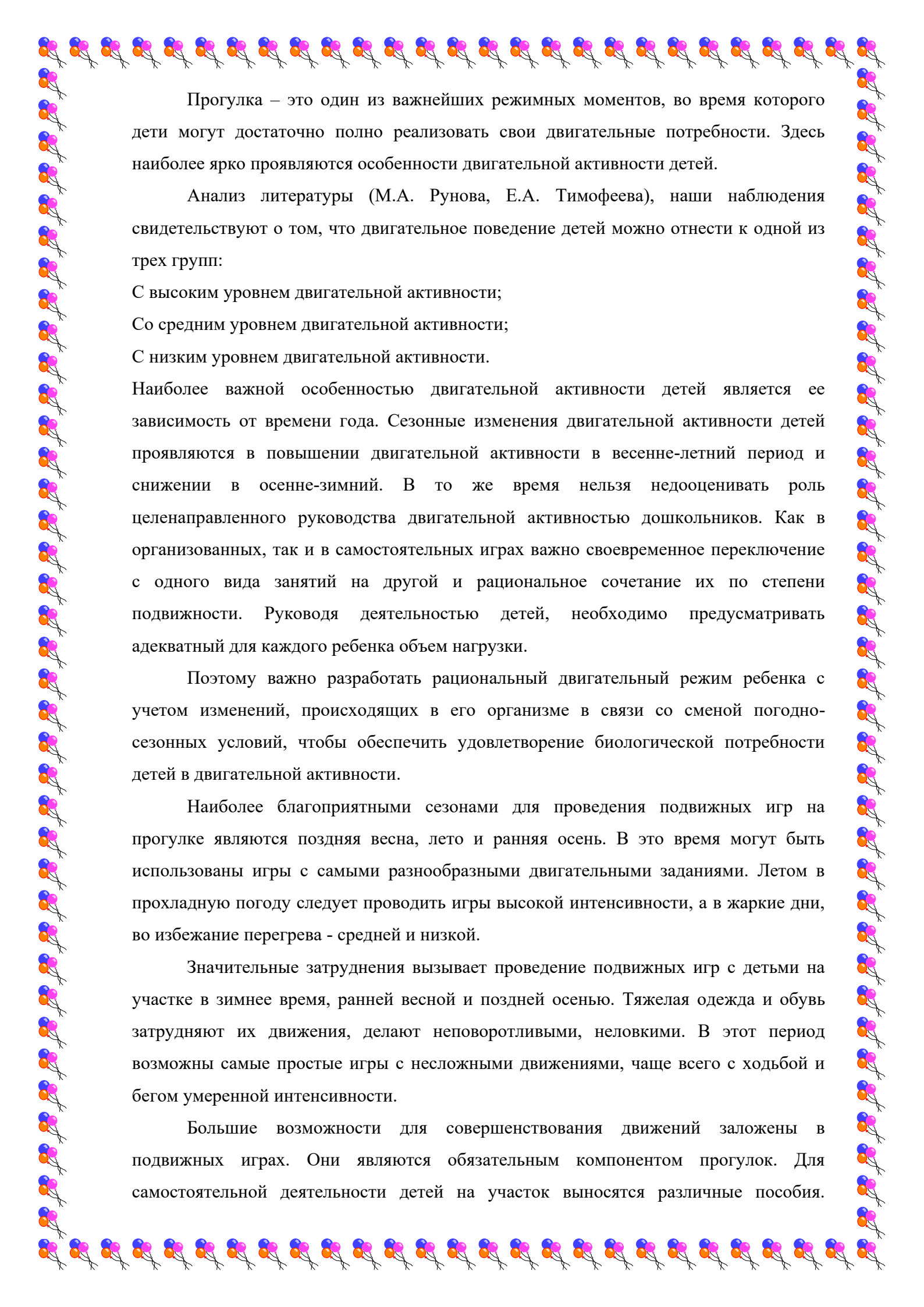


Методическая разработка

Организация двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на прогулке с учётом сезонно-погодных условий.

Воспитатель: Теренина А.В.





Прогулка – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. Здесь наиболее ярко проявляются особенности двигательной активности детей.

Анализ литературы (М.А. Рунова, Е.А. Тимофеева), наши наблюдения свидетельствуют о том, что двигательное поведение детей можно отнести к одной из трех групп:

С высоким уровнем двигательной активности;

Со средним уровнем двигательной активности;

С низким уровнем двигательной активности.

Наиболее важной особенностью двигательной активности детей является ее зависимость от времени года. Сезонные изменения двигательной активности детей проявляются в повышении двигательной активности в весенне-летний период и снижении в осенне-зимний. В то же время нельзя недооценивать роль целенаправленного руководства двигательной активностью дошкольников. Как в организованных, так и в самостоятельных играх важно своевременное переключение с одного вида занятий на другой и рациональное сочетание их по степени подвижности. Руководя деятельностью детей, необходимо предусматривать адекватный для каждого ребенка объем нагрузки.

Поэтому важно разработать рациональный двигательный режим ребенка с учетом изменений, происходящих в его организме в связи со сменой погодно-сезонных условий, чтобы обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности.

Наиболее благоприятными сезонами для проведения подвижных игр на прогулке являются поздняя весна, лето и ранняя осень. В это время могут быть использованы игры с самыми разнообразными двигательными заданиями. Летом в прохладную погоду следует проводить игры высокой интенсивности, а в жаркие дни, во избежание перегрева - средней и низкой.

Значительные затруднения вызывает проведение подвижных игр с детьми на участке в зимнее время, ранней весной и поздней осенью. Тяжелая одежда и обувь затрудняют их движения, делают неповоротливыми, неловкими. В этот период возможны самые простые игры с несложными движениями, чаще всего с ходьбой и бегом умеренной интенсивности.

Большие возможности для совершенствования движений заложены в подвижных играх. Они являются обязательным компонентом прогулок. Для самостоятельной деятельности детей на участок выносятся различные пособия.

Прогулка не должна быть однообразной, нужно правильно чередовались различные виды деятельности. После игр с высокой активностью детям предлагается заняться более спокойной игрой. Пассивные и малоподвижные дети как можно чаще должны привлекаться к участию в играх и спортивных упражнениях.

В холодную погоду очень важна такая организация деятельности детей, которая способствует оптимизации их двигательной активности, препятствует их переохлаждению. Если ребенок не занят интересной игрой, не двигается, то весьма вероятно, что скоро он начнет замерзать. Поэтому в арсенале воспитателя должны быть разнообразные коллективные или групповые игры, которые необходимо чередовать с непродолжительными спокойными занятиями детей, оставляя время и для самостоятельной деятельности.

Подвижная игра – это двигательная эмоционально окрашенная деятельность в изменяющихся условиях, ситуациях, с определенными правилами, нацеленная на конечный результат. Подвижная игра оказывает благотворное воздействие на всестороннее развитие ребенка:

- ✓ Физическое - совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений;
- ✓ Умственном - дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей;
- ✓ Нравственного воспитания - дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость;
- ✓ Эстетическое - дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма.

Положительные эмоции, которые ребенок испытывает в игре, оздоравливают организм ребенка.

Классификации подвижных игр

1. По возрасту.
2. По степени подвижности ребенка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью).

3. По видам движений (игры с бегом, метание и т.д.).

