Расписание кружка «Шалунишка»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни неделигруппа | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
| 2младшая«Лучик» |  |  |  | 09.15-09.30**игры** |  |
| Средняя«Брусничка» |  |  |  |  | 09.35-09.55 **игры** |
| Старшая«Куунчеен» |  |  |  | 09.40-10.05 **игры** |  |
| Старшая«Умка» |  |  |  | 10.10-10.35 **игры** |  |
| Под-ная«Олененок» |  |  |  |  | 10.10-10.30 **игры** |

**Программа кружка подвижных игр «Шалунишка» для детей младшего дошкольного возраста.**

**Содержание:**

1. Пояснительная записка.
2. Основная часть.

 2.1.Игры и  игровые упражнения с бегом.

 2.2.Игры и игровые упражнения с прыжками.

 2.3.Игровые упражнения на метание.

 2.4.Игровые упражнения на равновесие.

 2.5.Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.

 2.6.Игровые упражнения в лазанье и ползании.

     3.      Календарное планирование.

   4.       Примерный перечень игр, используемых на занятиях кружка подвижных игр.

   5.        Перечень используемой литературы.

1. **Пояснительная записка.**

**Актуальность.**

В настоящее время в современных спортивно-педагогической и другой научной литературе все больше внимания уделяется проблеме физического развития дошкольников. Вместе с тем малоизученной проблемой является организация дополнительных занятий для детей младшего и среднего дошкольного возраста. Все это снижает эффективность работы и диктует необходимость новых форм и представлений. Фундаментом настоящего и будущего здоровья маленьких детей, их гармонического физического развития являются двигательные способности. Проявлению двигательных способностей способствует уровень развития физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости. Маленькие дети изучают мир через игру, поэтому в основе этой программы лежат игры и игровые упражнения. Данная программа базируется и дополняет общеобразовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы», помогает закрепить полученные знания и умения на основных занятиях физической культурой.

**Образовательные и воспитательные** функции подвижной игры могут быть успешно осуществлены только при умелом руководстве , которое предусматривает управление двигательным и нравствен­ным поведением детей.

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

**Игра** - самая любимая и естественная  деятельность дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления.  Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

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  них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные  эмоции, радостное настроение.

Влияние природно-климатических факторов Крайнего Севера (длительные, суровые зимы, низкие температуры воздуха и т. д.) приводят  к сокращению или отсутствию прогулки, что создаёт  дефицит движений.

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

В связи с тем, что для дошкольников разработано недостаточное количество программ по подвижным играм, мной была систематизирована и разработана  программа кружка подвижных игр для детей дошкольников «Шалунишка».

**Целью кружка.**  Является повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, через организацию подвижных игр, оздоровление и социализация детей дошкольного возраста, их адаптация к условиям образовательного учреждения.

**Задачи:**

**-** удовлетворение потребности детского организма в движениях;

- снижение тяжести адаптации детей к дошкольному учреждению;

 **-**укрепление здоровья и профилактика заболеваний ;

- ускорение процесса адаптации детей к дошкольному учреждению;

-развитие всех двигательных качеств и навыков (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации движений);

- вырабатывание внимания, памяти, воображения, дисциплинированности, смелости, умения действовать индивидуально и в коллективе.

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

 **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.

Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с физинструктором 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.

 **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.

**Подбор игр.**

Для решения постепенно усложняющихся задач по совершенст­вованию движений следует подбирать игры, основанные на выполнении уже усво­енных детьми движений, доведенных до двигательного навыка. Поэтому, как пра­вило, для детей младшего возраста доступны игры с бегом, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением вперед, спрыгиванием, подлезанием. Как известно, легче подчиниться правилам, скрытым внутри роли, поэтому в младших группах предпочтительнее использовать сюжетные подвижные игры, в которых одно-два правила (начинать и завершать действие по сигналу, выполнять движе­ние по правилам: не задевать, не наталкиваться и т. д.), одна-две роли ("Солныш­ко и дождик" - одна роль, "Кот и мыши" - две роли и т. д.). В младших группах можно применять игры соревновательного характера, направленные на повыше­ние качества движения в индивидуальном выполнении: "Кто тихо пробежит" (де­ти по сигналу должны перебежать на противоположную сторону; посередине си­дит физинструктор с закрытыми глазами; если он услышит тяжелый бег, то открыва­ет глаза, и ребенок, нарушивший правило, выходит из игры), "Кто легко спрыгнет", "Кто подлезет и не заденет" и т. д.

