

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Сладковский детский сад «Сказка»

Принято:
На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2021г.

Утверждаю
Директор МАДОУ «Сказка»
А.А. Мороз
Приказ от 01.09.2021 г. №42

Документ подписан электронной подписью и отправлен
через АО «ПФ «СКБ Контур»
Имя файла «0617004_004_004_84674583_2021_3_202104191141_
cbdbb5f4-f0ed-4cfb-b4a0-6128006ac6df»
Мороз Анастасия Александровна
Сертификат: c9ca865316b222ac54ef69b844459e17c873b5d6
Действует с 15.10.2020 до 15.01.2022

ПРОГРАММА

**оказания дополнительных бесплатных
образовательных услуг физкультурно-
оздоровительного направления**

«Здоровячок»

Возраст детей 1,6-3 лет

Срок реализации программы: 1 год

Модифицирована педагогом Ефимовой Н.П. на основе программы
«Солнышко твоего здоровья» Узловой Т.В.

с. Сладково
2021 год

Пояснительная записка

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: дети стали вести малоподвижный образ жизни, много времени проводят у телевизора и компьютера. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности, и повседневной жизни детей.

Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. Подвижные игры проводятся ежедневно в группе или на прогулке в зависимости от погодных условий. При активной деятельности детей на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

С помощью подвижных сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У детей появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

Одним из наиболее эффективных способов решения данной проблемы в дошкольном учреждении является организация кружковой деятельности по подвижным играм. Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности.

Актуальность. Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с воспитанием морально—волевых качеств личности в игре происходит активизация мыслительной деятельности ребёнка: тренируется внимание, уточняется имеющиеся представления. Понятия, развиваются воображения, память,

сообразительность. Участие детей в игре учит ориентироваться в пространстве.

Большую воспитательную ценность имеют правила подвижных игр. Они выступают, как своеобразные законы, выполнение которых обязательно для всех участников игры. Подчинение правилам требует от детей волевых проявлений, организованности, выдержки, умения управлять своими чувствами, движениями. Осознание их ведёт к тому, что дети становятся более организованными, приучаются оценивать свои действия и действия партнёров, помогать друг другу, радоваться успехам товарищей.

Оздоровительное значение – обуславливается активными двигательными действиями, которые чаще всего организуются на открытом воздухе.

От детей младшего дошкольного возраста ещё не требуется обязательного целенаправленного проявления двигательных качеств. Однако подвижные игры заставляют маленького ребёнка внимательно слушать сигналы, преодолевать препятствия (обегать предметы, ориентироваться в пространстве (находить своё место)). Всё это является первоначальной ступенью развития двигательных качеств. Особенно ценными, являются игры с элементами соревнования. Игры эстафеты, в которых от ловкости и быстроты движений, самостоятельности, настойчивости, сообразительности, инициативы зависит достижение не только индивидуального, но и коллективного (командного) результата. В таких играх развитие физических и морально—волевых качеств, взаимосвязано.

Радостное, приподнятое настроение является важным условием повышения заинтересованности детей в выполнении различных двигательных заданий, стремления произвести их быстро, ловко, с наименьшей затратой сил. Эмоциональное переживание в игре мобилизует все силы при достижении поставленной цели. Это ведёт к значительному усилению деятельности организма, повышению его функциональных возможностей. Улучшению обмена веществ.

Подвижные игры находят применение не только при обучении основным движениям, но и при совершенствовании навыков спортивных упражнений.

В спортивных играх в комплексе решаются оздоровительные, образовательные воспитательные задачи. Здесь есть своя особенность; дошкольники овладевают основами техники некоторых спортивных игр, их опыт обогащается специальными способами действий. Определёнными навыками поведения. Всё это подготавливает детей к активному участию в будущих школьных спортивных мероприятиях.

Таким образом, оптимальное использование подвижных игр (физических упражнений) приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей.