4. По содержанию:

1) подвижные игры с правилами: сюжетные и несюжетные (отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод). Для маленьких детей используют *игры-забавы* («Ладушки», «Коза-рогатая» и др.);

2) спортивные игры (баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др.).

Подвижные игры на прогулке решают комплекс взаимосвязанных задач (оздоровительных, воспитательных, образовательных) - посильная физическая нагрузка и свежий воздух укрепляют здоровье детей, повышают двигательную активность, обогащают их новыми яркими впечатлениями, закрепляется умение каждого ребенка внимательно вслушиваться в речь взрослого, выполнять его требования, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

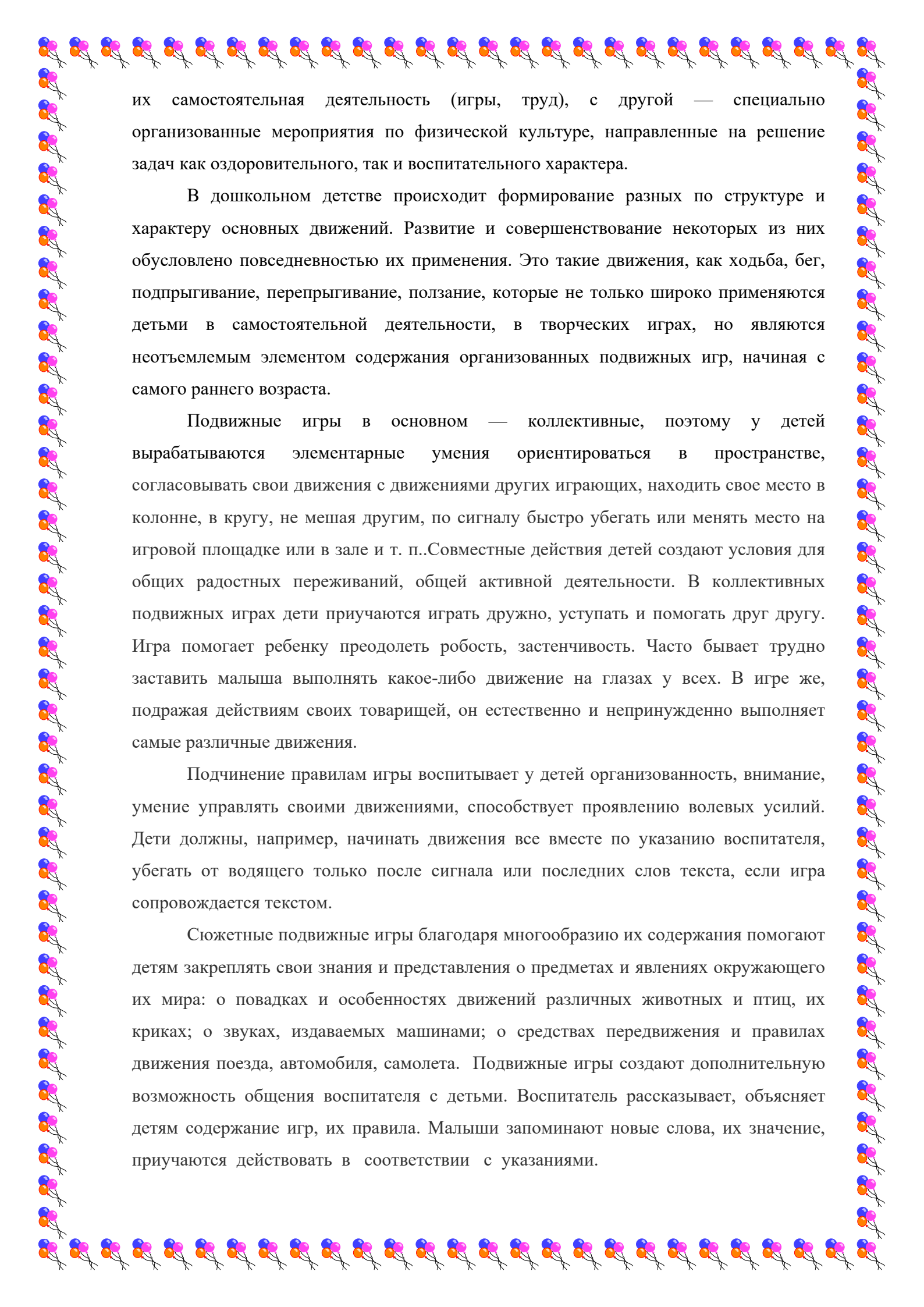
Наиболее благоприятными сезонами для проведения подвижных игр на воздухе являются поздняя весна, лето и ранняя осень. Однако летом в прохладную погоду проводятся игры, в которых дети должны быть активны; в жаркие, душные дни желательны игры более спокойные, так как дети быстро перегреваются, потеют, скорее устают, и у них пропадает желание участвовать в этих играх.

Значительные затруднения вызывает проведение подвижных игр на участке в зимнее время, ранней весной и поздней осенью. Тяжелая одежда и обувь затрудняют их движения, делают неповоротливыми, неловкими. В этот период возможны самые простые игры с несложными движениями, чаще всего с ходьбой и не слишком быстрым бегом.

Подвижная игра с правилами – это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующая точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка.

Развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют



их самостоятельная деятельность (игры, труд), с другой — специально организованные мероприятия по физической культуре, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера.

В дошкольном детстве происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста.

Подвижные игры в основном — коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убегать или менять место на игровой площадке или в зале и т. п. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности. В коллективных подвижных играх дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить малыша выполнять какое-либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые различные движения.

Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых усилий. Дети должны, например, начинать движения все вместе по указанию воспитателя, убегать от водящего только после сигнала или последних слов текста, если игра сопровождается текстом.

Сюжетные подвижные игры благодаря многообразию их содержания помогают детям закреплять свои знания и представления о предметах и явлениях окружающего их мира: о повадках и особенностях движений различных животных и птиц, их криках; о звуках, издаваемых машинами; о средствах передвижения и правилах движения поезда, автомобиля, самолета. Подвижные игры создают дополнительную возможность общения воспитателя с детьми. Воспитатель рассказывает, объясняет детям содержание игр, их правила. Малыши запоминают новые слова, их значение, приучаются действовать в соответствии с указаниями.

Используемый ресурс:

1. Осокина Т. И. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений: Аннотированный перечень./ Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова — М., Мозаика-Синтез, 1999
2. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду/М.А. Рунова. — М.: Мозаика-Синтез, 2002
3. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания/Э.Я. Степаненкова. — М.: Воспитание дошкольника, 2005
4. Аманатиди О.В.: Подвижные игры (методическое пособие).-Армавир, 2011.- 69с.
5. Г.Вагнер и К.Фрейер "Детские игры и развлечения".
6. Программа воспитания и обучения в детском саду/под ред.Васильевой, М, 2011г.
7. С.А. Миняева: Подвижные игры дома и на улице. — 2-е изд. — М.: Айрис-пресс, 2007. — 208 с.
8. Т.И. Осокина: Игры и развлечения детей на воздухе. — 2-е изд., дораб. — М.: Просвещение, 1983. — 224 с.

Подвижные игры для проведения осенью

«По ягоды»

Программное содержание: упражнять в ходьбе, в выполнении разнообразных движений; развивать умение быстро действовать по сигналу. Побуждать детей к самостоятельности.