**Знакомство с новой игрой.**

Детей младшего дошкольного возраста целесооб­разнее знакомить с содержанием и правилами подвижной игры в процессе самой игры, иг­ровых операций, знакомятся с сигналами, по которым следует начинать и заканчи­вать движения, и требованиями к их выполнению.

Например, знакомя детей с игрой "Солнышко и дождик", воспитатель говорит: "Солнышко. Пойдем погуляем на улицу. Попробуйте догнать меня! А теперь потя­нули руки к солнышку, вверх. Туча налетела. Дождь! Побежали все домой". При повторном проведении игры взрослый отчетливо произносит сигнал "Солнышко", разнообразит действия детей между сигналами, а после слова "Дождь" постепен­но исключает подсказывающие указания.

 При проведении уже знакомых детям игр напомнить правила игры могут сами дети, отвечая на поставленные вопросы.

**Создание условий для игры.** В младших группах пособия, используемые в иг­ре, целесообразнее располагать до объяснения. Тогда детям легче понять, где и как они должны располагаться; кроме того, объяснение будет осуществляться в ходе игры. Например, ставят скамейку, детям предлагают встать на нее - начинается иг­ра ("Воробушки и кот") или натягивают веревку, детей располагают около нее ("Наседка и цыплята"). В дальней­шем эти умения могут пригодиться в самостоятельной деятельности.

**Распределение ролей.** Чаще всего в игре можно выделить три роли: ведущий, который подает сигналы, управляет игрой; водящий, который ловит, догоняет иг­рающих; массовая роль, которую выполняют все остальные; как правило, их зада­ча - не попасться водящему. Водящий должен владеть основными движениями, хорошо знать игровые правила и строго их выполнять. В играх, организуемых физинструктором, роль ведущего исполняет он сам.

В младшей группе физинструктор первоначально сам играет все три роли. Постепен­но, по мере усвоения содержания и правил игры, физинструктор передает роль водя­щего ребенку, используя прием назначения. Для обеспечения адаптации играю­щих к условиям он чаще делает вид, что ловит. На роль водящего первоначально выбирают ребенка со средним уровнем владения движением, чтобы большинство детей смогли убежать. Назначая на роль водящего детей с разным уровнем активности в выполнении двигательных действий, физинструктор может регулировать на­грузку. К концу года все дети должны уметь исполнять роль водящего в знакомых играх.

 **Руководство в ходе игры.** В процессе игры физинструктор должен следить за правильностью выполнения движений, соблюдением правил игры, нагрузкой и взаимоотношениями детей. Регулирование нагрузки осуществляется через определение количества по­вторений игры, увеличение или уменьшение активности играющих путем назначе­ния водящими детей с разным уровнем развития движений.

Разрешение конфликтов во взаимоотношениях между детьми в младших груп­пах легче осуществляется через игровые образы.

**Подведение итогов.**

Воспитатель или сами играющие оценивают успехи водя­щего и других детей, выясняют причины успешных действий, отмечают различные варианты, позволяющие достичь положительных результатов при решении двига­тельной задачи.

**Проведение игр соревновательного характера.**

 В играх с индивидуальным соревнованием, как правило, двое детей по сигналу одновременно выполняют одно и то же движение, а по итогам либо од­ному из них присуждается победа, либо - при одинаковом результате - обоим ("Кто быстрее добежит до флажка", "Подбрось, поймай, не дай упасть на ди­ван" и т. д.).

 Повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности.

 **2. Основная часть**

**2.1**. **Игры и игровые упражнения с бегом.**

Игры с бегом дети усваивают быстрее чем ходьбу—возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей лёгкостью меняют направление, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

 **2-я младшая группа-** «Не боимся мы кота», «У медведя во бору», «Самолёты», «Солнышко и дождик», «Наперегонки», «Догони обруч», «Схвати змею за хвост» и др.

 **2.2. Игры и игровые упражнения с прыжками.**

Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

**2-я младшая группа -** «Допрыгни до мяча», « Кто выше», «Прыжки на одной ноге», «Попрыгунчики», «Кто  быстрее». «Переселение лягушек», « Поймай комара», «Поймай снежинку», «Лягушки».

 **2.3. Игры и игровые упражнения на метание.** 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».

**2.4. 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.

«По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске», «С горки на горку», «Пройди по верёвочке», «Бег боком».

