*ПРОЕКТ*

«Подвижные игры как средство укрепления здоровья»



**Подготовила:**

Аникина Кристина Фёдоровна

Инструктор по физической культуре

**Тема:** «Подвижные игры как средство укрепления здоровья»

**Тип проекта:** краткосрочный.

**Участники проекта:** инструктор по физической культуре, дети, воспитатели.

**Актуальность:** в последние годы подавляющее количество детских болезней вызвано несовершенством иммунной системы у современных детей, обусловленным стремительным ухудшением экологической обстановки. Именно в детском саду нужно не упустить здоровье подрастающего поколения, именно в этом возрасте закладывается основной иммунитет, именно мы решаем, будет ли новое поколение людей здоровым. Ставя перед собой большое количество воспитательных целей и задач необходимо включать и здоровьесберегающие технологии.

 В наше время наиболее остро стоит **проблема** правильного физического развития ребенка и его здоровья. Сохранять и развивать здоровье подрастающего поколения помогает подвижная игра, в различных интерпретациях. Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности. Подвижные игры воспитывают не только все физические качества ребенка (быстрота, ловкость, подвижность, активность, бег, прыжки, и многое другое), но и закладывают фундамент для всесторонне развитой личности.

**Цель:** Развитие двигательной активности и физической подготовленности детей посредствам подвижных игр.

**Задачи:** Обучать подвижным играм и совместным действиям;

Развивать познавательный интерес ребёнка путем знакомства с подвижными играми.

Формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, лазание, метание и т. д.); удовлетворять потребность детей в движении;

Формировать умение выполнять правила подвижных игр.

**Предполагаемый результат:**

Повышение уровня физического развития дошкольника. Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость);

Развитие двигательной активности;

Умение детей играть в подвижные игры;

Сплочение детского коллектива;

Укрепление здоровья детей при помощи подвижных игр.

**Реализация проекта.**

Подготовительный этап.

1. Изучение тематической литературы.
2. Разработка картотек подвижных игр динамических пауз и считалок.
3. Изготовление атрибутов к играм.

Основной этап.

1. Организация и проведение подвижных игр.
2. Консультация для родителей «Роль подвижных игр в жизни ребёнка».
3. Разработка для педагогов картотек с подвижными играми.

Заключительный этап.

1. Итоговое занятие
2. Поделиться картотеками динамических пауз и подвижных игр с воспитателями.

Приложение 1.

 **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.**

***Младший возраст.***

**Найди свой домик!**

Детей необходимо поделить на две группы и посадить на стульчики на противоположных сторонах площадки. На слова воспитателя: «Дети гуляют по площадке, ходят, бегают…, цветы обходят» дети расходятся по площадке, ходят и бегают, кто куда хочет. Воспитатель: «А ну кА дети, не зевайте, как услышите гудок – убегайте!», дает сигнал: «У – у – у». Дети спешат к своим домикам и садятся на свои места. Игра повторяется.

**Птички**

Дети – «птички» садятся на стульчики, расставленные за начертанной линией. На слова воспитателя: «Ай, птички полетели!» птички летают по всей площадке, кто куда хочет. На слова воспитателя: «Птички в гнезда полетели» дети спешат и садятся на свои стульчики. Воспитатель называет самую ловкую и быструю птичку, которая первая прилетела в свое гнездо. Игра повторяется.

**Дети в лесу**

Дети сидят на стульчиках, которые стоят с одной стороны площадки. На слова воспитателя:

Дети по лесочку гуляют,

Листья желтые и красные собирают,

В букеты красиво собирают,

В небо высоко поднимают

Дети расходятся по всей площадке и выполняют соответствующие движения. На слова: «На свои места!» дети бегут к своим стульчикам и садятся на них. Выигрывает тот участник игры, который ни разу не ошибся, правильно выполнял движения.

**Найди флажок!**

Дети сидят на стульчиках с закрытыми глазами. Воспитатель через несколько шагов от них прячет флажки. На слова воспитателя: «Ищите флажки!» дети встают и идут их искать. Тот, кто нашел флажок, берет его и садится на свое место. Когда все флажки будут найдены, дети ходят с флажками под звуки бубна у воспитателя. Вперед ведет ребенок, который первый нашел флажок. После ходьбы игра повторяется.

**«Найди свой цвет»**

 В разных сторонах площадки воспитатель кладёт обручи (изготовленные из картона) и в них ставит по одной кегле разного цвета. Одна группа детей становится вокруг кегли красного цвета, другая – жёлтого, третья – синего. По сигналу воспитателя: «На прогулку!» - дети расходятся или разбегаются по всей площадке в разных направлениях. На второй сигнал: «Найди свой цвет!» - дети бегут к своим местам, стараясь найти кеглю своего цвета. Игра повторяется.

 **«Кот и воробышки»**

Цель: упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.

Ход игры: «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети – «воробышки» - на другой. Дети – «воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит:

Котя, котенька,

Коток, Котя – черненький хвосток,

Он на бревнышке лежит,

Притворился, будто спит.

На слова «Будто спит», «кот» восклицает: «Мяу!» - и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).

***Средний возраст.***

**«Цветные автомобили»**

 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.

**«У медведя во бору»**

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.

