:**

1. Воспитатель следит за тем, чтобы все дети выбегали из норок.
2. Воспитатель может использовать в игре – кошку – игрушку.

**Варианты:** Мышки перепрыгивают через ручеек, преодолевают препятствия, идут по мостику.

**Художественное слово:** Котик мышек не нашел и поспать к себе пошел,

Только котик засыпает, все мышата выбегают!

## **ПТИЧКИ И КОШКА (II младшая группа)**

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

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

### **Правила:**

1. Кошка ловит птичек только в кругу.

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

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

## **НАСЕДКА И ЦЫПЛЯТА (II младшая группа)**

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

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

### **Правила:**

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

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

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

## **ПОЙМАЙ КОМАРА (II младшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом, упражнять детей в прыжках (подпрыгивание на месте).

**Описание:** Играющие становятся по кругу, на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Воспитатель находится в середине круга. Он держит в руках прут длиной – 1- 1,2 метра с привязанным на шнуре картонным комаром. Длина шнура – 50 см. Воспитатель обводит прутом, «кружит комара», немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, ребенок подпрыгивает, стараясь его поймать. Тот, кто схватит комара, говорит «Я поймал!». Затем воспитатель снова обводит прутом круг.

### **Правила:**

1. Ловить комара можно только обеими руками и подпрыгивая на двух ногах.

2. Ловить комара нужно не сходя с места.

**Варианты:** Можно бежать впереди, держа в руках прут с комариком, дети бегут его догонять.

### **ПРИНЕСИ МЯЧ (II младшая группа)**

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

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

### **Правила:**

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

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

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

## **МЫШИ В КЛАДОВОЙ (II младшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в подлезании, в беге.

**Описание:** Дети – мыши сидят в норках, на скамеечках. На противоположной стороне площадки натянута веревка на высоте 50 см. Это кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка – воспитатель. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую. Проникая в нее они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухарики или другие продукты. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки. Возвратившись на место, кошка засыпает и игра возобновляется.

### **Правила:**

1. Мыши могут бежать в кладовую только тогда, когда кошка заснет.
2. Возвращаться в норки мыши могут лишь после того, как кошка проснется и замяукает.

**Варианты:** Мышки подлезают под дугу, убегая в норки, вводится вторая кошка.

## **ВОРОБУШКИ И АВТОМОБИЛЬ (II младшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях и прыжках.

**Описание:** Границы площадки отмечаются флажками. На одном конце площадки на скамейках воробушки. На другом конце обозначается место для автомобиля – гараж. Автомобиль – воспитатель. «Воробушки вылетают из гнезда!» - говорит воспитатель, и дети начинают бегать в разных направлениях, подняв руки в стороны. Появляется автомобиль. Воробушки пугаются и улетают в гнезда. Автомобиль возвращается в гараж.

### **Правила:**

1. Нельзя убежать за границы площадки
2. Вылетать из гнезда только по сигналу воспитателя.
3. Возвращаться в гнезда при появлении автомобиля.

**Варианты:** Детям, изображающим в игре автомобили, дать в руки руль или флажки. Воробушки могут помещаться в гнездышках - кружочках, начерченных на земле. Воробушки могут стоять на скамеечках и спрыгивать с них.

## **МОЙ ВЕСЕЛЫЙ, ЗВОНКИЙ МЯЧ (II младшая группа)**

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

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

## **Правила:**

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

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

## **УГАДАЙ, КТО КРИЧИТ (II младшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей наблюдательность, внимание, активность.

**Описание:** Дети сидят полукругом на стульях, перед ними на расстоянии нескольких шагов ставится ширма. Воспитатель называет кого-нибудь по имени, и тот идет за ширму, договориться, какое животное или птицу ребенок будет изображать. За ширмой раздаются мычание коровы, лай собаки и т.д. Воспитатель предлагает одному из детей отгадать, кто кричит.

## **Правила:**

1. Отгадывать животных или птицу может только тот ребенок, на которого укажет воспитатель.

**Художественное слово:** Вот какой красивый дом.

Кто же в домике живет?

Тук-тук, кто же в домике живет?