**2.5.  Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.**

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

«Найди где спрятался зайка?», «Где звенит?», «Найди флажок», «Кто позвал?», «Бездомный заяц», «Воробышки и автомобиль», «Кролики», «Не задень», «Найди пару».

**2.6. Игровые упражнения в ползании 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.

«Проползи между пирамидками», «Подлезь под воротики», «Лазанье по гимнастической стенке».

 **3. Календарное планирование по возрастам**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| 2 младшая группа |  «Беги ко мне»«Догони меня» | «Птички»«Пойдем по мостику»  |  «Кот и воробушки» «Пузырь» |  «Быстро в домик»«Найдем жучка» |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **5 неделя** |
| 2 младшая группа | «Догоните меня» «Бегите ко мне» | «Ловкий шофер» «Пойдем по мостику» | «Зайка серенький умывается» «Мой веселый звонкий мяч» |  «Кот и воробушки» «Ловкий шофер» |  «Бегите все ко мне» |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| 2 младшая группа | «Ловкий шофер» «Поезд» |  «Мыши в кладовой» «Наседка и цыплята» |  «По ровненькой дорожке» «Кот и мыши» | «Поймай комара» «Зайка серенький умывается» |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| 2 младшая группа | «Коршун и птенчики» «Найди свой домик» | «Наседка и цыплята» «Кот и воробушки» | «Лягушки» ««Мыши в кладовой» | «Птица и птенчики» «По ровненькой дорожке» |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| 2 младшая группа | «Коршун и цыплята» «Лягушки» | «Наседка и цыплята» «Лохматый пес» | «Найди свой цвет» «Кот и воробушки» | «Лохматый пес» «Поймай снежинку» |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| 2 младшая группа | «Найди свой цвет» «Поезд» | «Воробушки в гнездышках» «Лохматый пес» | «Поймай снежинку» «Кот и воробушки» | «Лягушки» «Поезд» |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| 2 младшая группа | «Кролики» «Наседка и цыплята»  |  «Воробушки в гнездышках» «Найди свой домик» | «Зайка серенький умывается» «Лягушки» | «Птица и птенчики» «Поезд» |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **5 неделя** |
| 2 младшая группа | «Тишина» «Найди свой цвет» | «По ровненькой дорожке» «Лягушки» | «Мы топаем ногами» «Найди свой домик» | «Огуречик, огуречик…» «Наседка и цыплята»  | «Тишина» «Найди свой цвет» |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| 2 младшая группа | «Мыши в кладовой» «Кролики и сторож» | «Кот и воробушки» «Мы топаем ногами» | «Огуречик, огуречик…» «Тишина» | «Коршун и цыплята» «Кролики» |

**4. Примерный перечень игр, используемых на занятиях.**

 **«Наседка и цыплята»**

**Цель:** учить подлезать под верёвочку не задевая её; быть осторожным и внимательным, действовать по сигналу, не толкать друг друга.

**Место проведения**: Спортивный зал или спортивная площадка.

**Ход игры:** верёвочка натянута между стенами зала или стульями - это дом  цыплят и наседки. Мама наседка выходит  из дома и ищет зёрнышки, находит и зовёт цыплят: «Ко-ко-ко, ко-ко-ко цыплятки ко мне!» цыплята подлезают по верёвочку и бегут к своей маме. Ищут зёрнышки, прыгают, веселятся. По сигналу  «Большая птица» -дети убегают (подлезают) в свой домик не наталкиваясь друг на друга.

 **Зайка серенький сидит…**

**Цель:** Учить прыгать на двух ногах на месте, развивать ритмичность движений.

**Место проведения**: Спортивный зал или спортивная площадка.

**Ход игры:** Дети, в шапочках зайчат, играют по всему залу или игровой комнаты. Произнося слова вместе с воспитателем, выполняют движения.

Зайка серенький  сидит, и ушами шевелит, Вот так, вот так и ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть. Хлоп, хлоп, хлоп, надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать, Скок, скок надо зайке поскакать.

Зайку кто-то напугал! Зайка прыг… и убежал!