**«Найди себе пару»**

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!».

 **«Самолеты»**

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.

**«Ловишки»**

Ведущий выбирает ловишку. Ловишка стоит, повернувшись к стене лицом. Остальные дети у противоположной стены. Дети подбегают к ловишке, хлопают в ладоши и говорят: Раз-два-три, Раз-два-три. Скорее нас лови! Затем – бегут на свои места. Ловишка догоняет ребят. Игра повторяется. Ловишкой становится тот, кого поймали.

**«Подбрось — поймай»**

 Играющие распределяются на пары, у каждой пары мяч. Один в паре подбрасывает и ловит мяч, второй считает, сколько раз удалось бросить и поймать мяч. По сигналу воспитателя дети меняются ролями: тот, кто бросал, считает, а считавший бросает мяч. Правила: бросать мяч так, чтобы суметь поймать; ловить не прижимая к груди; соблюдать смену ролей.

**«Найди и промолчи»**

 Дети сидят на стульчиках вдоль комнаты. Воспитатель предлагает детям встать и повернуться лицом к стене, закрыв глаза. Сам отходит на несколько шагов назад и прячет несколько разноцветных флажков в разные места. На слова воспитателя: "Ищите флажки!" дети идут искать. Тот, кто увидел флажок не поднимает его, а идет и говорит воспитателю на ухо, где он лежит и садится на место.

 **«Кто ушел?»**

Дети стоят по кругу или полукругом. Воспитатель предлагает одному из играющих запомнить стоящих с ним рядом детей (5—6), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Один из детей прячется. Потом воспитатель говорит: «Отгадай, кто ушел?». Если ребенок угадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если не отгадает, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, становится на свое место. Отгадывающий должен его назвать. Игра повторяется 4-5 раз. Указания. Дети не должны подсказывать, кто ушел. Можно никому не прятаться, тогда отгадывающий заметит, что все остались на местах.

 ***Старший возраст.***

**Третий лишний**

Цель: учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега.

Играющие становятся парами по кругу лицом к центру так, что один из пары находится впереди, а другой —сзади него. Расстояние между парами — 1—2 м. Двое водящих занимают место за кругом: один убегает, другой его ловит. Спасаясь от погони, убегающий может встать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается «третьим лишним» и должен убегать от второго водящего. Если догоняющий коснется убегающего, то они меняются ролями. Никто не должен мешать игроку убегать от преследователя.

Разновидности игры

1. Стоящий сзади в паре «третий лишний» должен не убегать, а догонять второго водящего.

2. Игроки стоят в парах лицом друг к другу и держатся за руки. Убегающий может встать между руками любой пары. К кому он встанет спиной, тот «третий лишний» и должен убегать.

3. Играющие прогуливаются по кругу парами, держат друг друга за руки, а свободные руки на поясе. Убегающий, спасаясь от преследования, может в любой момент взять кого-нибудь под руку. Тогда стоящий с другой стороны становится убегающим. Эту же игру можно проводить под музыку.

[**Совушка**](http://vozhatiki.ru/load/igroteka/igry_dlja_malyshej/sovushka/27-1-0-432)

Цель: учить ориентироваться в пространстве, развивать интерес к игре.

Выбирают водящего - "совушку", остальные дети изображают птичек.

Птички свободно бегают по площадке, размахивая руками, как крыльями.

"Совушка" сидит в дупле (обозначенное на площадке место).

Когда вожатый произнесет слово "Ночь", совушка вылетает из дупла и бегает по площадке, зорко следя за птичками.

Птички по сигналу "Ночь" должны остановится на месте и не двигаться.

Кто пошевелится, того "совушка" уводит в свой дом, и сама снова выбегает на площадку.

Когда вожатый скажет "День", "совушка" прячется в дупло, а птички, кроме уведенных совушкой, начинают летать.

Игра прерывается, когда совушка уведет к себе 3-х птичек.

Тогда выбирают новую совушку и игра возобновляется.

**Кто самый меткий**

Цель: развивать самостоятельность, смекалку, смелость.

Для игры нужны палки (по количеству участников) с заостренными концами, заменяющие копья, длиной 0,5–1 м. На земле чертят линию, в 10 м от нее – кружок диаметром с тарелку среднего размера. Первый игрок бросает «копье», стараясь попасть в кружок. За ним по очереди бросают «копья» остальные. Попавший в цель получает название «меткий».
При большом количестве участников можно начертить 2–3 кружка и разделить играющих на команды.

**Чье звено скорее соберется**

Цель: учить бегать на скорость.

У детей разноцветные и разные по величине геометрические фигуры. В разных местах группы размещены символы. Дети должны определить своё место (по цвету и размеру).

**Волк и козлята**

Цель: учить игровой деятельности со строгим соблюдением правил.

Участники берутся за руки и образуют цепочку - они козлята. Впереди - коза. За ними охотится волк, но он может поймать только последнего козленка. Коза пытается помешать ему, закрывает детеныша, а остальные козлята двигаются за ней, не расцепляя рук.

Волк схватил козленка? Отводит к себе в логово.

Игра заканчивается, когда волк переловит всех козлят.

**Иголка, нитка, узелок**

Цель: развивать быстроту и реакцию, воспитывать смелость.