Описание: Одного ребенка выбирают зайцем, который спит в лесу. Все остальные дети идут в лес гулять и ягоды искать. После слов: «Зайка - зайка выбегай, и скорей нас догоняй». Дети убегают на свои места. Если заяц поймал ребенка, этот ребенок становится зайцем. Игра повторяется 3-4 раза.

Мы по лесу шли- шли- шли. Много
клюквы здесь нашли. И брусники, и
черники. И большой куст ежевики. Под
кусточком зайчик спал. Увидал нас и
привстал. Зайка - зайка выбегай, И
скорей нас догоняй.

Маршируют по кругу, держа руки на
поясе. Наклоняются, правой рукой
достают носок левой ноги, не сгибая
колен. Показали рукой, какой большой
куст. Раздвинули руками куст. Смотрим
на зайку. Зовем зайку к себе. Убегаем на
свои места.

«Хитрая лиса»

Программное содержание: упражнять в беге, построении в круг; развивать выдержку, наблюдательность ловкость. Воспитывать интерес к подвижным играм.

Оборудование: играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне, вне круга обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а педагог обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором 3 раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего вопроса хитрая лиса быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагиваясь рукой). После того как лиса поймает 2-3 ребят и отведет их в свой дом, воспитатель произносит: «В круг!». Игра повторяется.

«Мышеловка»

Программное содержание: упражнять в беге; совершенствовать координацию движения и ловкость, умение действовать после сигнала. Способствовать обогащению двигательного опыта детей.

Описание: играющие делятся на две неравные группы. Меньшая группа детей, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая:

*Ах, как мыши надоели,
Всё погрызли, всё поели,
Берегитесь же, плутовки,
Доберёмся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех сейчас!*

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из неё. По сигналу воспитателя «Хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.

«Гуси – лебеди»

Программное содержание: упражнять в лёгком беге, в умении ориентироваться в пространстве. Развивать ловкость, внимание, речь. Воспитывать желание чётко соблюдать правила игры.

Описание: участники игры выбирают волка и хозяина, остальные — гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой — живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома довольно далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет переключка между хозяином и гусями:

*-Гуси-гуси!
-Га-га-га.
-Есть хотите?
-Да, да, да.
-Так летите же домой!
-Серый волк под горой!
Не пускает нас домой, Зубы точит, съесть нас хочет!*

-Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры. Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

«Попади в обруч»

Программное содержание: упражнять в метании в горизонтальную цель, правой левой рукой прицеливаясь, произвольным способом. Развивать глазомер, точность броска. Воспитывать интерес к играм с метанием.

Описание: дети стоят по кругу диаметром 8-10м. через одного в руках мешочек с песком. В центре круга лежит обруч. По сигналу воспитателя дети у которых в руках мешочки, передают их товарищам справа или слева по договорённости. Получив мешочки, дети бросают их стараясь попасть в обруч. Затем дети поднимают мешочки, и возвращаются на свои места в круг. Снова раздаётся сигнал, и дети передают мешочки своим соседям – вторым номерам и т. д.

«С кочки на кочку»

Программное содержание: упражнять в прыжках с продвижением вперёд на двух ногах, на одной ноге. Развивать силу толчка, умение сохранять равновесие, ловкость. Способствовать развитию коммуникативных навыков во время выполнения игровых заданий.

Описание: на земле чертят две линии – два берега, между которыми болото. Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки (плоские кольца) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90см. двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочкам, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остаётся в болоте, выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показывает прыжками путь выхода из - болота.

«Пастух и волк»

Программное содержание: упражнять в беге, в умении ориентироваться в пространстве; развивать внимание, ловкость, выносливость. Воспитывать чувство доброжелательного отношения к товарищам; чувство взаимопомощи; внимание к другим детям

Описание: Из детей выбирают «пастуха» и «волка», остальные дети - "овцы". На одном конце площадки чертят «дом» для овец, на противоположной стороне площадки - поле, где будут пастись овцы. С боку стоит волк. Пастух ведёт овец в

поле. В поле овцы бегают, пасутся. На сигнал воспитателя: «волк!» овцы разбегаются по площадке и убегают в свой домик. Волк ловит овец. Пастух их защищает. Пойманную овцу волк отводит к себе. При повторении игры пастух, возвращаясь домой, освобождает пойманную волком овечку. Волк старается не допустить пастуха к овце и в то же время ловит остальных. Игра заканчивается, когда у волка будет несколько овечек (по договоренности).

«Бездомный заяц»

Программное содержание: упражнять в беге; развивать умение ориентироваться в пространстве, ловкость, умение быстро действовать по сигналу. Способствовать развитию двигательной активности детей.

Описание игры: из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы образуют «свой домик» (два зайца держаться за руки, создавая домик). Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой «домик»; К кому бездомный заяц встаёт спиной тот и становится водящим. Если охотник поймает, то меняются ролями.

Правила:

- охотник может ловить зайца только вне логова.
- Пробегать зайцам через логово нельзя.
- Если заяц вбежал в логово, он должен там остаться.
- Как только заяц вбежал в логово, находящийся там игрок должен немедленно выбежать.

Игроки, образующие кружок, не должны мешать зайцам вбегать и убегать.

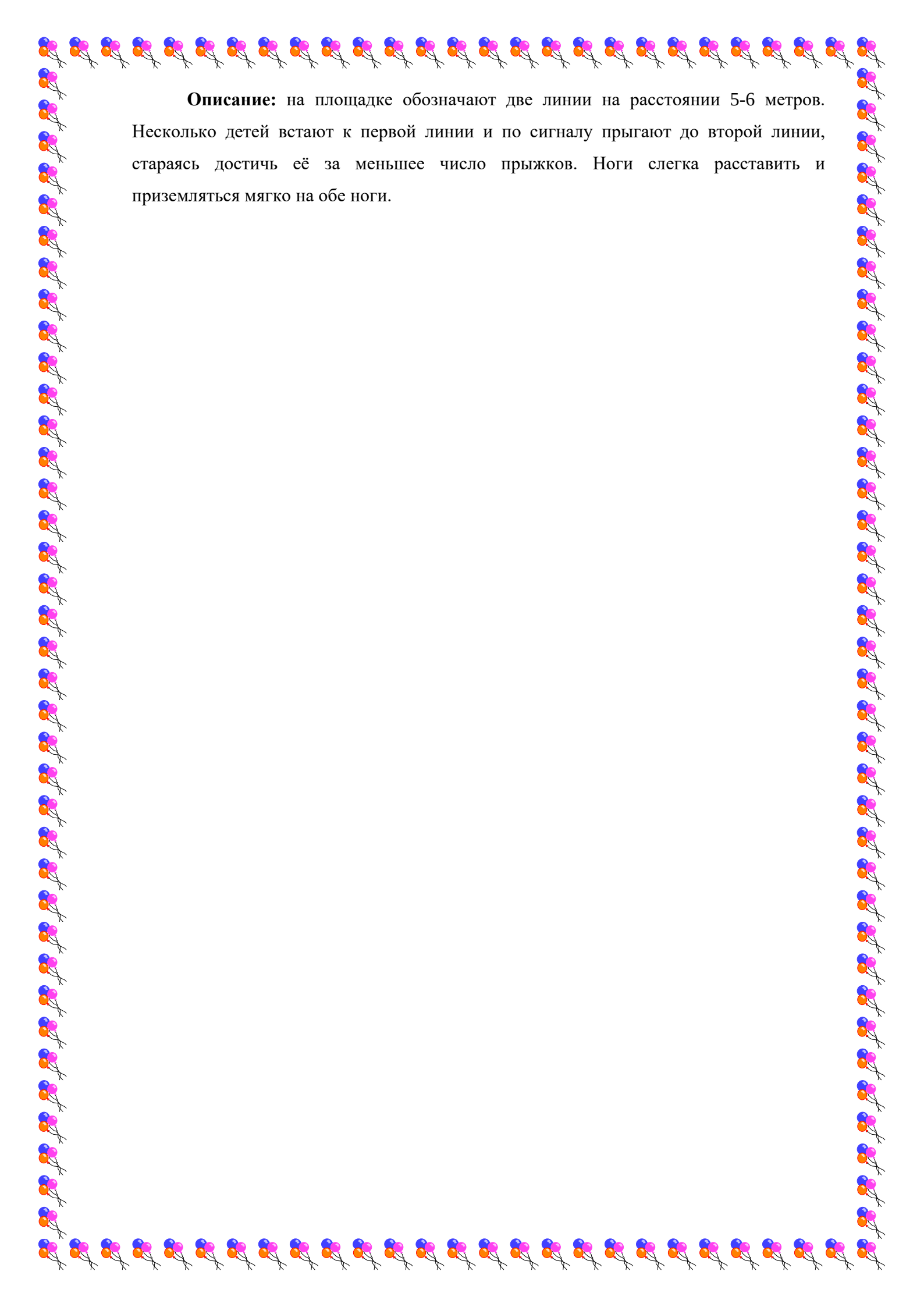
«Не оставайся на полу»