**5.     ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Гайдай Е. П. Москва «АРКТИ» 2000г. «Игры, забавы, развлечения».
2. Голубева Л.Г.Москва «Просвещение» 2003г. «Растём здоровыми».
3. Ионова А. Н. Москва «Экзамен» 2010г. «Играем, гуляем, развиваем».
4. Казак О.Н.Москва «АРКТИ» 2000г. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.
5. Кенеман А. В.Санкт-Петербург «Детство» 2000г. «Народные подвижные игры для детей».
6. Литвинова О. М.  Санкт-Петербург «КАРО» 2006г.«Физкультурные занятия в детском саду».
7. Муравьва В. А. Москва «АЙРИС» 2004г. «Воспитание физических качеств».
8. Патрикеева А.Ю. Москва «ВАКО»2007г. «Подвижные игры».
9. Пензулаева Л, И. Москва «Просвещение» 1985г. «Физкультурные занятия с детьми  4-5 и 3-4 лет»,
10. Щербак А.П. Москва «Просвещение» 2008г. «Тематические физкультурные занятия».

Расписание развлечений 2015-2016 год

|  |  |
| --- | --- |
|  Неделя |  Развлечение «Шалунишки»4 нед . м. |
| **Понедельник** |  |
| Вторник |  |
|  **Среда** |  |
| **Четверг** | **11.00-11.30****«Умка»****«Кунчээн»** |
| **Пятница** |  |

**Программа кружка подвижных игр «Шалунишка» для детей среднего дошкольного возраста.**

**Содержание:**

1. Пояснительная записка.
2. Основная часть.

 2.1.Игры и  игровые упражнения с бегом.

 2.2.Игры и игровые упражнения с прыжками.

 2.3.Игровые упражнения на метание.

 2.4.Игровые упражнения на равновесие.

 2.5.Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.

 2.6.Игровые упражнения в лазанье и ползании.

     3.      Календарное планирование.

   4.       Примерный перечень игр, используемых на занятиях кружка подвижных игр.

   5.        Перечень используемой литературы.

1. **Пояснительная записка.**

**Актуальность.**

В настоящее время в современных спортивно-педагогической и другой научной литературе все больше внимания уделяется проблеме физического развития дошкольников. Вместе с тем малоизученной проблемой является организация дополнительных занятий для детей младшего и среднего дошкольного возраста. Все это снижает эффективность работы и диктует необходимость новых форм и представлений. Фундаментом настоящего и будущего здоровья маленьких детей, их гармонического физического развития являются двигательные способности. Проявлению двигательных способностей способствует уровень развития физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости. Маленькие дети изучают мир через игру, поэтому в основе этой программы лежат игры и игровые упражнения. Данная программа базируется и дополняет общеобразовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы», помогает закрепить полученные знания и умения на основных занятиях физической культурой.

**Образовательные и воспитательные** функции подвижной игры могут быть успешно осуществлены только при умелом руководстве , которое предусматривает управление двигательным и нравствен­ным поведением детей.

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

**Игра** - самая любимая и естественная  деятельность дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления.  Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

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  них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные  эмоции, радостное настроение.

Влияние природно-климатических факторов Крайнего Севера (длительные, суровые зимы, низкие температуры воздуха и т. д.) приводят  к сокращению или отсутствию прогулки, что создаёт  дефицит движений.

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

В связи с тем, что для дошкольников разработано недостаточное количество программ по подвижным играм, мной была систематизирована и разработана  программа кружка подвижных игр для детей дошкольников «Шалунишка».

**Целью кружка** Является повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, через организацию подвижных игр, оздоровление и социализация детей дошкольного возраста, их адаптация к условиям образовательного учреждения.

**Задачи:**

**-** удовлетворение потребности детского организма в движениях;

- снижение тяжести адаптации детей к дошкольному учреждению;

 **-**укрепление здоровья и профилактика заболеваний ;

- ускорение процесса адаптации детей к дошкольному учреждению;

-развитие всех двигательных качеств и навыков (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации движений);

- вырабатывание внимания, памяти, воображения, дисциплинированности, смелости, умения действовать индивидуально и в коллективе.

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

 **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.

Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с физинструктором 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.

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

 От детей среднего  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.

**Подбор игр.**

 В средней группе можно использовать подвижные игры не только с вышеназ­ванными движениями, но и с бросанием ("Мяч через сетку", "Лови, бросай, упасть не давай" и др.). Дети 4 лет уже могут свободно подчиняться правилам, данным в открытом виде, поэтому бессюжетные подвижные игры можно использовать до­статочно широко. В играх соревновательного характера даются задания на быст­роту выполнения движения ("Кто быстрее добежит до флажка", "Кто самый лов­кий" и т. д.). Для детей этого возраста доступны командные игры с элементами со­ревнования, построенные на беге или подлезании ("Самолеты", "Цветные автомо­били" и др.). В средней группе можно также использовать народные подвижные игры, включающие простые основные движения.