Жила-была лисичка, которая хотела научиться шить, но иголка с ниткой и узелок никак не давались ей.

Итак, кто будет лисичка, кто иголка, кто нитка, а кто узелок? Выбрали?

Остальные участники встают в круг и берут друг друга за руки. Иголка, нитка и узелок образуют цепочку и бегают от лисы. Они то забегают в круг, то выбегают из него. а лиса за ними. Если ей удается кого-нибудь из них поймать или кто-то расцепит руки, лиса тут же занимает его место. Игрок возвращается в круг, а остальные участники выбирают новую лисичку.

**Добеги и прыгни**

Цель: развивать двигательную активность, умение прыгать в длину.

На противоположных сторонах площадки проводят линии на расстоянии 10 м друг от друга — это дома. Играющие делятся на 2—3 группы и встают у одной линии. Дети, назначенные водящими, переходят на противоположную сторону и встают у черты, каждый напротив своей группы.

Игру начинают первые номера. По сигналу они бегут к противоположной линии, добегают до водящих, ударяют их по протянутой ладони и быстро возвращаются. Водящие стараются догнать убегающих и осалить.

Если игрок осален, то он идет на сторону водящего и встает впереди него. Игроки, которым удалось уйти неосаленными, встают в конец своего ряда. Игра кончается, когда пробегут последние игроки групп. Побеждает группа, в которой меньше осаленных участников игры.

Указания к проведению

Если площадь игровой площадки позволяет, то расстояние между домами можно увеличить до 30 м. Количество игроков не ограничивается. Если в игре принимает участие более 25 человек, нужно разделить их на 4 группы.

**Попрыгунчики**

Цель: развивать двигательную активность, умение прыгать в длину.

На земле чертят круг. Один из играющих встает в середину круга — он пятнашка. По сигналу дети перепрыгивают через черту круга и, если не грозит опасность быть осаленным, некоторое время остаются внутри круга. Продолжают прыгать на двух ногах на месте или продвигаясь вперед к центру круга. Участники игры стараются увернуться от пятнашки и вовремя выпрыгнуть из круга. Осаленный становится пятнашкой.

Правила

1. Играющим из круга разрешается только выпрыгивать. Тот, кто из круга выбегает, выходит из игры.

2. Пятнашка преследует играющих, также прыгая на двух ногах.

Указания к проведению

Величина круга зависит от числа играющих. Перед началом игры нужно договориться, как дети будут перепрыгивать через черту круга: на одной ноге (правой или левой), прямо или боком на двух ногах.

Вариант игры

Игра начинается так же, но осаленный из круга не выходит, а становится помощником пятнашки. Как только число пятнашек увеличится до 5, четверо уходят за круг, а тот, кого осалили последним, остается пятнашкой. Игра повторяется.

**У оленя дом большой**

Цель: закреплять умение соотносить движение с текстом.

Ведущий на сцене произносит следующие слова, сопровождая их движениями: У оленя дом большой, Он глядит в свое окно. Заяц по лесу бежал, В дверь к нему стучал. Тук - тук –тук, - олень, открой. Там в лесу охотник злой. Заяц, заяц, забегай, лапу подавай
Ведущий разучивает слова с детьми и поясняет, что каждое слово обыгрывается соответствующими движениями рук. Темп постоянно нарастает.

У оленя дом большой,

Он глядит в свое окошко.

Заяц по лесу бежит.

В дверь ему стучит:

«Тук, тук, дверь открой,

Там в лесу охотник злой!

Быстро двери открывай,

Лапу мне давай
Вед. обращается к ребятам: Для того чтобы нам сыграть в одну интересную игру, необходимо выучить лова и движения. Повторяйте за мной. Вед. напевает следующие слова: — У оленя дом большой (поднимает скрещенные руки над головой, изображая рога оленя). — Он глядит в свое окошко (имитирует окошечко). — Заяц по полю бежит (изображает бег на месте). — В дверь к нему стучит (стучит в воображаемую дверь). — Тук, тук, дверь открой (имитирует стук в дверь и тянет на себя ручку воображаемой двери). Там в лесу охотник злой (показывает большим пальцем назад, затем имитирует ружье). — Заяц, заяц забегай (машут руками над головой, изображая уши зайца, затем делают приглашающий жест). — Лапу мне давай (сцепляют руки в замок). Когда ребята запоминают слова, они произносят их и делают движения в более быстром темпе.

**Один-двое**

Цель: учить ходить четко, ритмично, с хорошей осанкой и координацией движений (использовать ходьбу как средство воспитания у детей выносливости).

Участники встают парами друг за другом, лицом в центр круга. Игру начинают двое, один из них — водящий, он стоит на 3—4 шага сзади того, кто убегает от него.

Убегающий хлопает три раза в ладоши, после третьего хлопка бежит от водящего. Чтобы не быть осаленным, он встает впереди какой-нибудь пары. Прежде чем встать, на бегу кричит: «Много троих, хватит двоих». Тот, кто в этой игре стоит последним, убегает от водящего.

Если водящему удалось осалить убегающего, то они меняются ролями.

Правила

1. Во время игры нельзя пробегать через круг.

2. Убегающему нельзя пробегать более двух кругов.