**Варианты:** Включить запись голосов животных.

## **НАЙДИ ФЛАЖОК (II младшая группа)**

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

**Описание:** Дети сидят на стульях, по слову воспитателя дети встают и поворачиваются лицом к стене, воспитатель прячет флажки по числу детей. «Пора!» - говорит воспитатель. Дети поворачиваются к нему лицом и идут искать флажки. Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все флажки найдены. Дети идут вдоль площадки. Держа флажок в руке.

Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок. По сигналу «На места!» дети садятся на стулья и игра начинается снова.

### **Правила:**

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

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

### **БЕГИТЕ КО МНЕ (II младшая группа)**

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

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

## **Правила:**

1. Бежать к воспитателю только после слов «Бегите ко мне!»
2. Дети бегут к стульям и садятся только после слов «Бегите домой!»

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

## **ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ (II младшая группа)**

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

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

поднимаются. После 2-3 повторов воспитатель произносит «по ровненькой дорожке устали наши ножки, вот наш дом – там мы живем».

### **Правила:**

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

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

### **ЗАЙКА (II младшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Упражнять в беге. В подпрыгивании на двух ногах, нахождении своего места. Способствовать развитию речи.

**Описание:** На одной стороне площадки отмечаются места зайцев. Каждый становится на свое место. По сигналу воспитателя «Бегите в круг!» все дети собираются в круг, а один из

зайцев, которого назначает воспитатель, становится в середину. Дети с воспитателем произносят стихи и выполняют движения под текст:

Зайка беленький сидит и ушами шевелит, - дети стоят в кругу,

Вот так, вот так он ушами шевелит! – шевелят кистями рук, подняв их к голове.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть – хлопают в ладоши.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать

Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать – прыгают на 2 ногах на месте.

Кто-то зайку испугал, зайка прыг и ускакал! – воспитатель хлопает в ладоши, дети разбегаются по своим домам.

### **Правила:**

1. Дети убегают только после слов «И ускакал!», а собираются в круг после слов «Бегите в круг!»

**Варианты:** На полу выложить шнур со связанными концами. По сигналу перепрыгивают шнур. В середину можно поставить нескольких зайцев.

## **ПУЗЫРЬ (II младшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей умение согласовывать движения со словами, двигаться ритмично.

Упражнять детей в приседании и построении в круг, в беге по разным направлениям.

**Описание:** 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, и хором говорят «Хлоп!» и присаживаются на корточки.

Воспитатель предлагает надуть новый пузырь: дети встают, снова образуют маленький круг, игра возобновляется.

**Правила:**

Говорить хором «Хлоп!» и приседать на корточки только после слов «Пузырь лопнул».

**Варианты:** Выполнять маховые движения руками, сначала шарик маленький, затем большой – широкие взмахи руками. После слов «Да не лопайся!» воспитатель говорит «Полетели пузыри!», дети разбегаются кто куда хочет.

### **БЕГИТЕ К ФЛАЖКУ (II младшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей внимание, умение различать цвета. Учить действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге и ходьбе.

**Описание:** Дети получают флажки двух цветов – одни красные, другие синие. Воспитатель встает на одной стороне площадки и держит в одной руке синий, в другой красный флажок. Дети с синими флажками группируются около синего, с красными – около красного. Затем воспитатель предлагает детям погулять. Дети ходят и бегают по площадке. Воспитатель переходит на другую сторону и говорит: «Раз, два, три – сюда скорей беги!». Он протягивает руки в стороны, дети бегут к воспитателю и группируются около флажка соответствующего цвета. Когда все дети соберутся, он предлагает помахать флажками.

## **Правила:**

1. Расходиться по площадке можно только по слову воспитателя «Идите гулять!».
2. Собираться около воспитателя можно только после слов «Раз, два, три – сюда скорей беги!».

**Варианты:** Взять вместо флажка ленточку или платочек, затем поплясать с ним. Ввести по 2 красных и синих флажка. Воспитатель может менять флажки, перекладывая их из одной руки в другую. Включить добавочный сигнал «Стоп!» (все закрывают глаза).

## **СОЛНЫШКО И ДОЖДИК (II младшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, находить свое место на площадке. Упражнять в ходьбе и беге.