Новизна и отличительная особенность программы «Здоровячок», заключается в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии «Детский фитнес», освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Цели программы: удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

Задачи:

-Развивать у детей двигательные качества: ловкость, быстроту, координацию.

-Развивать речевую активность детей, вырабатывать правильный темп речи, интонационную выразительность.

-Воспитывать самостоятельность, активность, эмоциональность, совершенствовать коммуникативные способности детей.

Направленность программы:

1. Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей раннего возраста к условиям детского сада.

2. Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания.
3. Профилактика инфекционных заболеваний.
4. Организация здоровьесберегающей развивающей среды (изготовление пособий, атрибутов).
5. Пропаганда нетрадиционных методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

Принципы и подходы к формированию программы

-индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);

-систематичности (непрерывность и регулярность занятий);

-наглядности (показ упражнений педагогом);

-повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);

-сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Методические приёмы

-Игровой метод. Основным методом обучения детей дошкольного возраста является игра, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

-Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

-Словесный метод. Это объяснение методики исполнения движений, оценка.

-Практический метод заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений.

-Наглядный метод – показ выполняемых упражнений педагогом.

Организационный момент

Занятия проводятся с сентября по август.

Неделя: одно занятие, по 15 мин.

Месяц: 4 занятия.

1 год – 36 занятий.

Расписание кружка: 1 раз в неделю, во вторую половину дня.

Программное содержание

Игры с сюжетом:

«*Кот и мыши*» - приучать бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве, менять движение по сигналу.

«*Наседка и цыплята*» - учить детей подлезать под верёвку, не задевая её, увёртываться от ловящего.

«*Мотыльки и цветы*» - побуждать детей к имитации, бегать на наталкиваясь, находить своё место.

«*На ёлку*» - учить выполнять характерные движения зверей.

Хороводные игры:

«*Ровным кругом*» - ходить ритмично по кругу, сохраняя интервал; не заходить в круг. Выполнять движения, показанные педагогом.

«*Пузырь*» - научить детей образовывать круг, меняя его размер в зависимости от игровых действий; формировать умение согласовывать действия с произносимыми словами.

«*Вейся венок*» - учить водить хоровод.

Игры и игровые упражнения с ходьбой и бегом:

«Ходим – бегаем» - учить распознавать скорость движения и отражать её в ходьбе и беге (вариант карусели).

«Дружные пары» - учить ходить парами и бегать врассыпную.

«Поезд» - учить двигаться согласованно, ускорять и замедлять движение.

«Лохматый пёс» - учить двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать не толкаясь.

«Мой весёлый звонкий мяч» - учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

«Самолёты» - учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

Игры и игровые упражнения с прыжками:

«Зайцы и волк» - приучать внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом.

«Воробушки и кот» - учить мягко спрыгивать, быстро убегать, находить своё место.

«Кролики» - учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд.

«Птички на ветке»-учить прыгать с небольшой высоты, приземляясь на носочки и сгибая колени.

Игры и игровые упражнения с бросанием и ловлей:

Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.

«Попади в обруч», «Кто дальше бросит?», «Прокати мяч в воротца», «Лови—бросай», «Сбей кеглю».

Игры и игровые упражнения на равновесие:

Упражнения в равновесии являются необходимым компонентом для выполнения любого движения и для сохранения любой рабочей позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

«Пойдём по мостику», «Ниточка — иголочка», «Пройди по верёвочке», «На одной ноге постой-ка». «Снег идёт»

Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве:

В процессе действий на ориентировку в пространстве, у детей приобретает опыт поведения и ориентировка в условиях действия коллектива. Такие игры требуют от играющих сообразительности и широкой ориентировки в пространстве.

«Найди где спрятано», «Найди свой домик», «Найди свой цвет», «Где звенит?», «Найди пару».

Игровые упражнения в подлезании и лазанье:

Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и спины.

«Котята и щенята». «Обезьянки», «Подлезь под воротики», «Достань колокольчик».