3. Как только он вбегает в круг, он должен сразу встать впереди какой-нибудь пары. Нарушивший это правило становится водящим.

Указания к проведению

Если водящему удалось осалить убегающего и они поменялись ролями, то убегающий может встать впереди одной из пар после кратковременного бега.

Иногда водящему долго не удается догнать убегающих от него игроков, так как они сильнее его и быстрее бегают. В этом случае нужно заменить его, но не упрекать, а положительно оценить его усилия.

**Пойди бесшумно**

Цель: учить ходить четко, ритмично, с хорошей осанкой и координацией движений (использовать ходьбу как средство воспитания у детей выносливости).

Нескольким игрокам завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Каждая пара образует «ворота». Остальные играющие, разбившись на группы (по числу ворот), стараются по одному пройти сквозь ворота. Проходить надо бесшумно, осторожно, можно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе играющие, стоящие в воротах, могут поднять руки, чтобы преградить путь, задержать проходящего.

Побеждают те игроки, которые сумеют благополучно пройти через ворота.

**Каких листьев больше**

Цель: развивать быстроту бега, мышление, ловкость.

Дети расходятся по лесу и собирают по нескольку опавших с разных деревьев листьев. Потом собираются все вместе и по очереди раскладывают листья по их форме в букеты, называя, с какого они дерева. Сравнивают, каких листьев больше всего, а каких мало. Взрослый объясняет,  почему одних листьев оказалось  много,  а  других  мало. Если дети нашли лист с такого дерева, которое не растет в этом месте, он спрашивает, как мог лист сюда попасть.

**Кто дольше простоит на одной ноге**

Цель: учить быстро действовать при потере равновесия.

Встать, руки на поясе, согнуть правую ногу, стопу разместить на голени левой. Глаза закрыты. Выигрывает тот, кто дольше всех смог удержать устойчивое положение.

**Жмурки**

Цель: учить быстро действовать при потере равновесия.

Дети часто и охотно играют в жмурки, в особенности малолетние, так как игра эта очень проста. Местом для нее избирают большую, просторную комнату или чистый двор.

Дети выбирают из своей среды одного, накладывают ему на глаза повязку, пользуясь чистым носовым платком или т. п. По данному сигналу, участвующие в игре бросаются в разные стороны, а мальчик с повязкой на глазах, стоящий среди двора или комнаты, старается поймать кого-нибудь из бегущих.
Попавшийся меняется с ним ролями, т. е. ему накладывают повязку на глаза и он, в свою очередь, старается также поймать кого-нибудь из товарищей.
Дети должны во время бега все-таки следить, чтобы тот из них, у которого глаза завязаны, не наткнулся на какой-нибудь предмет; при виде опасности они предупреждают криком: «огонь!»

**С кочки на кочку**

Цель: формировать навыки прыжков в длину.

Очень важно научить ребёнка управлять своим телом и упражнять его в основных видах движений.
Гуляя во дворе или в парке, очертите прутиком на площадке большой круг -это болото. На болоте много кочек- кружков (диаметр ЗО-35см), расположенных в произвольном или шахматном порядке. Вокруг болота располагаются лягушата. Мама предлагает лягушонку перепрыгнуть с кочки на кочку (на двух ногах), не замочив лапок. Игру можно повторить 3-4 раза.

**Мышеловка**

Цель: развивать быстроту и выносливость.

Двое становятся друг против друга соединяют руки и поднимают их повыше.
Оба хором говорят:
- Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймаем!
Задача играющих пока ведущие говорят стишок, пробежать под их сцепленными руками. Но на последних словах ведущие резко опускают руки и кого-то из игроков обязательно ловят. Тот кто попал в мышеловку присоединяется к ловцам. Мышеловка вырастает. Игра продолжается до тех пор пока не останется одна мышь - победительница.

**Лошадки**

Цель: развивать быстроту и выносливость.

Все участники игры делятся на тройки, в каждой тройке кучер и две лошадки. Водящий по ходу игры подает различные команды, лошадки их выполняют, а кучер управляет и внимательно смотрит, точно ли выполняют лошадки все движения. Лошадки идут шагом, бегут галопом по кругу, поворачивают направо, налево и т. д.

На слова ведущего: *«Лошадки, в разные стороны!»* — кучер отпускает вожжи, и лошадки быстро разбегаются по площадке. На слова:*«Найдите своего кучера!»* — они как можно быстрее находят своего кучера. При повторении игры в каждой тройке кучер меняется.

Правила

1. Лошадки должны точно выполнять все команды.

2. Кучер, чьи лошадки ошибаются, получает штраф — к его вожжам привязывают синюю ленточку.

Указания к проведению

Самой трудной в этой игре является роль водящего, который придумывает для лошадок различные движения. Поэтому, когда игра проводится впервые, роль водящего выполняет взрослый. В конце игры, чтобы тройки собрались вместе, можно дать новое задание: *«Кучер, найди своих лошадок!»*

Игра заканчивается, как только в тройке играющих все выполнят роль кучера. В конце игры отмечается лучшая тройка.

**Кот и мыши**

Цель: продолжать учить соблюдать правила игры, активизировать двигательную активность.