**Знакомство с новой игрой.**

 Дети 4-7 лет способны понять и запомнить содержание и правила игры че­рез их объяснение до начала действий, если оно четкое, краткое, выразительное. Для уточнения сигналов, по которым играющим предстоит действовать, сразу же после рассказа о содержании игры следует задать несколько вопросов. Напри­мер, в игре "Цветные автомобили": "Когда можно выезжать из гаража? А по ка­кому слову возвращаться в гараж? Помните: если автомобили столкнутся, то их нужно направлять в мастерскую для ремонта. Ехать дальше нельзя". Если игра включает произнесение текста, особенно в виде диалога, его лучше разучить за­ранее; четверостишие запоминается быстро при совместном проговаривании во время игры.

При проведении уже знакомых детям игр напомнить правила игры могут сами дети, отвечая на поставленные вопросы.

**Создание условий для игры.**

 При проведении игры с детьми среднего воз­раста условия для игры могут создавать сами дети. Воспитатель предлагает поста­вить скамейку, разложить обручи, начертить границы перебежки и т. д. В дальней­шем эти умения могут пригодиться в самостоятельной деятельности.

**Распределение ролей.**

Чаще всего в игре можно выделить три роли: ведущий, который подает сигналы, управляет игрой; водящий, который ловит, догоняет иг­рающих; массовая роль, которую выполняют все остальные; как правило, их зада­ча - не попасться водящему. Водящий должен владеть основными движениями, хорошо знать игровые правила и строго их выполнять. В играх, организуемых физинструктором, роль ведущего исполняет он сам.

 В средней группе не только в известной, но и в новой игре роль водящего по­ручают ребенку. Если физинструктор уверен в том, что любой справится с ролью водяще­го, можно прибегнуть к выбору считалки. Как правило, де­тям нравится роль водящего, поэтому назначение на эту роль можно использовать как поощрение за удачные действия или другие качества играющих.

 Чтобы показать детям различные удачные действия водящего, воспитатель бе­рет эту роль себе. Следует отметить, что исполнение роли водящего взрослым зна­чительно оживляет игру, усиливает ее эмоциональное воздействие.

**Руководство в ходе игры.**

В процессе игры физинструктор должен следить за правильностью выполнения движений, соблюдением правил игры, нагрузкой и взаимоотношениями детей. Регулирование нагрузки осуществляется через определение количества по­вторений игры, увеличение или уменьшение активности играющих путем назначе­ния водящими детей с разным уровнем развития движений.

Разрешение конфликтов во взаимоотношениях между детьми в средней группах для этого можно использовать разъяснение, удаление из игры, извинение.

**Подведение итогов.**

Воспитатель или сами играющие оценивают успехи водя­щего и других детей, выясняют причины успешных действий, отмечают различные варианты, позволяющие достичь положительных результатов при решении двига­тельной задачи.

**Проведение игр соревновательного характера.**

 В играх с индивидуальным соревнованием, как правило, двое детей по сигналу одновременно выполняют одно и то же движение, а по итогам либо од­ному из них присуждается победа, либо - при одинаковом результате - обоим ("Кто быстрее добежит до флажка", "Подбрось, поймай, не дай упасть на ди­ван" и т. д.).

 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.

 Повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности.

 **2. Основная часть**

**2.1**. **Игры и игровые упражнения с бегом.**

Игры с бегом дети усваивают быстрее чем ходьбу—возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей лёгкостью меняют направление, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

 **Средняя группа -** «Бег  с препятствиями», «Попробуй догони», «Гуси—лебеди», «Морская фигура», «Весёлые ребята», «Перемена местами», «Коршун и наседка», «Поймай дракона за хвост».

 **2.2. Игры и игровые упражнения с прыжками.**

Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

 **Средняя группа -** «Прыжки с мячом», «Прыжки по кочкам», «Точно в круг», «Цапля», «Скачи за мной», «Поймай лягушку», «Зайцы и волк».

 **2.3. Игры и игровые упражнения на метание.** 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».

**2.4. 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.

«По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске», «С горки на горку», «Пройди по верёвочке», «Бег боком».

**2.5.  Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.**

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

«Найди где спрятался зайка?», «Где звенит?», «Найди флажок», «Кто позвал?», «Бездомный заяц», «Воробышки и автомобиль», «Кролики», «Не задень», «Найди пару».

**2.6. Игровые упражнения в ползании 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.

«Проползи между пирамидками», «Подлезь под воротики», «Лазанье по гимнастической стенке».