Планируемые результаты

- Развитие двигательной активности детей, достижение оптимального уровня здоровья.
- Проявление интереса к подвижным играм и их разнообразию.
- Умение соблюдать осторожность во время проведения игр.

- Осознание о влиянии образа жизни на здоровье человека и желание его беречь.

Перспективно-календарный план кружка по физкультурно-оздоровительному направлению «Здоровячок»

№	Тема	Цель	Взаимодействие с родителями
Сентябрь			
1.	Мишка в гостях у ребят	Бег в одном направлении; развитие ловкости; формирование углубленного выдоха.	Обучение приёмам дыхательной гимнастики «Задуй свечу», «Загони мяч в ворота»
2.	Зайка беленький сидит	Прыжки на месте, хлопки в ладоши; развитие крупных мышц туловища; укрепление мышц губ.	Обучение приёмам артикуляционной гимнастики «Надуем шар», «Пузырь лопнул»
3.	Маша – растеряша	Обогащение двигательного опыта детей; воздействие через биоактивные точки пальцев на внутренние органы.	Обучение приёмам самомассажа рук, ушей.
4.	Поехали – поехали	Ходьба и бег друг за другом; развитие умения ходить по прямой и между предметами; снятие напряжение с глазных мышц	Показ видеоролика «Организация подвижных игр в ДОУ»
Октябрь			
5.	Погремушечка, играй!	Действие в соответствии со словами текста; развитие внимания, укрепление мелкой мускулатуры кистей рук	Обучение приёмам пальчиковой гимнастики «Ладушки», «Совушка», «Мышонок»
6.	Лошадка	Бег в одном направлении, действия по сигналу; создание условия для профилактики плоскостопия	Создание папки-передвижки «ЗОЖ дошкольника»
7.	Воздушный шарик	Прыжки вверх; развитие	Обучение

		координации движений; закаливание детского организма; создание хорошего настроение.	элементам закаливания с помощью игр в воде «Выжми мочалку», «Моем- моем трубочиста, чисто-чисто»
8.	Ловкие малыши	Броски в цель, выдерживание направления броска; совершенствование навыков ползания; снятие напряжения с мышц лица.	Создание информационного стенда «Спорт, здоровье, успех»
Ноябрь			
9.	Солнышко	Формирование навыков ходьбы и бега врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действие по сигналу; тренировка навыков правильного носового дыхания, формирование углубленного вдох.	Создание вместе с родителями пуговичного коврика для профилактики плоскостопия
10.	Воробышки	Формирование навыков бега в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, нахождение своего места	Обучение приёмам офтальмо тренажа «Бабочка», «Далеко- близко»
11.	Мой весёлый, звонкий мяч	Совершенствование умений передавать мяч друг другу; уточнение движения органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звука а, широко открывать и закрывать рот.	Беседа «Значение двигательной активности в развитии детей раннего возраста»
12.	Цыплята	Совершенствование бега, влезание на предметы и слезание с них, развитие внимания и ориентировки в пространстве; стимулирование биологически активных точек, расположенных на голове.	Создание папки- передвижки «Профилактика ОРЗ»
Декабрь			
13.	В лесу родилась	Совершенствование основных движений; подражание	Консультация «Спортивный уголок»