Задачи: развитие общей моторики; зрительного внимания; оптико-пространственных представлений; координации речи, движения и музыки; мелодического слуха; певческого и речевого дыхания; просодических компонентов речи; тормозных установок; терпения и быстроты реакции; переключаемости; развитие творческих способностей.

Материал: шапочка кота или костюм кота, можно использовать шапочки мышей.

Ход игры: Дети, с помощью педагога или самостоятельно, считалкой выбирают кота, остальные дети становятся мышами. Кот «живет» в своем домике (стульчик, мыши «живут» в своих домиках (стульчики). Домики находятся напротив друг друга, на расстоянии 5 — 6 метров.

Кот читает стихотворение, выполняя движения по тексту:

Я — красивый рыжий кот

У меня — пушистый хвост

Мышек очень я люблю,

Их ловлю, ловлю, ловлю.

Затем кот садится на стульчик (в домик, «засыпает».

«Мыши», сидя в домике, поют коту колыбельную песенку:

Спи, усни, спи, усни.

Кот пушистый, спи — усни.

/можно спеть на любую знакомую спокойную (колыбельную) мелодию или придумать вместе с детьми новую/

Затем, «мышки» встают и со словами «Тише, мыши, кот услышит» двигаются к домику кота.

Дети двигаются в ритме музыки.

Неожиданно звучит громкий аккорд (или удар в бубен, «кот» просыпается и начинает догонять «мышей». «Мыши» стараются убежать в свои домики.

Котом становится пойманный ребенок или выбирается как в начале игры.

Пение можно заменить на проговаривание.

**Уголки**

Цель: закреплять ловкость, быстроту бега.

Для этой игры нужно нарисовать четырехугольник. Участников 5 человек, один из них водящий, а четверо занимают уголки. Водящий подходит к одному из игроков и говорит: «Кумушка, дай ключи!» Стоящий в углу отвечает: «Иди, вон там постучи!» В это время остальные игроки перебегают из угла в угол. Если водящий успеет занять угол, то на его место встает игрок, который остался без угла.

Вариант

Играющие встают в круг, каждый свое место отмечает камешком или очерчивает маленький кружок. В центре большого круга стоит водящий. Он подходит к одному из играющих и говорит: «Кумушка, дай ключи!» Ему отвечают: «Иди, вот там постучи!» Пока водящий идет к следующему игроку, дети меняются местами.

Водящий должен не зевать и постараться занять кружок. Игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Указания к проведению

Игра имела разные названия: «Ключи», «Соседи», «Уголки». Игру хорошо проводить на большой площадке. Вначале уголки следует располагать близко один от другого, тогда и водящему легче занять уголок. Затем расстояние можно увеличить. Если на участке есть деревья, расположенные недалеко друг от друга, то играющие встают около деревьев. Водящий может говорить и такие слова:

|  |
| --- |
| *Мышка, мышка, продай уголок!За шильце, за мыльце, за белое полотенце,За зеркальце.* |

**Найди где спрятано**

Цель: учить ориентироваться в пространстве.

Дети сидят с одной стороны площадки. Воспитатель показывает детям игрушку или флажок, который он будет прятать. Воспитатель предлагает детям встать, отвернуться к стене. Сам воспитатель отходит от детей на несколько шагов и прячет флажок, после чего говорит: «Ищите!» Дети начинают искать. Кто первый найдет флажок, тот имеет право прятать его при повторении игры. Игра заканчивается, когда 3-5 ребят найдут флажок.

**Волк во рву**

Цель: учить прыжкам.

Посреди площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 1 метр одна от другой. Это "ров", один - два "волка" становятся во рву. Все остальные - "козы", размещаются на одной стороне площадки - "пастбище". По сигналу "козы" бегут на "пастбище" и перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, пытаются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону, в дом, а волки их ловят во рву.

После 2-4 перебежек выбираются новые волки. Выигрывают козы, непойманные ни разу, и волки, поймавшие больше коз.

**Послушные листья**

Цель: учить внимательно слушать команды воспитателя, развивать внимание.

Воспитатель читает стихотворение:

Падают, падают листья,

В нашем лесу листопад,

Желтые, красные листья

По ветру вьются, летят…

Затем берет в руки легкий шарф или колечко с привязанными к нему разноцветными ленточками разной длины, машет им над головой и говорит детям: «Я – ветер, вы – листья. Ветер спит, и листья уснули (все приседают, закрывают глаза). Подул ветер и погнал листья (дети двигаются в разных направлениях – прямо, боком, спиной вперед), закружились листья на месте; стих ветер, листья отдыхают».

«Что я слышу?». Предложить детям послушать, закрыв глаза, как падают листья, шумит ветер. Пошуршать листвой при ходьбе, не отрывая ног от земли («лыжный шаг»), кружась на месте и с продвижением вперед, подбрасывать ногами листья вверх.

Самостоятельная деятельность: влезание на дерево (обеспечить страховку), наблюдение за птицами, сбор листьев, желудей.

**Мы-шоферы**

Цель: учить внимательно слушать команды воспитателя, развивать внимание.