 **3. Календарное планирование по возрастам**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Средняя группа |  «Автомобили» «Водопой» |  «Вдоль дорожки» «Подьем тощей коровы» |  «Воробьишки икот» « Волк и жеребята» |  «Огуречик, огуручик …» «Пятнашки» |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **5 неделя** |
| Средняя группа | «Бегите все ко мне» «Пойдем по мостику» | «Кто быстрее до кегли» «Один лишний» | «Ловишки» «Волк и жеребята» | «Цветные автомобили» « Перетягивание на палках» | «Лошадки» « Один лишний» |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Средняя группа | «Кролики» «Водопой» | «Найди себе пару» «Подъем тощей коровы» | «Догони пару» «Волк и жеребята» | «Самолеты» «Перетягивание на палках» |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Средняя группа | «Веселые снежки» «Водопой» | «Кто дальше бросит» «бой быков» | «Снежная карусель» « Прыжки по кочкам» | «По снежному валу» «Гонка с платком» |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Средняя группа | «Снежинки-пушинки» «Сокол и утки» | «Прыжки к елке» «Игра с перетягиванием» | «Прыгни не задень» «Игра с перетягиванием» | Снежинки-пушинки» «Бой быков» |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Средняя группа | «Добрось до кегли» «Пятнашки» | «У медведя во бору» « Один лишний» | «Воробушки и воробьи» «Игра с перетягиванием» | «Перелет птиц» «Соколиный бой» |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Средняя группа | «Перелет птиц» «Сокол и лиса» | «Бездомный заяц» «Пятнашка» | «Самолеты» «Перетягивание на палках» | «Охотник и зайцы» «Один лишний» |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **5 неделя** |
| Средняя группа | «Пробеги тихо» «У медведя во бору» | «Совушка» «Игра в мяч» | «Догони пару» «Соколиный бой» | «Кошка и птички» «Пятнашки» | «Пробеги тихо» «У медведя во бору» |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Средняя группа | «Котята и щенята» «Совушка» | «Удочка» «Сокол и лиса» | «Пробеги тихо» «Перетягивание на палках» | «Самолеты» «Соколиный бой» |

**4. Примерный перечень игр, используемых на занятиях.**

 **«Наседка и цыплята»**

**Цель:** учить подлезать под верёвочку не задевая её; быть осторожным и внимательным, действовать по сигналу, не толкать друг друга.

**Место проведения**: Спортивный зал или спортивная площадка.

**Ход игры:** верёвочка натянута между стенами зала или стульями - это дом  цыплят и наседки. Мама наседка выходит  из дома и ищет зёрнышки, находит и зовёт цыплят: «Ко-ко-ко, ко-ко-ко цыплятки ко мне!» цыплята подлезают по верёвочку и бегут к своей маме. Ищут зёрнышки, прыгают, веселятся. По сигналу  «Большая птица» -дети убегают (подлезают) в свой домик не наталкиваясь друг на друга.

 **Жмурки.**

**Цель:** учить детей радоваться, веселиться, двигаться тихо, осторожно.

**Место проведения**: Спортивный зал или спортивная площадка.

**Ход игры:** Воспитатель в любой роли (снеговик) завязывает глаза шарфом или косынкой. Дети тихо расходятся по залу. Воспитатель (снеговик) пытается их найти. «Где же наши детки?»--дети смеются, убегают, стараются убежать тихо, осторожно.

 **Мышки и кот.**

**Цель:** учить мягко прыгать, сгибая ноги в коленях, бегать не задевая друг друга, увёртываться от кота, находить своё место не толкаясь.

**Место проведения**: Спортивный зал или спортивная площадка.

**Ход игры:** Дети прыгают, веселятся, недалеко в стороне сидит кот, он спит. По сигналу воспитателя кот просыпается, потягивается. Произносит: «МЯУ!» и бежит ловить мышек, они убегают. Пойманных мышек кот отводит к себе.

 **Зайка серенький сидит…**

**Цель:** Учить прыгать на двух ногах на месте, развивать ритмичность движений.

**Место проведения**: Спортивный зал или спортивная площадка.

**Ход игры:** Дети, в шапочках зайчат, играют по всему залу или игровой комнаты. Произнося слова вместе с воспитателем, выполняют движения.

Зайка серенький  сидит, и ушами шевелит, Вот так, вот так и ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть. Хлоп, хлоп, хлоп, надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать, Скок, скок надо зайке поскакать.