**Описание:** Дети сидят на стульях вдоль комнаты, это их «дом». Воспитатель смотрит в окно и говорит «Какая хорошая погода, идите гулять!». Дети встают и идут в любом направлении. «Дождь пошел, бегите домой!» - говорит воспитатель. Дети бегут к стульям и занимают свои

места. Воспитатель приговаривает «Кап – кап – кап!». Постепенно дождь утихает и воспитатель говорит «Идите гулять. Дождь перестал!».

### **Правила:**

1. Дети уходят из дома по сигналу «Идите гулять!».
2. Бегут домой на сигнал «дождь пошел!».

**Варианты:** Дети вначале занимают любой стул, затем только свой. Вместо домика устроить переносной навес – прятаться от дождя. Во время прогулки могут собирать «грибы и ягоды». Ходьбу можно заменить пляской.

### **ПОЕЗД (II младшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в ходьбе, беге друг за другом.

**Описание:** Дети строятся в колонну по одной стороне площадки. Первый – паровоз, остальные вагоны. Воспитатель дает гудок, дети начинают двигаться вперед (без сцепления). Вначале медленно, затем – быстрее, постепенно переходя на бег, произносят «Чу – чу – чу!». «Поезд подъезжает к станции» - говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, движения поезда возобновляется.

### **Правила:**

1. Двигаться можно только после гудка, т.е. по сигналу воспитателя.

**Варианты:** Ввести остановку. Дети выбегают на полянку. Собирают «грибы и ягоды», танцуют.

## **ВОРОБУШКИ И КОТ (II младшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей умение размещаться в пространстве и двигаться в коллективе, не задевая друг друга. Действовать по сигналу, упражнять в прыжках в глубину, с места в длину, в быстром беге.

**Описание:** Дети вдоль стен: на скамейках, на больших кубах или в обручах. Это воробушки на крыше или в гнездышках. Поодаль сидит кошка – воспитатель. «Воробушки полетели!» - говорит воспитатель. Воробушки прыгивают с крыши, расправив крылья – руки в стороны. Бегают в рассыпную по всей комнате. «Кошка спит». Просыпается, произносит «мяу – мяу!», бежит догонять воробушков, которые прячутся, заняв свои места. Пойманных воробушков кошка отводит к себе в дом.

### **Правила:**

1. Воробушки прыгивают по сигналу воспитателя «Воробушки, полетели!».
2. Воробушки возвращаются на места. Когда кошка произносит «Мяу!».

**Варианты:** Ввести второго кота. Воробушки клюют зернышки.

### **ДОГОНИТЕ МЕНЯ (II младшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, двигаться в коллективе, не толкаясь. Упражнять детей в беге в прямом направлении.

**Описание:** Дети сидят на стульях на одной стороне площадки. «Догоните меня!» - предлагает воспитатель и бежит к противоположной стороне площадки. Дети бегут за воспитателем, стараясь его поймать. Затем воспитатель говорит «догоните меня!», и бежит в противоположную сторону. Дети снова его догоняют. После двух раз дети садятся на стулья и отдыхают, затем продолжают игру.

### **Правила:**

1. Бежать за воспитателем только после сигнала «Догоните меня!».

**Варианты:** Внести мягкую игрушку и догонять ее. Убегать от игрушки.

### **ЧТО СПРЯТАНО? (II младшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей зрительную память, внимание.

**Описание:** Дети сидят на стульях, на полу, по одной линии. Воспитатель кладет в центре круга три – пять предметов и предлагает их запомнить. Затем играющие встают и поворачиваются спиной к центру или к стене и закрывают глаза. Воспитатель прячет один предмет, лежащий в центре круга и говорит «Посмотрите». Дети открывают глаза,

поворачиваются лицом к центру и вспоминают, какого предмета нет. Воспитатель подходит к детям и каждый из них на ухо говорит ему, что спрятано. Когда большинство играющих даст правильный ответ, воспитатель громко называет спрятанный предмет. После этого игра возобновляется.

### **Правила:**

1. Когда воспитатель прячет предмет, играющие поворачиваются спиной и закрывают глаза
2. По сигналу «Посмотрите!», играющие открывают глаза и снова поворачиваются лицом к центру круга.