	ёлочка.	животным; действие по сигналу, способствование профилактике плоскостопия.	дома»
14.	Рыбки	Формирование навыков бега в определённом направлении, ориентировка в пространстве, совершенствование ходьбы с препятствиями; закаливание детского организма.	Беседа «Игры с водой в домашних условиях»
15.	Пёс Барбос.	Совершенствование бега, лазанье и умение преодолевания препятствия	Фотовыставка «Здоровые, смелые, ловкие, умелые»
16.	Снеговик	Формирование навыков бега в одном направлении, действие со словами взрослого, совершенствование навыков броска в цель, выдерживание направления броска; укрепление мелкой мускулатуры кистей рук.	Обучение приёмам пальчиковой гимнастики «Слепим снеговика»
Январь			
17.	Лиса и дети	Повышение двигательной активности детей, укрепление мышц туловища и конечностей, формирование углубленного выдоха.	Обучение играм малой подвижности «Принеси игрушку», «Будь осторожен», «Где звенит?»
18.	Весёлые ребята	Развитие умения лазать, ловкости, передача мяча двумя руками и прием его, развитие внимания; укрепление глазных мышц.	Обучение приёмам для профилактики плоскостопия «Маятник часов», «Сборщик», «Каток»
Февраль			
19.	Ёжик	Ориентирование в пространстве, действие по сигналу, развитие координации движений; создание условий для профилактики плоскостопия	Ознакомление с нетрадиционным методом оздоровления детей: музыкотерапией.
20.	Теремок	Выполнение действия по слову взрослого, упражнение детей в прыжках; снятие напряжения с мышц туловища, рук, ног.	Беседа «Профилактика нарушения близорукости»
21.	Кукла Катя в гостях у ребят	Обогащение двигательного опыта детей, развитие умения бросать мяч двумя руками снизу в определённом направлении; поддержание	Создание папки передвижки «Продукты-чемпионы»

		интереса к взаимодействию со сверстниками	
22.	Улитка	Совершенствование лазанья и умения преодолевать препятствия, упражняться в ходьбе по ограниченной поверхности; укрепление тонких мышц пальцев.	Создание совместно с родителями пособий для развития мелкой моторики «Гусеница», «Солнышко», «Пуговицы»
Март			
23.	Матрёшки	Обогащение двигательного опыта, развитие внимания, выдержки; тренировка артикуляционного аппарата; формирование ритмичного дыхания.	Консультация «К гармонии через движение»
24.	Весёлые прыжки	Повышение двигательной активности	Обновление фотовыставки «Здоровые, смелые, ловкие, умелые»
25.	Колобок	Совершенствование бега, развитие внимания, укрепление мышц туловища и конечностей	Обучение приёмам релаксации «Воздушные шарики», «Качели», «Холодно-жарко»
26.	Льётся чистая водица	Повышение двигательной активности, развитие самостоятельности и инициативности	Оформление рекомендаций для родителей на тему: «Стресс и здоровье»
Апрель			
27.	Дети едут на машине	Учиться двигаться, сохраняя направление, развитие внимания, укрепление мышц туловища и конечностей; профилактика плоскостопия	Ознакомление с нетрадиционным методом оздоровления детей: гидротерапией.
28.	Мы летим под облаками	Формирование правильной осанки, совершенствование бега и ходьбы в одном направлении	Беседа «Профилактика нарушения осанки»
29.	Дождик	Укрепление мышц туловища и конечностей	Обучение играм большой подвижности «Утки и собачка», «Заинька», «Непослушные мячи»
30.	Ветерок	Совершенствование бега, ориентировка в пространстве.	Обновление «Странички здоровья»

			в родительском уголке
Май			
31.	Цветочки	Развитие внимания, умения ориентироваться в пространстве, совершенствование ходьбы	Создание совместно с родителями пособий для дыхательной гимнастики «Пчёлки», «Бабочки»
32.	Бабочки	Укрепление мышц туловища и конечностей, развитие способности к подражанию	Буклет «Организация семейного досуга»
33.	Сильные и ловкие	Повышение двигательной активности	Совместная организация и проведение спортивного развлечения «Вместе веселее».
34.	По ровненькой дорожке	Закрепление навыков ходьбы, бега, прыжков, укрепление стопы	Беседа «Профилактика нарушения плоскостопия»
Июнь			
35.	Игра «Заборчики»	Развитие движений кистей и пальцев рук; развитие соотносящих действий рук.	Счетные палочки
36.	Рисование пальчиками «Дождь прошел»	Развитие движений кистей и пальцев рук; развитие соотносящих действий рук.	Пальчиковые краски
37.	Игра «Копилка»	Развитие и тренировка координации движений пальцев рук, развитие кончиков пальцев рук.	Пустая банка с прорезью на крышке, плоские пуговицы.
38.	Игра «Пуговицы»	Развитие и тренировка координации движений пальцев рук, развитие кончиков пальцев рук.	Четыре банки разных цветов с прорезью на крышке, пуговицы разного цвета.
Июль			
39.	Игра «Узелки»	Развитие движений кистей и пальцев рук.	Разноцветные шнурки.