С одной стороны площадки два "гаража" (начертить две параллельные линии на расстоянии 5 - 6 шагов одна от другой). На линиях сделать места для "автомобилей"; поставить кубики. В одном гараже стоят машины с красными рулями (на кубиках лежат красные кружки), а в другом - машины с зелеными рулями (на кубиках лежат зеленые кружочки). Дети - "шоферы", поделены на две равные группы, становятся лицом к своим машинам каждый возле своего руля, которые лежат на кубиках. Воспитатель, который выполняет роль милиционера, стоит на одинаковом расстоянии от двух гаражей и руководит движением машин. Когда он отводит левую руку в бок, дети - шоферы с гаража, стоящий с левой стороны, нагибаются, берут обеими руками руль и готовятся к выезду (колонкой). На поднятый вверх зеленый флажок дети выезжают из гаража и разьезжаются по всей площадки. На красный флажок останавливаются, на зеленый едут дальше. На слова воспитателя: "В гараж" машины возвращаются на свои места. Воспитатель отмечает внимательного шофера, который раньше всех вернулся в гараж. Затем воспитатель отводит руку в сторону и дети - шоферы, которые стоят с правой стороны, делают тоже самое.

Приложение 2

**ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ**

**ВЕТЕР**

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише,

Деревцо все выше, выше.

**ОСЕНЬ**

Мы, листики осенние,

На веточках сидели.

Дунул ветер – полетели.

Мы летели, мы летели

И на землю сели.

Ветер снова набежал

И листочки все поднял,

Повертел их, покрутил

И на землю опустил.

**ЗА ГРИБАМИ**

Утром дети в лес пошли

И в лесу грибы нашли.

Наклоняясь, собирали,

По дороге растеряли.

(ходьба, приседания,

наклоны вперед, руки в стороны)

**ПО СУГРОБАМ**

Мы шагаем по сугробам,

По сугробам крутолобым.

Поднимай повыше ногу, проложи другим дорогу.

Очень долго мы шагали, наши ноженьки устали

Сейчас сядем, отдохнем, а потом гулять пойдем.

**ХЛОПКИ**

Два хлопка над головой,

Два хлопка перед собой,

Две руки за спину спрячем,

И на двух ногах поскачем!

**ЗАЙЧИКИ**

Зайцы скачут:

Скок – скок – скок!

Да на беленький снежок.

Приседают, слушают,

Не идет ли волк.

Раз, согнуться – разогнуться,

Два – нагнуться, потянуться,

Три – в ладоши три хлопка

Головою три кивка.



**ЗАРЯДКА 1**

На носки поднимайся,

Приседай и выпрямляйся

Ножки в стороны,

Ножки вкось,

Ножки вместе,

Ножки врозь.

**ЗАРЯДКА 2**

Раз, два, три, четыре –

Топаем ногами.

Раз, два, три, четыре –

Хлопаем руками.

Руки вытянуть пошире -

Раз, два, три, четыре.

Наклониться – три, четыре,

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку,

Все мы делаем зарядку.

**ВЕСЕЛЫЙ СЧЕТ**

Раз – подняться, потянуться

Два – согнуться – разогнуться,

Три – в ладони три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на место тихо сесть.

**ЗАРЯДКА 3**

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп!

Мы глазами миг-миг.

Мы плечами чик-чик.

Раз – сюда. Два – туда,

Повернись вокруг себя.

Раз – присели, два –

                привстали.

Руки кверху все подняли.

Раз – два, раз – два,

Заниматься нам пора!

**САМОЛЕТЫ**

Самолеты загудели,

(вращение согнутых рук перед грудью)

Самолеты полетели,

(руки в стороны)

На поляну тихо сели,

(руки к коленям)

Да и снова полетели.

(руки в стороны).



Приложение 3

**КОЛЛЕКЦИЯ ДЕТСКИХ СЧИТАЛОК**

КОЛЛЕКЦИЯ ДЕТСКИХ СЧИТАЛОК

Ехала белка на тележке,
Продавала всем орешки,
Кому два, кому три,
Выходи из круга ты.
\*\*\*
Стакан, лимон - выйди вон.
Стакан воды - выйди ты.
\*\*\*
Ехала машина тёмным лесом
За каким-то интересом,
Инти, инти, интерес -
Выходи на букву "эс".
\*\*\*
Шёл крокодил,
Трубку курил,
Трубка упала и написала:
Шишел-мышел,
Этот вышел.
\*\*\*
Начинаеся считалка,
На берегу сидела галка,
Две вороны, воробей,
Три сороки, соловей.
\*\*\*
Раз, два, три, четыре, пять -
Вышел зайчик погулять.
Вдруг охотник выбегает,
Прямо в зайчика стреляет.
Пиф! Паф! Ой-ой-ой,
Убегает зайчик мой.