**Варианты:** Закрепить знания основных цветов, взять кубики или флажки. Вызывать одного играющего. Убирать по 2 предмета.

**ПТИЧКИ И ПТЕНЧИКИ (II младшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, запоминать свое место, упражнять в беге в разных направлениях, не задевая друг друга.

**Описание:** Дети делятся на 3-4 группы по 5-6 человек, каждая группа имеет свой домик – гнездо. Дети изображают птенчиков. У каждой группы есть птичка – мать. По слову воспитателя «Полетели!» - птенчики вылетают из гнезда. Летают около дома, помахивая руками – крыльями. Птички – матери улетают подальше, за кормом. По слову воспитателя «Домой!» - птички – матери возвращаются и зовут птенчиков домой. В гнезде птенчики усаживаются в кружок и птичка – мать кормит их воображаемыми червячками.

**Правила:**

1. Птички и птенчики вылетают по слову воспитателя «Полетели!».
2. Птенчики возвращаются домой по зову птички – матери.
3. Птички – матери возвращаются домой по слову воспитателя «Домой!».

**Варианты:** Предложить птичкам взлетать на возвышенность. У каждой птички свой цвет домика – гнезда. Можно менять домики местами.

## **НАЙДИ СВОЙ ЦВЕТ (II младшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей внимание, умение различать цвета, действовать по сигналу.

Упражнять в беге, ходьбе.

**Описание:** Дети получают флажки 3-4 цветов и группируются по 4-6 человек в разных углах комнаты, в каждом углу воспитатель ставит на подставке цветной флажок. По сигналу воспитателя «Идите гулять!» дети расходятся по площадке. На слова «Найди свой цвет!» - дети собираются возле флага соответствующего цвета. Воспитатель отмечает, какая группа быстрее собралась.

### **Правила:**

1. Выходить из домиков можно по сигналу воспитателя «Идите гулять!».
2. Бежать и собираться возле флажка соответствующего цвета только после слов «Найдите свой цвет!»

**Варианты:** Предложить закрыть глаза, переставить флажки, стоящие в углах комнаты.

## **ТРОЛЛЕЙБУС (II младшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей умение различать цвета светофора и действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге и ходьбе колонной. Знакомить с ПДД.

**Описание:** Дети стоят вдоль стены в колонне парами, держа друг друга за руки, свободными руками держатся за шнур, концы которого связаны. Воспитатель в одном из углов комнаты, в руке три цветных флажка (красный, желтый, зеленый). Поднимает зеленый флажок – дети бегут (троллейбус двигается). Добежав до воспитателя – дети смотрят, не сменился ли цвет флажка. Если зеленый – движение продолжается, желтый или красный – дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый.

### **Правила:**

Бежать можно только на зеленый флажок.

При появлении желтого или красного колонна останавливается.

**Варианты:** Устроить остановку, на которой дети сидят и ждут прибытия троллейбуса. Когда троллейбус подъезжает к остановке, то замедляет ход, одни пассажиры выходят, другие заходят.

# **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**(Из методических разработок Пензулаевой Л.И, рекомендованные «Программой воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой и др.**

## **ЛИСА В КУРЯТНИКЕ (средняя группа)**

**Задачи:** Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.

**Описание:** На одной стороне площадки отчерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

**Правила:**

Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».

**Варианты:** Увеличить число ловишек – 2 лисы. Курам взбираться на гимнастическую стенку.

### **ЗАЙЦЫ И ВОЛК (средняя группа)**

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

**Описание:** Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит

слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть. Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

### **Правила:**

Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут.

Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

**Варианты:** Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать. На пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Выбрать 2 волков. Волку перепрыгнуть через преграду – ручей.

**У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ (средняя группа)**

**Задачи:** Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.

**Описание:** На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных выбирается новый медведь.

### **Правила:**

Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убегать домой только после слова «рычит!».

Медведь не может ловить детей за линией дома.

**Варианты:** Ввести 2 медведей. Поставить на пути преграды.

## **ПТИЧКИ И КОШКА (средняя группа)**

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

**Описание:** На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Воспитатель выбирает ловишку который становится в центре круга. Это кошка. Остальные – птички, находятся за кругом. Кошка спит, птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички вылетают из круга. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2-3 птичек – выбирается новая кошка.