Программное содержание: упражнять в беге; в умении быстро действовать по сигналу; в прыгивании. Развивать внимание, ловкость, быстроту реакции. Воспитывать чувство доброжелательного отношения к товарищам; чувство взаимопомощи; внимание к другим детям

Описание: выбирается Ловишка, который бегает по залу вместе с детьми. Как только воспитатель произнесёт - «Лови!» - все убегают от ловишки и взбираются на предметы – скамейки, кубы, пеньки. Ловишка старается осалить убегающих. Дети, до которых дотронулся Ловишка отходят в обусловленное место.

«Кто сделает меньше прыжков»

Программное содержание: упражнять в прыжках в длину с места, делая сильный взмах руками, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги. Развивать силу толчка, укреплять мышцы ног. Вызывать желание соблюдать правила игры.

A decorative border of colorful balloons (blue, pink, orange) with black strings, arranged in a rectangular frame around the text.

Описание: на площадке обозначают две линии на расстоянии 5-6 метров. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь её за меньшее число прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги.

Подвижные игры для проведения в зимний период

«Смелые воробушки»

Программное содержание: упражнять в прыжках на двух ногах через препятствие, развивать быстроту и ловкость, внимание. Напомнить правила безопасного поведения во время проведения игры.

Описание: дети строятся в круг, перед каждым играющим два снежка. В центре круга водящий – кошка. Дети изображают воробушка и по сигналу воспитателя прыгают в круг через снежки и прыгают обратно из круга по мере приближения кошки. Воробей, которого коснулась кошка. Получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через некоторое время воспитатель останавливает игру и, подсчитывает количество «осаленных»; выбирается новый водящий.

«Охота на зайцев»

Программное содержание: упражнять в прыжках, в беге, в умении быстро ориентироваться в пространстве; развивать внимание, ловкость. Способствовать развитию двигательной активности. Содействовать поддержанию положительного эмоционального тонуса детей.

Описание: все ребята - «зайцы» и 2-3 «охотника». «Охотники» находятся на противоположной стороне, где для них нарисован дом.

Воспитатель:

Никого нет на лужайке.

Выходите, братцы-зайки,

Прыгать, кувыркаться!..

По снегу кататься!..

«Охотники» выбегают из домика и охотятся на зайцев. Пойманных «зайцев» «охотники» забирают себе в дом, и игра повторяется.

«Зима и лето»

Программное содержание: упражнять в умении перестраиваться в 2 шеренги спиной друг к другу, быстро бегать, ловить свою пару. Развивать внимание, быстроту реакции. Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей. Воспитывать инициативность детей на протяжении игры.

Описание: стоящие в две шеренги дети поворачиваются спиной друг к другу. Одна шеренга – зима, другая – лето. По сигналу «Зима!» -игроки этой команды поворачиваются кругом и ловят каждый свою пару. Тоже по сигналу – «Лето!»

2 вариант

У каждого ребёнка мяч малого диаметра, по сигналу дети поворачиваются и бросают мяч в свою пару.

«Перебежки»

Программное содержание: упражнять в беге, в метании в движущуюся цель; развивать ловкость, глазомер, внимание. Способствовать обогащению двигательного опыта детей.

Оборудование: снежки.

Описание: На одной стороне площадки отделяется линией дом, на расстоянии 5-6 м чертится вторая линия, за которой находится другой дом. Вдоль одной из сторон перпендикулярно домам проводится еще одна черта.

Играющие делятся на две группы - две команды (не более 6-8 человек в каждой). Дети одной команды встают вдоль линии любого дома, другая команда размещается вдоль боковой линии; у ног каждого ребенка лежит по два снежка. По сигналу воспитателя первый отряд перебегает из одного дома в другой. Дети второй команды берут по одному снежку и бросают их в бегущих. Те, в кого попали снежком, отходят в сторону. На новый сигнал перебежка происходит в обратную сторону; дети, стоящие у боковой линии, бросают в бегущих по второму снежку. Осаленные в этот раз также отходят в сторону.

Воспитатель отмечает, кто из детей одной или другой команды был более ловким, смелым, метким. После этого, временно выбывшие из игры, возвращаются в свои команды. Команды меняются местами, и игра возобновляется.