Раз, два, три, четыре, пять -
Игры будем начинать.
Пчёлы в поле полетели.
Зажужжали, загудели.
Сели пчёлы на цветы.
Мы играем - водишь ты.
\*\*\*
Черепаха хвост поджала,
И за зайцем побежала.
Оказалась впереди,
Кто не верит - выходи.
\*\*\*
Прилетела стрекоза,
Как горошины глаза,
А сама как вертолёт,
Влево, вправо, взад, вперед.
\*\*\*
Утром бабока проснулась,
Улыбнулась, потянулас,
Раз - росой она умылась,
Два - изящно покружилась,
Три - нагнулась и присела,
А четыре - улетела.
\*\*\*
Раз, два, раз, два,
Вот берёзка, вот трава,
Вот полянка, вот лужок -
Выходи-ка ты, дружок.
\*\*
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем в прятки мы играть.
Небо, звёзды, луг, цветы -
Выходи из круга ты.
\*\*\*
Раз, два, три, четыре,
Пять, шесть, семь,
Восемь, девять, десять.
Выплывает белый месяц.
Кто до месяца дойдёт,
Тот и прятаться пойдёт.
\*\*\*
Шла кукушка мимо сети,
А за нею малы дети,
Кукушата просят пить.
Выходи - тебе водить.
\*\*\*
Прыг да скок, прыг да скок,
Скачет зайка - серый бок.
По лесоку прыг, прыг, прыг,
По снежочку - тык, тык, тык.
Под кусточек присел,
Схорониться захотел.
Кто его поймает, тот и водит.
\*\*\*
Бубенчики, бубенчики,
Летели голубенчики
По утренней росе,
По зелёной полосе,
Сели на сарай.
Беги, догоняй.
\*\*\*
Раз, два, три, четыре, пять,
Шесть, семь, восемь, девять, десять,
Выплыл ясный круглый месяц,
А за месяцем луна,
Мальчик девочке слуга.
Ты, слуга, подай метлу,
А я в карете подмету.

Вышли мыши как-то раз
Посмотреть который час.
Раз-два-три-четыре,
Мыши дернули за гири.
Тут раздался страшный звон -
Разбежались мыши вон.
\*\*\*
Завтра с неба прилетит Синий-синий-синий кит,
Если веришь, стой и жди,
А не веришь - выходи!
\*\*\*
На золотом крыльце сидели
Царь. царевич
Король, королевич,
Сапожник, портной,
Кто ты будешь такой?
Говори поскорей,
Не задерживай честный и добрых людей!
\*\*\*
Катилась апельсина До города Берлина,
Уроки не учила
И двойку получила.
\*\*\*
На золотом крыльце сидели
Мишки Гамми, Том и Джерри,
Скрудж Мак-Дак и три утенка,
Выходи, ты будешь Понка!
Если Поночка уйдет,
Скрудж Мак-Дак с ума сойдет!
\*\*\*
Вышел немец из тумана Вынул ножик из кармана
Буду резать, буду бить
Все равно тебе водить.
\*\*\*
- Аист-аист, аист - птица,
Что тебе ночами снится?
Мне болотные опушки,
- А еще?
Еще лягушки.
Их ловить, не изловить.
Вот и все, тебе водить!
\*\*\*
Шел баран по крутым горам,
Вырвал травку, положил на лавку.
Кто ее возьмет, тот вон пойдет.
\*\*\*
Родились у нас котятя
Раз-два-три-четыре-пять,
Приходите к нам, ребята
Посмотреть и посчитать.
Раз котенок - самый белый
Два котенок - самый смелый
Три котенок - самый умный
А четыре - самый шумный
Пять похож на три и два
Теже хвост и голова
Тоже пятнышко на спинке
Также спит весь день в корзинке.
Хороши у нас котята
Раз-два-три-четыре-пять
Приходите к нам, ребята
Посмотреть и посчитать!
\*\*\*
Мы делили апельсин,
Много нас, а он один.
Эта долька - для ежа,
Эта долька - для стрижа,
Эта долька - для утят,
Эта долька - для котят,
Эта долька - для бобра,
А для волка - кожура.
Он сердит на нас - беда!
Разбегайтесь кто-куда!
\*\*\*
Трынцы, брынцы, бубенцы,
Раззвонились удальцы,
Диги, диги, диги, дон,
Выходи скорее вон!
\*\*\*
Бегал заяц по болоту,
Он искал себе работу,
Да работы не нашел,
Сам заплакал и пошел.
\*\*\*
В гараже стоят машины -
Волга, Чайка, Жигули,
От какой берешь ключи?
\*\*\*
Катилося яблоко мимо сада,
мимо сада, мимо града,
Кто поднимет, тот и выйдет.
\*\*\*
За морями, за горами,
За железными столбами,
На пригорке теремок,
На дверях висит замок,
Ты за ключиком иди
И замочек отопри.
\*\*\*
За морями, за горами,
За железными столбами
На пригорке теремок,
На дверях висит замок,
Ты за ключиком иди
И замочек отомкни.
\*\*\*
Раз, два, три, четыре, пять,
Негде зайчику скакать;
Всюду ходит волк, волк,
Он зубами – щелк, щелк!
А мы спрячемся в кусты,
Прячься, заинька, и ты.
Ты, волчище, погоди!
\*\*\*
Свинка ходит по бору,
Щиплет лебеду – траву,
Она рвет, не берет,
Под березку кладет.
\*\*\*
Раз – елка,
Два – дубок,
Три – березовый гаек
А четыре – это травка,
Пять – пчелка трудится опять,
Шесть – еж колючий под пеньком.
Семь – гриб под дубом вырос.
Восем...
\*\*\*
Раз, два – деревья
Три, четыре – вышли звери
Пять, шесть – падает лист
Семь, восемь – птицы в лесу
Девять, десять – это синички подняли красные личка.
\*\*\*
Наша Маша рано встала
Кукол всех пересчитала:
Две матрёшки на окошке,
Две Танюшки на подушке,
Две Иринки на перинке,
А Петрушка в колпачке
на зеленом сундучке.
\*\*\*
В даль бежит река лесная,
Вдоль неё растут кусты.
Всех в игру я приглашаю,
Мы играем - водишь ты!
\*\*
\*\*\*
Раз, два, три.
На полянку выходи,
Хороводы заводи,
Кто остался,
Тот води.
\*\*\*
Аты-баты чума-чум
Ачерепа атамбум
Бумафера атарас
На горе вечерний час.
Свиньи в бане танцевали
Все кадушечки сломали.
Чики-брики ковшик.
\*\*\*
Мы собрались во дворе,
Дело было в сентябре.
Раз, два, три, четыре, пять,
Мы решили поиграть.
Сколько будет два плюс три?
Если знаешь, то води!
\*\*\*
Черепаха и улитка
Побежали очень прытко.
Ты за ними поспевай
Из считалки вылетай.
\*\*\*
Говорят на заре,
Собирались на горе
Голубь, гусь и галка
Вот и вся считалка.
\*\*\*
Семь ворон сидели тихо
Подлетела к ним слониха
И как крикнет: "Кар-кар-кар!"
Ты не веришь, выйди сам.
\*\*\*
Повар, поваренок,
Киска и котенок.
Весело играли,
Прыгали, скакали
Раз, два, три, четыре, пять.
Будем заново считать.
\*\*\*
Мы представим, что мы белки;
Будем мы играть в горелки;
Мы собрали листьев груду,
Я водить уже не буду!
\*\*\*
Я играю с вами в прятки,
Я считаю до пяти.
На кого я попадаю,
Выходи, давай води.
\*\*\*
Раз, два, три, четыре, пять,
Вышли мышки погулять -
В сад ходили, в лес ходили,
И на речку приходили.
Покупались немножко -
Вдруг идёт на встречу кошка
Мыши кошке говорят:
"Становись-ка с нами в ряд,
Будем мы сейчас считать,
Всё равно тебе искать!"
\*\*\*
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем мы подряд искать:
Мячик, яблоко, печенье,
Зубочистки и варенье.
Будем мы искать везде -
И на небе, и в воде,
Под горой и под диваном,
Ив конюшне, и под ванной,
А вот если не найдешь,
То тогда ты вон пойдешь.
\*\*\*
Раз, два, три, четыре.
Кот живет у нас в квартире.
Пять, шесть, семь, восемь,
На обед мышей он носит.
Девять, десять, пять и пять,
Я успел вас посчитать
\*\*\*
Раз, два, три, четыре, пять
Я хочу с тобой играть.
Заходи скорее в круг,
Будем веселиться друг.
Шесть, семь, восемь,
У ребят мы спросим:
"Кто быстрее и ловчее,
Тот и выйдет поскорее".
\*\*\*
Раз, два, три, четыре, пять,
Мы собрались поиграть.
Вдруг козлёнок выбегает,
И к ребятам подбегает,
А кого козёл боднёт,
Значит водой будет тот.
\*\*\*
Ушки, глазки, носик, хвостик,
Получился добрый котик,
Он считает до пяти,
Тот, кто пятый выходи.