### **Правила:**

Кошка ловит птичек только в кругу.

Кошка может касаться птичек, но не хватать их.

**Варианты:** Если кошка долго не может никого поймать, добавить еще одну кошку.

### **ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК (средняя группа)**

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

**Описание:** Все играющее сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» 5 детей перебирается через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти через ручей.

### **Правила:**

Проигравшим считается тот, кто вступил ногой в ручеек.

Перебраться можно только по сигналу.

**Варианты:** Увеличить расстояние между шнурами, обходить предметы, перебираясь на другой берег. Прыгать на одной ноге.

### **КОШКА И МЫШКА (средняя группа)**

**Задачи:** Развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга. Упражнять в беге с ловлей.

**Описание:** Все играющие, кроме 2, становятся в круг, на расстоянии вытянутых рук, и берутся за руки. В одном месте круг не замыкается. Этот проход – называется воротами. Двое играющих, находятся за кругом, изображают мышку и кошку. Мышка бегает вне круга и в кругу, кошка – за ней, стараясь поймать ее. Мышка может вбегать в круг через ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка – только в ворота. Дети идут по кругу и говорят: «Ходит Васька серенький, хвост пушистый – беленький. Ходит Васька – кот. Сядет, умывается, лапкой вытирается, песенки поет. Дом неслышно обойдет, притаится Васька – кот. Серых мышек ждет». После слов кошка начинает ловить мышку.

**Правила:**

Стоящие в кругу не должны пропускать кошку под сцепленные руки.

Кошка может ловить мышку за кругом и в кругу.

Кошка может ловить, а мышка убежать после слова «ждет».

**Варианты:** Устроить дополнительные ворота, ввести 2 мышек, увеличить количество кошке

### **ЛОШАДКИ (средняя группа)**

**Задачи:** Развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе.

**Описание:** Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне отчерчивается конюшня. На другой – помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей!». Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей. Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя «Приехали!» конюхи останавливают лошадей. Воспитатель

говорит «Идите отдыхать!». Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя «Конюхи, запрягайте лошадей!» конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом. После 2-3 повторений воспитатель говорит: «Отведите лошадей в конюшню!». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи воспитателю.

### **Правила:**

Играющие меняют движения по сигналу воспитателя. По сигналу «Идите отдыхать» - конюхи возвращаются на места.

**Варианты:** Включить ходьбу по мостику – доске, положенной горизонтально или наклонно, предложить разные цели поездки.

### **КРОЛИКИ (средняя группа)**

**Задачи:** Развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке.

Упражнять в подлезании, в беге, в прыжках на 2 ногах.

**Описание:** На одной стороне площадки отчерчиваются круги – клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к ним вертикально привязываются обручи или протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. Между домом и клетками кроликов – луг. Воспитатель делит детей на маленькие группы по 3-4 человека. Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках!» - говорит воспитатель. Дети присаживаются на корточки – это кролики в клетках. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Воспитатель говорит «Бегите в клетки!». Кролики бегут домой и возвращаются в свою клетку, пролезая снова в обруч. Затем сторож снова их выпускает.

### **Правила:**

Кролики не выбегают, пока сторож не откроет клеток.

Кролики возвращаются после сигнала воспитателя «Скорей в клетки!».

**Варианты:** В каждую клетку поставить скамеечку или стульчик по числу кроликов.

**ГДЕ ПОЗВОНИЛИ (средняя группа)**

**Задачи:** Развивать у детей слух, внимание и выдержку.

**Описание:** Дети сидят по кругу или вдоль стены. Один из играющих по назначению воспитателя становится в центре круга или перед сидящими. По сигналу воспитателя он закрывает глаза. Воспитатель дает кому-нибудь из детей звоночек и предлагает позвонить. Ребенок, находящийся в центре круга, должен не открывая глаз, указать рукой направление, откуда доносится звук. Если он укажет правильно, воспитатель говорит «Пора!», играющий открывает глаза. А тот, кто позвонил – поднимает и показывает звонок. Если водящий ошибся, он снова закрывает глаза и отгадывает еще раз. Затем воспитатель назначает другого водящего.