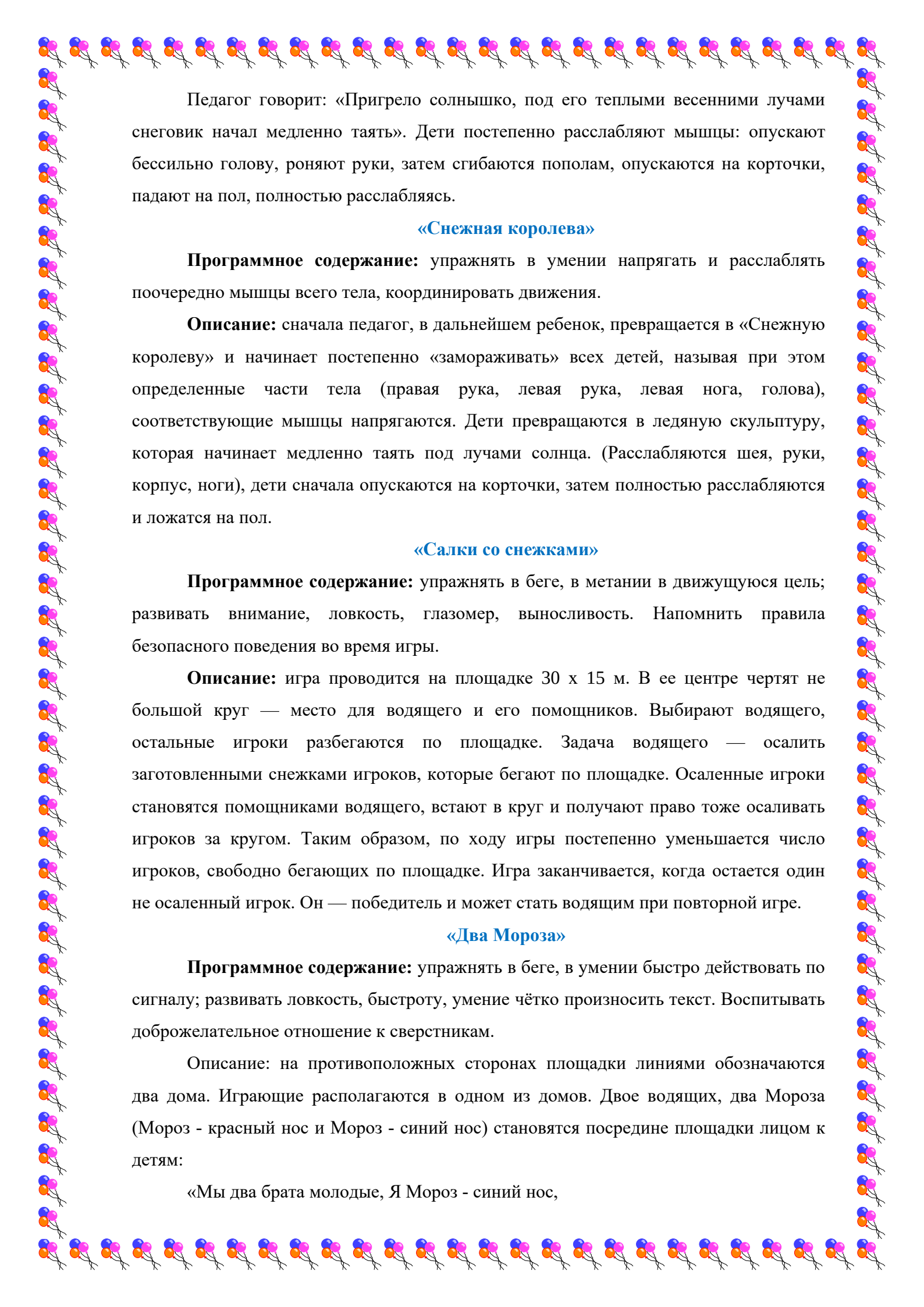
Примечание

1. Снежки для игры можно заготовить заранее и сложить в кучку, откуда дети будут их брать, а можно лепить их тут же перед началом игры.
2. Для установления очередности (какой команде первой бежать, а какой бросать снежки) команды могут воспользоваться считалками.

«Снеговик»

Программное содержание: упражнять в умении напрягать и расслаблять мышцы шеи, рук, ног, корпуса. Способствовать развитию координации движения. Вызвать интерес к игре.

Описание: дети превращаются в снеговиков: стойка ноги врозь, согнутые в локтях, руки вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к другу, все мышцы напряжены.



Педагог говорит: «Пригрело солнышко, под его теплыми весенними лучами снеговик начал медленно таять». Дети постепенно расслабляют мышцы: опускают бессильно голову, роняют руки, затем сгибаются пополам, опускаются на корточки, падают на пол, полностью расслабляясь.

«Снежная королева»

Программное содержание: упражнять в умении напрягать и расслаблять поочередно мышцы всего тела, координировать движения.

Описание: сначала педагог, в дальнейшем ребенок, превращается в «Снежную королеву» и начинает постепенно «замораживать» всех детей, называя при этом определенные части тела (правая рука, левая рука, левая нога, голова), соответствующие мышцы напрягаются. Дети превращаются в ледяную скульптуру, которая начинает медленно таять под лучами солнца. (Расслабляются шея, руки, корпус, ноги), дети сначала опускаются на корточки, затем полностью расслабляются и ложатся на пол.

«Салки со снежками»

Программное содержание: упражнять в беге, в метании в движущуюся цель; развивать внимание, ловкость, глазомер, выносливость. Напомнить правила безопасного поведения во время игры.

Описание: игра проводится на площадке 30 x 15 м. В ее центре чертят не большой круг — место для водящего и его помощников. Выбирают водящего, остальные игроки разбегаются по площадке. Задача водящего — осалить заготовленными снежками игроков, которые бегают по площадке. Осаленные игроки становятся помощниками водящего, встают в круг и получают право тоже осаливать игроков за кругом. Таким образом, по ходу игры постепенно уменьшается число игроков, свободно бегающих по площадке. Игра заканчивается, когда остается один не осаленный игрок. Он — победитель и может стать водящим при повторной игре.

«Два Мороза»

Программное содержание: упражнять в беге, в умении быстро действовать по сигналу; развивать ловкость, быстроту, умение чётко произносить текст. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.

Описание: на противоположных сторонах площадки линиями обозначаются два дома. Играющие располагаются в одном из домов. Двое водящих, два Мороза (Мороз - красный нос и Мороз - синий нос) становятся посередине площадки лицом к детям:

«Мы два брата молодые, Я Мороз - синий нос,

Два Мороза удалые, Кто из вас решится
Я Мороз - красный нос, В дороженьку пуститься?»

Все играющие хором отвечают:

«Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз!»

После этого они перебегают в другой дом, а Морозы стараются их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз. Они стоят так до окончания перебежки. Морозы подсчитывают, сколько играющих им удалось заморозить. После 2-3 перебежек выбирают новых Морозов. В конце игры подводится итог: какие Морозы заморозили больше играющих.

Указания. Игрок, который выбежит из дома до сигнала или остается в доме после него, тоже считается замороженным.

«Верная рука»

Программное описание: упражнять в метании предметов; развивать мышцы рук, глазомер. Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Оборудование: снежный вал, палки.

Описание: для проведения игры из снега выкладывается вал толщиной 30-40 см (высота вала не существенна, в любом случае 1 м хватит). Игроки, отступив от вала на 5-7 шагов, берут палки и по очереди бросают палку в вал так, чтобы пробить снежную преграду. Как только играющие потренируются, проводится соревнование: кто пробьет снежную преграду, отойдя на самое дальнее расстояние. Побеждает тот участник, который с большего расстояния пробьет снежный вал.

«Пятнашки на санках»

Программное содержание: упражнять в катании на санках, развивать силу, выносливость. Напомнить правила безопасного перемещения на санках.

Оборудование: санки.

Описание: играют несколько пар. В каждой из них один играющий везет другого, сидящего на санках. Одна пара — водящая. Они стремятся догнать любую другую пару игроков и осалить одного из них. Салит игрок, сидящий на санях, но делает это только прикосновением руки. Если в паре игрок осален, пара становится водящей, и игра продолжается.

Игра проводится в пределах ограниченной площади. Нельзя сразу салить игроков той пары, которая была водящей; после каждой смены водящей пары «возница» и ездок меняются местами.

«Кто дальше»

Программное содержание: упражнять в катании на лыжах, отрабатывать интенсивный толчок; развивать координацию движений, выносливость.

Оборудование: лыжи.

Описание: На ровной площадке играющие выстраиваются на лыжах в шеренгу и втыкают в снег палки. Ведущий отступает от шеренги 6— 10 м и проводит линию. По сигналу игроки разбегаются до отметки, отталкиваются от нее и скользят по инерции до полной остановки. Тот, кто окажется дальше всех, побеждает.

«Зимушка-зима»

Программное содержание: развивать внимание, быстроту реакции.