\*\*\*

Раз, два, три, четыре, пять,
В доме номер двадцать пять
Веселились до ура

И сказали: "Нам пора!"
Первый вышел муравей,
Второй вышел соловей,
Третий вышел попугай,
А четвёртый, догоняй!

***Памятка для родителей.***

**РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ЖИЗНИ РЕБЁНКА**

* «Игра – это огромное светлое окно,
через который духовный мир ребенка
вливается живительный поток представлений,
понятий об окружающем мире».*
*В.А. Сухомлинский*

Физиологи считают, движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение в движениях особенно важно в раннем детстве, когда формируются все основные системы и функции организма. Без движений ребенок не может вырасти здоровым. Недаром говорят: движение – это жизнь и эффективное лечебное средство. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движение – это важное средство воспитания, игры дают детям яркие минуты общения, развивает опыт поведения.

Игра – жизненная потребность ребенка, она занимает важное место в жизни ребенка – дошкольника и является главным средством воспитания. Среди всех многообразий игр следует особо выделить подвижные игры, в которые все играющие обязательно вовлекаются в активные действия, которые обусловлены сюжетом и правилами игры, и направлены на достижении определенной условной цели. Подвижная игра имеет большое значение для всестороннего, гармоничного развития детей и является эффективным средством формирования здорового образа жизни.

Игра позволит детям освоить жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазании, метании.

В процессе подвижных игр происходит формирование у детей способность проявлять выдержку, смелость, уверенность в собственных силах.

Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость.

Подвижная игра увеличивает двигательную активность ребенка в течение дня.

Активность двигательная деятельность на свежем воздухе помогает, благотворно влияет на общее состояние ребенка и на его здоровье.

Подчинение правилам игры воспитывает у ребенка организованность, внимание, умение управлять своим движением, способствует проявлению волевых чувств.

Подвижная игра создает дополнительную возможность общения детей со сверстниками и взрослыми.