**Правила:**

Водящий открывает глаза только после слова воспитателя «Пора!»

**Варианты:** Раскрутить водящего; вместо звоночка ввести дудочку или другой музыкальный инструмент.

**ПОПАДИ МЕШОЧКОМ В КРУГ (средняя группа)**

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

**Описание:** Дети стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга – 2 метра. Дети находятся на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком. По слову воспитателя «Бросай!», все бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки!» - говорит воспитатель. Дети поднимают мешочки, становятся на место. Воспитатель отмечает, чей мешочек не попал в круг, игра продолжается. Дети бросают другой рукой.

**Правила:**

Бросать мешочек нужно по слову воспитателя «Бросай!»

Поднимать по сигналу «Поднимите!».

**Варианты:** Вместо мешочков бросать шишки; разделить детей на подгруппы, каждая бросает в свой круг; увеличить расстояние.

## **КТО БРОСИТ ДАЛЬШЕ МЕШОЧЕК (средняя группа)**

**Задачи:** Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании в даль правой и левой рукой, в беге, в распознавании цвета.

**Описание:** Дети стоят вдоль стены. Несколько детей, названных воспитателем, становятся на одной линии перед положенной на пол веревкой. Дети получают мешочки 3 разных цветов. По слову воспитателя «Бросай!» дети бросают мешочек вдаль. Воспитатель обращает внимание детей на то, чей мешочек упал дальше и говорит: «Поднимите мешочки!». Дети бегут за своими мешочками, поднимают их и садятся на места. Воспитатель называет других детей, которые занимают места бросавших мешочки. Игра заканчивается, когда все дети бросят мешочки.

### **Правила:**

Бросать и поднимать мешочки можно только по слову воспитателя.

**Варианты:** Поставить ориентиры – кто дальше. Бросать шишки, мячики, копыя.

## **САМОЛЕТЫ (средняя группа)**

**Задачи:** Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге.

**Описание:** Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.

### **Правила:**

Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!».

По сигналу воспитателя «На посадку!» - играющие должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (поставлен флажок).

**Варианты:** Пока самолеты летают, поменять местами флажки, унести на противоположную сторону. Менять ведущих в колоннах.

### **НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ (средняя группа)**

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять в беге, распознавании цветов. Развивать инициативу, сообразительность.

**Описание:** Играющие стоят вдоль стены. Воспитатель дает каждому по одному флажку. По сигналу воспитателя – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. В игре участвуют нечетное число детей, 1 должен остаться без пары. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

### **Правила:**

Играющие становятся в пары и разбегаются по сигналу (слову) воспитателя.

Каждый раз играющие должны иметь пару.

**Варианты:** Вместо флажков использовать платочки. Чтобы дети не бегали парами, ввести ограничитель – узкую дорожку, перепрыгнуть через ручеек.

### **ЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ (средняя группа)**

**Задачи:** Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять детей в беге, ходьбе.

**Описание:** Дети сидят вдоль стены, они автомобили. Каждому дается флажок какого – либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим, в центре. В руке – 3 цветных флажка, по цветам светофора. Поднимает флажок, дети, имеющие флажок этого цвета бегут по площадке в любом направлении, на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!» - направляются шагом в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2 , и все 3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража.

**Правила:**

Выезжать из гаражей можно только по сигналу воспитателя, возвращаться в гараж тоже по сигналу.

Если флажок опущен, автомобили не двигаются.

**Варианты:** Разложить по углам ориентиры разного цвета. На сигнал «Автомобили выезжают», в это время поменять местами ориентиры. Предложить детям вспомнить разные марки автомобилей.

### **ЛОХМАТЫЙ ПЕС (средняя группа)**

**Задачи:** Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.

**Описание:** Ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце площадки, и делает вид что спит. Остальные дети находятся в другом конце помещения за чертой – это дом. Они тихо подходят к собаке, воспитатель говорит: «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 же будет?». Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом (встают за черту). Роль передается другому ребенку. Игра повторяется.

**Варианты:** Поставить преграду – скамеечки на пути детей; на пути собаки.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**(Из методических разработок Пензулаевой Л.И, рекомендованные «Программой воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой и др.**

## **ХИТРАЯ ЛИСА (старшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

**Описание:** Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «Я иду искать в лесе хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «Хитрая лиса, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

### **Правила:**

Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!»

Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису.

Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

**Варианты:** Выбираются 2 лисы.

## **МЫШЕЛОВКА (старшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге, приседании, построении в круг, ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

**Описание:** Играющие делятся на 2 неравные группы. Меньшая, образует круг – мышеловку. Остальные – мыши, они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая «Ах как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас, вот поставим мышеловку – переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее,

по слову воспитателя «Хлоп» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

**Правила:**

*Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».*

**Варианты:** Увеличить число ловишек – 2 лисы. Курам взбираться на гимнастическую стенку.

## **Передай – встань (старшая группа)**

**Задачи:** Воспитывать у детей чувство товарищества, развивать ловкость, внимание. Укрепляются мышцы плеч и спины.

**Описание:** Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой. В каждой стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Перед колоннами проводится черта. На нее кладутся два мяча. По сигналу «сесть» все садятся, скрестив ноги. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне и т.д. Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч.

**Правила:** Передавать мяч только через голову и сидя. Вставать только после передачи мяча позади сидящему. Не сумевший принять мяч бежит за ним, садится и продолжает игру.

**Варианты:** Передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус.

## **Найди мяч (старшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей наблюдательность, ловкость.

**Описание:** Все играющие становятся в круг вплотную, лицом к центру. Один играющий становится в центр, это говорящий. Играющие держат руки за спиной. Одному дают в руки мяч. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать у кого мяч. Он может попросить каждого из играющих показать свои руки, сказав «руки». Играющий протягивает обе руки вперед, ладонями кверху. Тот у кого оказался мяч или кто уронил его, становится в середину, а водящий на его место.

**Правила:** Мяч передают в любом направлении. Мяч передают только соседу. Нельзя передавать мяч соседу после требования водящего показать руки.

**Варианты:** Ввести в игру два мяча. Увеличить число водящих. Тому у кого оказался мяч дать задание: попрыгать, станцевать и т.п.

## **Два мороза (старшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу (по слову). Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.

**Описание:** На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. Это Мороз Красный Нос и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решится, в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

**Правила:** Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

**Варианты:** За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот. Кто больше поймает.

### **Карусель (старшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.

**Описание:** Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение: «Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели. А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом». В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: «По-бе-жа-ли». Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: «Поворот». Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: «Тише, тише, не спишите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!». Движения карусели становятся все медленней. При словах «вот и кончилась игра» дети опускают шнур на землю и расходятся.

**Правила:** Занимать места на карусели можно только по звонку. Не успевший занять место до третьего звонка, не принимает участия в катании. Делать движения надо согласно тексту, соблюдая ритм.

**Варианты:** Каждый должен занять свое место. Шнур положить на пол, бегая по кругу за ним.

### **Мышеловка (старшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражняться в беге и приседании, построении в круг и ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

**Описание:** Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг-«мышеловку», остальные «мыши»- они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас. Вам поставим мышеловки, переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя: «хлоп», дети стоящие по кругу, опускают руки и приседают-мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

**Правила:** Опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки

**Варианты:** Если в группе много детей, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух.

### **«Угадай, кого поймали» (старшая группа)**

**Задачи:** Развивать наблюдательность, активность, инициативу. Упражнять в беге, в прыжках.

**Описание:** Дети сидят на стульчиках, воспитатель предлагает пойти погулять в лес или на полянку. Там можно увидеть птичек, жучков, пчел, лягушек, кузнечиков, зайчика, ежика. Их можно поймать и принести в живой уголок. Играющие идут за воспитателем, а затем разбегаются в разные стороны и делают вид, что ловят в воздухе или присев на землю. «Пора домой»- говорит воспитатель и все дети, держа живность в ладошах, бегут домой и занимают каждый свой стульчик. Воспитатель называет кого-нибудь из детей и предлагает показать, кого он поймал в лесу. Ребенок имитирует движения пойманного зверька. Дети отгадывают, кого поймали. После они снова идут гулять в лес.