40.	Игры с горохом (выкладывание по контуру)	Развитие и тренировка координации движений пальцев рук, развитие кончиков пальцев рук.	Семена гороха
41.	Игра «Подбери крышку»	Развитие координированных движений рук и тонких движений кончиков пальцев.	Пустые баночки и ёмкости разные по форме и размеру с крышками.
42.	Лепка «Листочки»	Закрепление знаний детей о свойстве песка - удерживать воду.	Пластилин
Август			
43.	Рисование на манке «Длинные дорожки»	Развитие движений пальцев рук, концентрации внимания, координации движений.	Манная крупа
44.	Игра «Сыпем, лепим»	Формирование знаний о свойствах сухого и влажного песка.	Центр « Вода-песок», формочки для песка.
45.	Игра «Цветные нити»	Развитие движений пальцев рук, концентрации внимания, координации движений.	Клубки цветных ниток
46.	Игры с песком	Развитие и тренировка координации движений пальцев рук	Песок

Список литературы:

1. -Губанова Н.Ф., Издательство Мозаика – синтез, Москва 2015, «Развитие игровой деятельности. Младшая группа»
2. - Пензулаева Л, И. Москва Гуманитарный издательский центр Владос 2000 «Подвижные игры и игровые упражнения» с детьми 3-5 лет.
3. -Пензулаева Л.И., Издательство Мозаика – синтез, Москва 2015, «Физическая культура в детском саду. Младшая группа»
4. - Тимофеева Е.А., Москва Просвещение, 1986, «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста»

Приложение

«На одной ноге постой-ка»
На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Ну, смелее подними.
Да гляди не упади.
А сейчас постой на левой,
Если ты солдатик смелый.
А сейчас постой на правой,
Если ты солдатик бравый.

«Снег идёт»

Цель: научить соотносить собственные действия с действиями участников игры; упражнять детей в беге, делать повороты вокруг себя.

Воспитатель читает стихотворение:

Белый снег пушистый в воздухе кружится,
И на землю тихо, падает, ложится.
Дети бегают по кругу, кружатся.

Игровое упражнение «Школа мяча»

Цель. Развивать координацию движений, ловкость, прослеживающую функцию глаза.

Ход. Школа мяча представляет собой систему упражнений. Упражнения подбираются простые, доступные. Дети выполняют их в определённой последовательности.

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
2. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
3. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.
4. Ударить мяч о землю, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
5. Ударить мяч о стену (или щит) и поймать его двумя руками (см. рисунок)
6. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и затем поймать его.
7. Ударить мяч о стену. После того как он упадет на землю и отскочит, поймать его двумя руками.
8. Ударить мяч о стену, хлопнуть в ладоши и, когда мяч, упав на землю, отскочит, поймать его.

«Кот и мыши»

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:

Воспитатель следит за тем, чтобы все дети выбегали из норок.

Воспитатель может использовать в игре – кошку – игрушку.

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

Котик мышек не нашел и поспать к себе пошел,
Только котик засыпает, все мышата выбегают!

«Наседка и цыплята»

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 площадки. Воспитатель говорит – «большая птица», все цыплята бегут домой.

Правила:

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

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.

«Пузырь»

Дети стоят вплотную по кругу, взявшись за руки. Вместе с воспитателем они говорят:

Раздувайся, пузырь, Раздувайся большой, Оставайся такой, Да не лопайся.