Описание: По команде дети выполняют следующие задания: «Мороз» - стоять, «Вьюга» - бег на месте, «Метель» - присесть, «Снег» - кружиться на месте. Воспитатель при этом может показывать другие движения, например, говорит «Снег», а сам приседает. Выигрывает тот, кто не сделает ни одной ошибки.

«Фигурист»

Программное содержание: упражнять в умении держать равновесии при скольжении по ледяной дорожке.

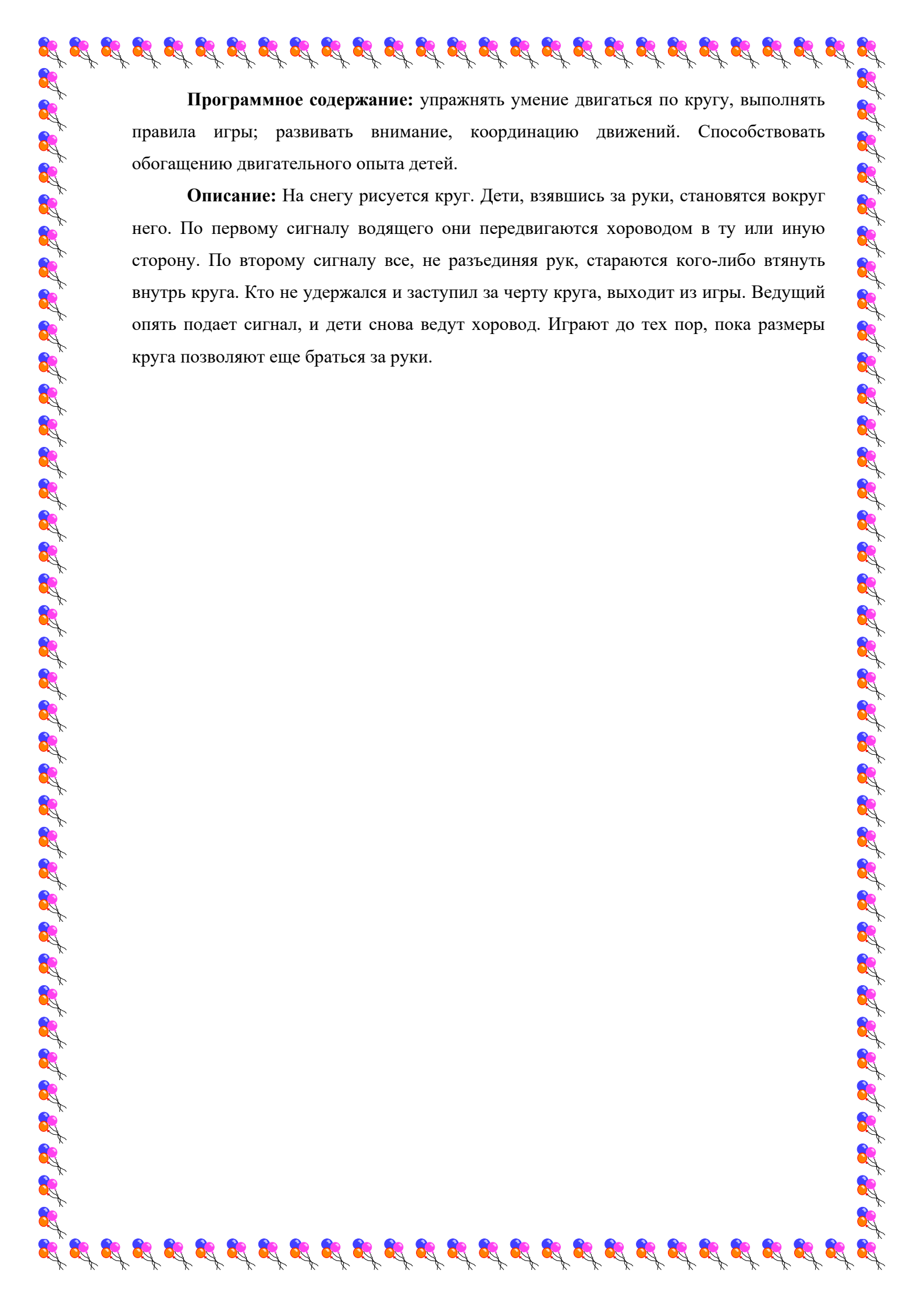
Описание: дети строятся в колонну и выполняют задание с соблюдением правил безопасности и страховкой взрослого. Каждый ребенок скользит по ледяной дорожке, стараясь продвинуться как можно дальше. Задание можно усложнить – на дорожке от начала старта на расстоянии 3-4 м, а потом 5-6 м положить цветной кубик, который ребенок должен сдвинуть ногой. Побеждает самый аккуратный и виртуозный «фигурист».

«Соревнования на санках»

Программное содержание: упражнять в умении кататься на санках заданным способом. Напомнить правила безопасности при катании на санках.

Описание: один ребенок садится в санки, другой везет его до обозначенного места, где дети меняются местами. Сидя в санках и работая пятками, дети передвигаются, объезжая флажки. Вернувшись к своей команде, передают эстафету следующим участникам.

«Запретный круг»

A decorative border of colorful balloons (blue, pink, orange) with black strings, arranged in a rectangular frame around the text.

Программное содержание: упражнять умение двигаться по кругу, выполнять правила игры; развивать внимание, координацию движений. Способствовать обогащению двигательного опыта детей.

Описание: На снегу рисуется круг. Дети, взявшись за руки, становятся вокруг него. По первому сигналу водящего они передвигаются хороводом в ту или иную сторону. По второму сигналу все, не разъединяя рук, стараются кого-либо втянуть внутрь круга. Кто не удержался и заступил за черту круга, выходит из игры. Ведущий опять подает сигнал, и дети снова ведут хоровод. Играют до тех пор, пока размеры круга позволяют еще браться за руки.

Подвижные игры в весенний период

«Светофор»

Программное содержание: упражнять в беге, в умении быстро действовать по сигналу; развивать внимание, ловкость. Воспитывать желание чётко соблюдать правила игры.

Описание: На земле обозначают две линии метрах в 4-5 друг от друга, ведущий (светофор) становится между этими линиями, а все играющие должны встать за одной из них. Ведущий, отвернувшись от игроков называет какой-нибудь цвет и все игроки, у кого есть такой цвет в одежде переходят за другую линию. Те, у кого нет одежды такого цвета, должны пробежать мимо «светофора», а он в свою очередь должен осалить кого-нибудь из «нарушителей». Осаленный «светофором» «нарушитель» становится ведущим.

«Космонавты»

Программное содержание: упражнять в умении ориентироваться в пространстве; развивать внимание, ловкость, воображение. Способствовать развитию творческого потенциала детей.

Описание: по краям площадки чертятся контуры ракет. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты На такую полетим!

Для прогулок по планетам. Но в игре один секрет:

На какую захотим, Опоздавшим места нет.

С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа о виденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос.

«Пустое место»

Программное содержание: учить детей быстро бегать наперегонки в противоположные стороны. Развивать быстроту реакции, внимание. Поддерживать интерес к двигательной активности.