Зайку кто-то напугал! Зайка прыг… и убежал!

**5.     ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Гайдай Е. П. Москва «АРКТИ» 2000г. «Игры, забавы, развлечения».
2. Голубева Л.Г.Москва «Просвещение» 2003г. «Растём здоровыми».
3. Ионова А. Н. Москва «Экзамен» 2010г. «Играем, гуляем, развиваем».
4. Казак О.Н.Москва «АРКТИ» 2000г. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.
5. Кенеман А. В.Санкт-Петербург «Детство» 2000г. «Народные подвижные игры для детей».
6. Литвинова О. М.  Санкт-Петербург «КАРО» 2006г.«Физкультурные занятия в детском саду».
7. Муравьва В. А. Москва «АЙРИС» 2004г. «Воспитание физических качеств».
8. Патрикеева А.Ю. Москва «ВАКО»2007г. «Подвижные игры».
9. Пензулаева Л, И. Москва «Просвещение» 1985г. «Физкультурные занятия с детьми  4-5 и 3-4 лет»,
10. Щербак А.П. Москва «Просвещение» 2008г. «Тематические физкультурные занятия».

Расписание кружка «Шалунишка»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни неделигруппа | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
| 2младшая«Лучик» |  |  |  | 09.15-09.30**игры** |  |
| Средняя«Брусничка» |  |  |  |  | 09.35-09.55 **игры** |
| Старшая«Куунчеен» |  |  |  | 09.40-10.05 **игры** |  |
| Старшая«Умка» |  |  |  | 10.10-10.35 **игры** |  |
| Под-ная«Олененок» |  |  |  |  | 10.10-10.30 **игры** |

**Программа кружка подвижных игр «Шалунишка» для детей старшего дошкольного возраста.**

**Содержание:**

1. Пояснительная записка.

2. Основная часть.

 2.1.Игры и  игровые упражнения с бегом.

 2.2.Игры и игровые упражнения с прыжками.

 2.3.Игровые упражнения на метание.

 2.4.Игровые упражнения на равновесие.

 2.5.Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.

 2.6.Игровые упражнения в лазанье и ползании.

   3.      Календарное планирование.

   4.       Примерный перечень игр, используемых на занятиях кружка подвижных игр.

   5.        Перечень используемой литературы.

1. **Пояснительная записка.**

**Актуальность.**

В настоящее время в современных спортивно-педагогической и другой научной литературе все больше внимания уделяется проблеме физического развития дошкольников. Вместе с тем малоизученной проблемой является организация дополнительных занятий для детей младшего и среднего дошкольного возраста. Все это снижает эффективность работы и диктует необходимость новых форм и представлений. Фундаментом настоящего и будущего здоровья маленьких детей, их гармонического физического развития являются двигательные способности. Проявлению двигательных способностей способствует уровень развития физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости. Маленькие дети изучают мир через игру, поэтому в основе этой программы лежат игры и игровые упражнения. Данная программа базируется и дополняет общеобразовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы», помогает закрепить полученные знания и умения на основных занятиях физической культурой.

**Образовательные и воспитательные**

Функции подвижной игры могут быть успешно осуществлены только при умелом руководстве , которое предусматривает управление двигательным и нравствен­ным поведением детей.

**Физическое воспитание**

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

**Игра** - самая любимая и естественная  деятельность дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления.  Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

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  них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные  эмоции, радостное настроение.

Влияние природно-климатических факторов Крайнего Севера (длительные, суровые зимы, низкие температуры воздуха и т. д.) приводят  к сокращению или отсутствию прогулки, что создаёт  дефицит движений.

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

В связи с тем, что для дошкольников разработано недостаточное количество программ по подвижным играм, мной была систематизирована и разработана  программа кружка подвижных игр для детей дошкольников «Шалунишка».

**Целью кружка**

Является повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, через организацию подвижных игр, оздоровление и социализация детей дошкольного возраста, их адаптация к условиям образовательного учреждения.

**Задачи:**

**-** удовлетворение потребности детского организма в движениях;

- снижение тяжести адаптации детей к дошкольному учреждению;

 **-**укрепление здоровья и профилактика заболеваний ;

- ускорение процесса адаптации детей к дошкольному учреждению;

-развитие всех двигательных качеств и навыков (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации движений);

- вырабатывание внимания, памяти, воображения, дисциплинированности, смелости, умения действовать индивидуально и в коллективе.