Произносятся стихи, дети постепенно расширяют круг. Когда воспитатель скажет «пузырь лопнул», все дети опускают руки, хором говорят «хлоп» и присаживаются на корточки.

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

После слов «Да не лопайся» дети не присаживаются, а воспитатель говорит:

«Полетели пузыри». Дети разбегаются куда кто хочет (в пределах площадки, а воспитатель говорит: «Полетели, полетели, полетели.»

В этом варианте игру можно повторить 3—4 раза.

«Воробушки и кот»

Дети стоят вдоль стен комнаты на скамеечках, на больших кубиках или в обручах, положенных на пол. Это — «воробышки на крыше» или в «гнездышках». Поодаль сидит «кошка», роль которой исполняет один из детей. «Воробышки полетели», — говорит воспитатель. Воробышки спрыгивают с крыши или выпрыгивают из гнездышка и, расправив крылья, т. е. вытянув руки в стороны, бегают врассыпную по всей комнате. Кошка тем временем спит. Но вот она просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит догонять воробышков, которые должны спрятаться от нее на крыше или в гнездышках, заняв свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе «в дом».

«Найди свой домик»

Дети сидят вдоль стороны площадке или комнаты. По сигналу воспитателя «Пойдемте гулять» дети расходятся по площадке кто куда хочет. По слову воспитателя «домой» все бегут обратно и занимают любое свободное место. Затем игра повторяется.

«Поезд»

Дети стоят в колонне по одному по одной стороне площадки или вдоль стены комнаты. Первый стоящий в колонне – «паровоз», остальные «вагоны».

Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться вперед; вначале медленно, затем быстрее и наконец переходят на бег (при медленном движении могут произносить звук «чу-чу-чу»). «Поезд подъезжает к станции», — говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются.

Воспитатель регулирует темп и продолжительность движения детей.

«Лохматый пес»

Один из детей изображает «пса» ; он ложится на коврик на живот, голову кладет на вытянутые вперед руки. Остальные дети тихонько подходят к нему под чтение воспитателем стихов:

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-то будет.

Пес вскакивает начинает лаять. дети разбегаются. Пес гонится за ними. Когда все дети разбегаются и прячутся, пес опять ложиться на коврик. Игра повторяется с новым водящим.

«Найди свой цвет»

Воспитатель раздает детям флажки 3-4 цветов: красные, синие, желтые, зеленые. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах комнаты возле флагов определенных цветов. После слов воспитателя «Идите гулять» дети расходятся по площадке в разные стороны. Когда воспитатель скажет «Найди свой цвет», дети собираются у флага соответствующего цвета.

«Кто дальше бросит» (мяч, мешочек)

Дети стоят по одной стороне за начерченной линией или положенной веревкой. Все получают мешочки и по сигналу бросают их вдаль. Каждый должен заметить куда упал его мешочек. По сигналу воспитателя дети бегут к своим мешочкам и становятся возле них; двумя руками они поднимают мешочки вверх над головой. Воспитатель отмечает тех детей, которые дальше бросили мешочек. Указания: дети бросают то левой, то правой рукой. Количество играющих может быть разным, но не более 10-12 человек. Вес мешочка 150 грамм.

«Попади в обруч»

Дети стоят по кругу на расстоянии 2-3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга. В руках у них мешочки с песком, которые они по сигналу воспитателя бросают в круг, по сигналу же подходя, берут свои мешочки и возвращаются на место.

Указания: можно увеличит расстояние от круга до детей.

«Сбей кеглю»

На земле чертят линию. На расстоянии 1-1,5 м от нее ставят 2-3 большие кегли (расстояние между кеглями 15-20 см). Дети по очереди подходят к этому месту, берут в руки лежащие мячи, катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребенок бежит, собирает их и передает следующему играющему.

Указания: мячи диаметром 15-20 см.