Описание: играющие становятся вокруг, положив руки на пояс, - получают окошки. Выбирается водящий. Он ходит вне круга и говорит:

*«Вокруг домика хожу,
и в окошечки гляжу,
к одному я подойду,
и тихонько постучу».*

После слов постучу, водящий останавливается, заглядывает в окошко и говорит: тук, тук, тук. Стоящий впереди спрашивает: «Кто пришёл?» водящий называет своё имя. Стоящий в кругу спрашивает: «Зачем пришёл?» водящий отвечает: «Бежим вперегонки» – и оба бегут вокруг играющих в разные стороны. В кругу оказывается пустое место. Тот, кто добежит до него первым, остаётся в кругу, опоздавший становится водящим, и игра продолжается.

Варианты водящий просто ходит за кругом и кладёт руку на плечо кому-нибудь, с ним и бегут в разные направления, стараясь занять пустое место.

«Затейники»

Программное содержание: учить детей ходить по кругу, взявшись за руки вправо, влево; повторять движения за водящим. Развивать внимание, память, творчество.

Описание игры: Выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга, образованный детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу и произносят:

*«Ровным кругом друг за другом
мы идём за шагом шаг.*

Стой на месте дружно вместе

Сделаем вот так...»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение и все должны его повторить. Игра повторяется с другим затейником.

Правила: точно выполнять движения за затейником.

"Первоцвет"

Описание игры: Играющие ставят на землю сосуд (кувшин, горшок и т.д.). Затем они садятся вокруг него и закладывают руки за спину. Один из игроков изображает садовника. Он ходит позади сидящих детей с цветами. Все поют:

*Цвет-цвет, первоцвет,
Собирается букет.*

Людочка несет незабудочку,

Филимончик - колокольчик,

Игорек - василек,

Наташка - ромашку,

Макарчик - одуванчик.

Ни говори, ни "да" ни "нет",

А неси цветы в букет!

Во время исполнения песенного припева садовник кладет в руки нескольким детям по одному цветку. Потом командует: "Раз, два, забегай! Букет собирай!" Дети с цветами встают и бегут вокруг сидящих участников, возвращаются к местам, где раньше находились, и через эти проходы входят в круг. Кто из игроков первым кладет цветок в сосуд, тот собирает у остальных цветы и становится хозяином букета.

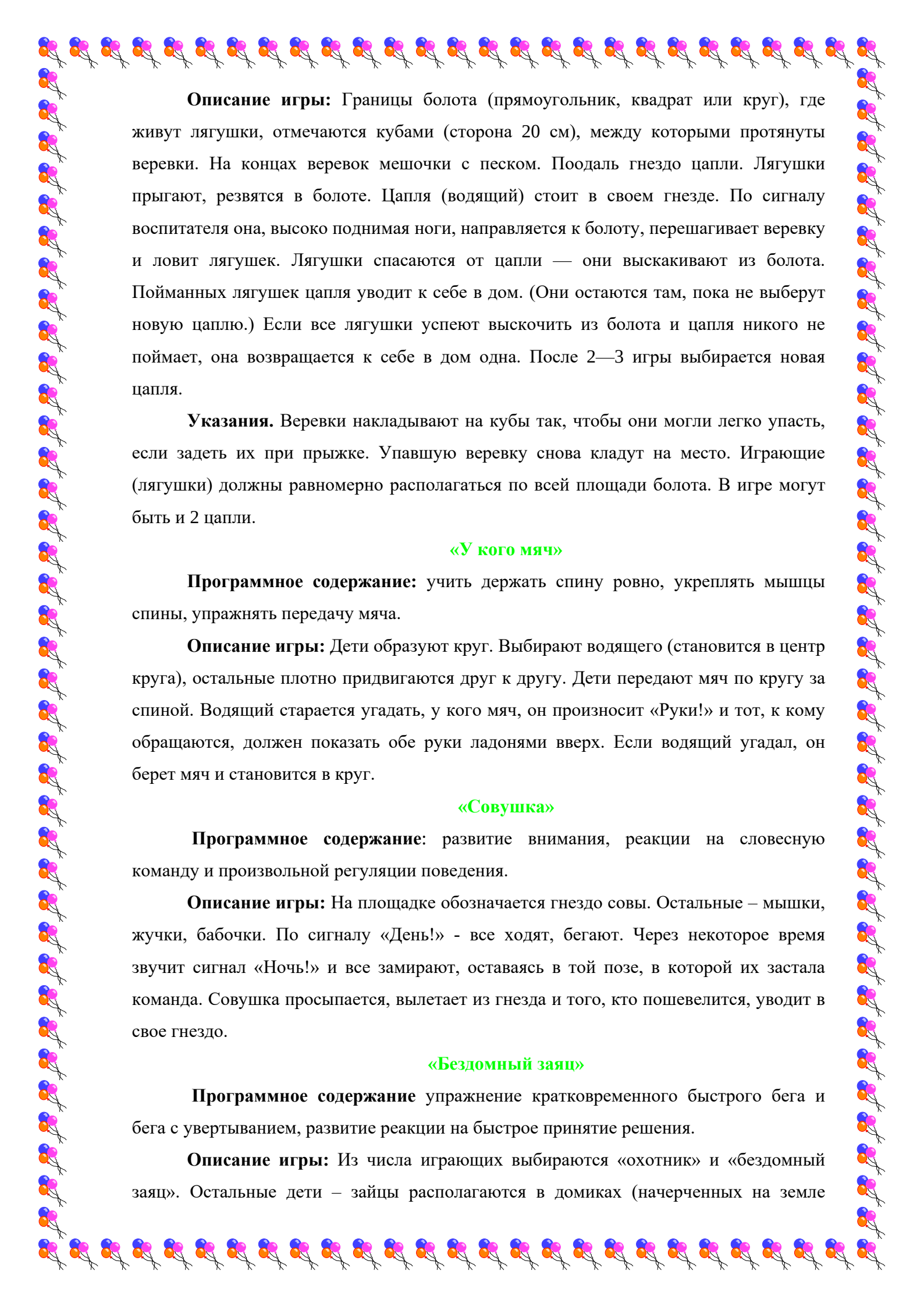
«Мы веселые ребята»

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

Описание игры: 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.

«Лягушки и цапли»

Программное содержание: Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить прыгать вперед-назад через предмет.



Описание игры: Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.

Указания. Вербки накладывают на кубы так, чтобы они могли легко упасть, если задеть их при прыжке. Упавшую веревку снова кладут на место. Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.

«У кого мяч»

Программное содержание: учить держать спину ровно, укреплять мышцы спины, упражнять передачу мяча.

Описание игры: Дети образуют круг. Выбирают водящего (становится в центр круга), остальные плотно придвигаются друг к другу. Дети передают мяч по кругу за спиной. Водящий старается угадать, у кого мяч, он произносит «Руки!» и тот, к кому обращаются, должен показать обе руки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг.

«Совушка»

Программное содержание: развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

Описание игры: На площадке обозначается гнездо совы. Остальные – мышки, жучки, бабочки. По сигналу «День!» - все ходят, бегают. Через некоторое время звучит сигнал «Ночь!» и все замирают, оставаясь в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо.

«Бездомный заяц»

Программное содержание упражнение кратковременного быстрого бега и бега с увертыванием, развитие реакции на быстрое принятие решения.

Описание игры: Из числа играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные дети – зайцы располагаются в домиках (начерченных на земле

кругах). Бездомный заяц убегает от охотника. Спаситься заяц может, забежав в чей-то домик, но тогда заяц, стоявший в кружке, становится бездомным зайцем и должен сейчас же бежать. Через 2-3 мин воспитатель меняет охотника.