**Правила:** Возвращаться по сигналу «Пора домой».

**Варианты:** Поездка на поезде (сидят на стульчиках, имитируют руками и ногами движения и стук колес).

### **«Мы веселые ребята» (старшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

**Описание:** Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка.

**Правила:** Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя.

**Варианты:** Ввести второго ловишку. На пути убегающих- преграда- бег между предметами.

### **«Стадо и волк» (старшая группа)**

**Задачи:** Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.

**Описание:** На одной стороне площадки очерчиваются кружки, квадраты. Это постройки: телятник, конюшня. Остальная часть занята «лугом». В одном из углов на противоположной стороне находится «логово волка» (в кружке). Воспитатель назначает одного из играющих «пастухом», другого- «волком», который находится в логове. Остальные дети изображают лошадей, телят, которые находятся на скотном дворе, в соответствующих помещениях. По знаку воспитателя «пастух» по очереди подходит к «дверям» телятника, конюшни и как бы открывает их. Наигрывая на дудочке, он выводит все стадо на луг. Сам он идет позади. Играющие, подражая домашним животным щиплют траву, бегают, переходят с одного места на другое, приближаясь к логову волка. «Волк»- говорит воспитатель, все бегут к пастуху и становятся позади него. Тех, кто не успел добежать до пастуха, волк ловит и отводит в логово. Пастух отводит стадо на скотный двор, где все размещаются по своим местам.

**Правила:** Волк выбегает из логова только после слова «волк». Одновременно с выбегающим волком все играющие должны бежать к пастуху. Не успевших встать позади пастуха, волк уводит к себе.

**Варианты:** В игру включить «водопой», нагибаются и как бы пьют воду.

### **«Гуси – Лебеди» (старшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.

**Описание:** На одном конце площадки проводится черта-«дом», где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома- «логово волка». Остальное место- «луг». Одного воспитатель назначает пастухом, другого волком, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу. Пастух зовет их «Гуси, гуси». Гуси отвечают: «Га-га-га». «Есть хотите?». «Да-да-да». «Так летите». «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». «Так летите как хотите, только крылья берегите». Гуси расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пресекает им дорогу, стараясь поймать побольше гусей (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3-4 перебежек подсчитывается число пойманных, затем назначается новый волк и пастух.

**Правила:** Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Волк может ловить гусей на лугу до границы дома.

**Варианты:** Увеличить расстояние. Ввести второго волка. На пути волка преграда- ров, который надо перепрыгнуть

### **Кто скорее снимет ленту (старшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей выдержку, умение действовать по сигналу. Дети упражняются в быстром беге, прыжках.

**Описание:** На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4-5 человек. На расстоянии 10-15 шагов, напротив колонн натягивается веревка, высота на 15 см. выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу «беги» все стоящие первыми в колоннах бегут

к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым, считается выигравшим. Ленты снова вешаются, те, кто были в колонне первыми, становятся в конец, а остальные подвигаются к черте. По сигналу бегут следующие дети. И т.д. Подсчитываются выигрыши в каждой колонне.

**Правила:** Бежать можно только после слова «беги». Сдергивать ленту только напротив своей колонны.

**Варианты:** Поставить на пути бега препятствия. Протянуть веревку на расстоянии 40 см., под которую нужно подлезть, не задев ее. Провести две линии на расстоянии 30 см., через которые надо перепрыгнуть.

### **Быстрее по местам (старшая группа)**

**Задачи:** Развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге, ходьбе, подпрыгивании.

**Описание:** Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается предметом. По слову «бегите», дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель убирает один предмет. После слов «по местам», все дети бегут в круг и занимают свободные места. Оставшемуся дети хором говорят «Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!»

**Правила:** Место в кругу можно занимать только после слов «По местам». Нельзя оставаться на месте после слова «бегите».

**Варианты:** В начале игры не прятать кубик, чтобы никто не оставался без места. Убрать 2 или 3 кубика. Зимой втыкают в снег флажки

### **Ловишка, бери ленту (старшая группа)**

**Задачи:** Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

**Описание:** Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга- ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой.

**Правила:** Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

**Варианты:** Выбрать двух ловишек. У присевшего играющего нельзя брать ленту. Играющие пробегают по «дорожке», «мостику», перепрыгивая через «кочки».