«Котята и щенята»

Детей делят на 2 группы. 1 – котята, 2 – щенята. Котята находятся около гимнастической стенки, щенята на другой стороне площадки. Воспитатель предлагает побегать легко, мягко. На слова воспитателя «щенята», 2 группа детей перелезает через скамейку, они на четвереньках бегут за котятами и лают. Котята, мяукая, влезают на гимнастическую стенку.

Указания: Воспитатель – рядом. Щенята возвращаются в свои домики; 2-3 раза меняются ролями.

«Обезьянки»

Воспитатель предлагает детям – обезьянкам – по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, стать лицом к ней и взобраться на 3-4 рейку, начиная с первой, - взобраться на дерево за фруктами и орехами. Остальные дети сидят и смотрят. Затем взбираются другие.

Указания: можно предложить перебираться с пролета на пролет, не пропуская реек, учить лазать переменным шагом.

«Зайцы и волк»

Один ребенок – волк, остальные – зайцы. Они чертят себе кружки – дома на одной стороне площадки. Волк в овраге – на другой стороне площадки.

Зайцы скак, скак, скак,

На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают –

Не идет ли волк.

Все слова сопровождаются действиями. После последних слов волк бежит за зайцами, они убегают в свои дома. Пойманного волк уводит к себе.

«Найди себе пару»

Флажки по количеству участников. Половина флажков одного цвета, половина другого. По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. По другому сигналу ищут себе пару.

В игре может принимать участие нечетное количество детей, тогда один остается без пары. К нему дети будут обращаться со словами:

Ваня, Ваня не зевай,

Быстро пару выбирай.

«На ёлку»

Ну - ка, елочка, светлей,

Засверкай огнями!

Пригласили мы гостей

Веселиться с нами.

По дорожкам, по снегам,

По лесным лужайкам

Прискакал на праздник к нам

Длинноухий зайка. (Дети прыгают, как зайчики; бегут, подпрыгивая.)

А за ним, смотрите все,

Рыжая лисица.

Захотелось и лисе

С нами веселиться. (Воспитатель: «Тихо - тихо бегите, как лисонька».)

Вперевалочку идет

Косолапый мишка.

Он несет в подарок мед

И большую шишку. (Воспитатель: «Медленно топает, вперевалочку».)

Ну-ка, елочка, светлей

Засверкай огнями,

Чтобы лапы у зверей

Заплясали сами! (Дети пляшут кто как хочет.)

(Игра по желанию детей повторяется два раза.)

«Ровным кругом»

Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря:

«Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг,

Стой на месте!

Дружно вместе

Сделаем вот так!»

С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель, например, повернуться, наклониться, присесть.

«Вейся, веночек»

Вместе с воспитателем дети водят хоровод вокруг дерева, произнося:

Выйдем, выйдем погулять, погулять в садочек,

Будем листья собирать, сделаем веночек.

Много листьев наберем, желтеньких и красных,

И веночки мы сплетем из листочков разных.

Воспитатель говорит: "Подул ветерок, разлетелись листочки!" (дети бегают по площадке). После слов "вейся, веночек, завивайся, да не путайся" дети бегут к воспитателю и снова встают в хоровод.

«Кролики»

Дети располагаются за веревкой (шнуром), натянутой на высоте 50 см от пола, - они «кролики в клетках». По сигналу воспитателя: «Скок – поскок на лужок» - все «кролики» выбегают из клеток (подлезают под шнур, не касаясь руками пола), скачут (прыжки на двух ногах, щиплют травку. На сигнал: «Сторож!» - все «кролики» убегают обратно (но не подлезают под шнур, а забегают за стойку).

«Ниточка-иглочка»

Выбирают водящего — «иглочку». К нему присоединяются 3—4 человека — «ниточка». Остальные размещаются произвольно. «Иглочка» и игроки, составляющие «ниточку», берутся за руки, образуя цепочку. Впереди — водящий. «Иглочка» бежит между предметами и другими игроками, делая самые неожиданные повороты, зигзаги, а «ниточка» должна точно повторить путь, не размыкая рук.