Подвижные игры в летний период

«Золотые ворота»

Программное содержание: упражнять в подлезании, в умении чётко произносить текст. Развивать внимание. Воспитывать желание играть дружно.

Описание: пара игроков встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки - это ворота. Остальные игроки берутся друг за друга так, что получается цепочка. Игроки-ворота говорят стишок, а цепочка должна быстро пройти между ними.

Золотые ворота

Пропускают не всегда.

Первый раз прощается,

Второй - запрещается.

А на третий раз

Не пропустим вас!

С этими словами руки опускаются, ворота захлопываются. Те дети, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. «Ворота» побеждают, если им удалось поймать всех игроков.

«Ловля бабочек»

Программное содержание: упражнять в беге с увертыванием и в ловле, в приседании; развивать выдержку и умение быстро действовать по сигналу.

Описание: выбрать четырех играющих - «дети с сачками». Остальные играющие - «бабочки». На слово «летите» дети разбегаются по площадке. По сигналу «лови» двое детей выбегают ловить бабочек. Они ловят, смыкая руки вокруг пойманного, затем отводят его в условное место. На слова «Бабочки сели на цветы»-бабочки присаживаются и отдыхают. Когда поймано 3-5 бабочек, отмечают, какая пара поймала больше. Повторить игру 6-8 раз.

«Пауки и мухи»

Программное содержание: упражнять в беге, приседании; развивать у детей выдержку, ловкость. Воспитывать интерес к подвижным играм.

Описание: выбирается водящий - паук, остальные дети - мухи. Паук стоит в стороне, мухи бегают по всей площадке. По сигналу воспитателя мухи замирают, паук

обходит играющих, и у кого заметит хоть малейшее движение, того забирает к себе. Игра повторяется 6-8 раз.

«Медведь и пчёлы»

Программное содержание: упражнять в беге, в умении чётко выполнять правила игры; развивать ловкость, умение быстро действовать по сигналу. Воспитывать интерес к подвижным играм.

Описание: в игре участвуют: ведущий-взрослый, ребенок «медведь», дети-«пчелы». Выбрать медведя помогает считалка.

«Медведь» спит в «берлоге». «Пчелы» сидят в «улье». Эти места надо выбрать заранее. Ведущий произносит: «Пчелы!» Дети -«пчелы» начинают изображать пчел: летать, приседать (как будто на цветы) и снова летать. Взрослый восклицает: «Пчелки, в улей!» «Пчелки» собираются в «улье» и «засыпают». Взрослый говорит: Вот медведь идет, Ищет мишка мед! Из «берлоги» выходит ребенок -«мишка». Он ходит вокруг «улья». Потревоженные «пчелы» просыпаются и говорят: Жу-жу-жу, жу-жу-жу, Догоню, накаж-жу-жу!

«Пчелы» догоняют «медведя», он убегает в «берлогу». Пчела, которая догнала и «ужалила медведя» (первой дотронулась до него), становится «медведем». Если «медведя» никто не догнал и он успел спрятаться в «берлогу», он опять остается «медведем».

«Карусель»

Программное содержание: упражнять в ходьбе по кругу, с замедлением и ускорением темпа движения; учить одновременно двигаться и говорить, быстро действовать после сигнала. Способствовать обогащению двигательного опыта детей.

Описание: играющие стоят в кругу. На земле лежит веревка, концы которой связаны. Они подходят к веревке, поднимают ее с земли и, держась за нее правыми {или левыми} руками, ходят по кругу со словами:

Еле, еле, еле, еле

Завертелись карусели,

А потом кругом, кругом

Все бегом, бегом, бегом.

Играющие двигаются сначала медленно, а после слова «бегом» бегут.

По команде руководителя «Поворот!» они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону. На словах:

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите,

Раз и два, раз и два,

Вот и кончилась игра.

Движение карусели постепенно замедляется, а с последними словами останавливается. Играющие кладут веревку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь сесть на карусель, то есть взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Занимать места на карусели можно только до третьего звонка (хлопки). Опоздавший на карусели не катается.

«Сделай фигуру»

Программное содержание: учить детей бегать врассыпную по залу, участку. Приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие, умение сохранять неподвижную прозу. Развивать желание чётко соблюдать правила игры.

Описание: по сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу. На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры получились интереснее, наиболее удачными.

Варианты: можно выбрать водящего, который будет определять, чья фигура интереснее сложнее, тех, кто каждый раз придумывает новые фигуры.

«Караси и щука»

Программное содержание: упражнять в умении ходить и бегать врассыпную, по сигналу прятаться за камешки, приседая на корточки. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве. Способствовать укреплению здоровья детей, содействие нормальному физическому развитию

Описание: один ребёнок выбирается щукой, остальные делятся на две группы. Одна из них образует круг – это камешки, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга. По сигналу воспитателя – щука – она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат занять место за кем-нибудь из играющих и присесть за камешки. Пойманные караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой щукой.

Варианты: караси плавают не только в кругу, но и между камней, щука находится в стороне. Можно выбрать две щуки.

«Парный бег»

Программное содержание: упражнять в умении бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание. Поддерживать интерес к двигательной активности.

Описание: дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т.д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей, взявшись за руки, бегут до предметов огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара разъединившая руки, считается проигравшей.

«Встречные перебежки»

Программное содержание: упражнять в умении перебегать с одной стороны площадки на другую в быстром темпе. Развивать внимание, быстроту движений. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.

Описание: две группы детей с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренги. (расстояние между детьми в шеренге не менее 1 метра). У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета – синие, жёлтые. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону, стоящие напротив протягивают вперёд ладоши и ждут, когда бегущие прикоснуться к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.

«Удочка»

Программное содержание: упражнять в прыжках на двух ногах стоя на месте, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Развивать ловкость, быстроту, глазомер. Способствовать развитию интереса к подвижным играм.

Описание: дети стоят по кругу в центре воспитатель. Он держит в руках верёвку на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга делается пауза, и подсчитываются пойманные.

Варианты: тех детей кого поймали, выходят из игры, так пока не останутся самые ловкие.

«Пожарные на учении»

Программное содержание: упражнять в лазании по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не спрыгивая. Развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость. Напомнить правила безопасного поведения при лазании. Воспитывать желание играть в подвижные игры

Описание игры: дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова «Марш!» дети, стоящие в колонне первыми бегут к стенке взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем чтобы дети не пропускали реек, не прыгивали .

«Охотники и зайцы»

Программное содержание: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд в рассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер. Способствовать обогащению двигательного опыта детей.

Описание: выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на право, на левой поочерёдно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те в кого он попал, считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

Варианты: охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет они просто увёртываются от мяча.

«Брось за флажок»

Программное содержание: упражнять в метании в даль правой, левой рукой из-за головы стараться чтобы мешочек улетел как можно дальше. Развивать силу броска, глазомер. Укреплять мышцы плечевого пояса. Вызывать интерес к играм спортивного содержания.

Оборудование: флажки, мешочки с песком или мячи малого диаметра.

Описание: дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4-5м. стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки из-за головы двумя руками или одной рукой, стараясь забросить их за линию флажков. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают своей паре. Бросает следующая шеренга, результаты сравниваются.

Варианты: можно мешочки передавать своей паре перебрасыванием.