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

**В спортивных играх в комплексе решаются оздоровительные, образовательные и**  **воспитательные задачи**. Здесь есть своя особенность; старшие 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.

**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.

Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с физинструктором 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.

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

 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.

**Подбор игр.**

Для решения постепенно усложняющихся задач по совершенст­вованию движений следует подбирать игры, основанные на выполнении уже усво­енных детьми движений, доведенных до двигательного навыка

В старшем дошкольном возрасте появляется возможность выбирать игры с прыжками в длину с места, метанием и лазаньем. Возможностям старших дошколь­ников соответствуют бессюжетные игры, но детям по-прежнему доставляют боль­шое удовольствие сюжетные подвижные игры. Игры с элементами соревнования построены на различных движениях и их сочетаниях, могут включать как индиви­дуальные, так и командные соревнования. С пятилетнего возраста, по данным В. Панкова, можно использовать разнообразные игры-эстафеты, предусматриваю­щие взаимодействие между играющими. Целесообразно продолжить разучивание подвижных игр как своего, так и других народов.

**Знакомство с новой игрой.**

 Дети 4-7 лет способны понять и запомнить содержание и правила игры че­рез их объяснение до начала действий, если оно четкое, краткое, выразительное. Для уточнения сигналов, по которым играющим предстоит действовать, сразу же после рассказа о содержании игры следует задать несколько вопросов. Напри­мер, в игре "Цветные автомобили": "Когда можно выезжать из гаража? А по ка­кому слову возвращаться в гараж? Помните: если автомобили столкнутся, то их нужно направлять в мастерскую для ремонта. Ехать дальше нельзя". Если игра включает произнесение текста, особенно в виде диалога, его лучше разучить за­ранее; четверостишие запоминается быстро при совместном проговаривании во время игры.

При проведении уже знакомых детям игр напомнить правила игры могут сами дети, отвечая на поставленные вопросы.

**Создание условий для игры** В старшем воз­расте условия для игры могут создавать сами дети. Воспитатель предлагает поста­вить скамейку, разложить обручи, начертить границы перебежки и т. д. В дальней­шем эти умения могут пригодиться в самостоятельной деятельности.

**Распределение ролей.** Чаще всего в игре можно выделить три роли: ведущий, который подает сигналы, управляет игрой; водящий, который ловит, догоняет иг­рающих; массовая роль, которую выполняют все остальные; как правило, их зада­ча - не попасться водящему. Водящий должен владеть основными движениями, хорошо знать игровые правила и строго их выполнять. В играх, организуемых физинструктором, роль ведущего исполняет он сам.

 В старшем и подготовительном дошкольном возрасте при выборе водящего можно спросить детей: "Кого мы выбираем? Самого быстрого? Самого ловкого? Или того, кто умеет пра­вильно ловить, кто ни разу не попался?". И т. д.

Чтобы показать детям различные удачные действия водящего, воспитатель бе­рет эту роль себе. Следует отметить, что исполнение роли водящего взрослым зна­чительно оживляет игру, усиливает ее эмоциональное воздействие.

**Руководство в ходе игры.** В процессе игры физинструктор должен следить за правильностью выполнения движений, соблюдением правил игры, нагрузкой и взаимоотношениями детей. Регулирование нагрузки осуществляется через определение количества по­вторений игры, увеличение или уменьшение активности играющих путем назначе­ния водящими детей с разным уровнем развития движений.

Разрешение конфликтов во взаимоотношениях между детьми в старшей группе ,для этого можно использовать разъяснение, удаление из игры, извинение.

**Подведение итогов.**

Воспитатель или сами играющие оценивают успехи водя­щего и других детей, выясняют причины успешных действий, отмечают различные варианты, позволяющие достичь положительных результатов при решении двига­тельной задачи.

**Проведение игр соревновательного характера.**

Подвижные игры с элемен­тами соревнования вызывают у старших дошкольников большой интерес, увлека­ют их своей эмоциональностью, возможностью померяться силами, умениями, спо­собностями. В таких играх ребенок мобили­зуется, направляя усилия на достижение лучших результатов. Развитие игр сорев­новательного характера происходит от игр с индивидуальным соревнованием к коллективному соревнованию.

В играх с индивидуальным соревнованием, как правило, двое детей по сигналу одновременно выполняют одно и то же движение, а по итогам либо од­ному из них присуждается победа, либо - при одинаковом результате - обоим ("Кто быстрее добежит до флажка", "Подбрось, поймай, не дай упасть на ди­ван" и т. д.).

Затем можно переходить к командным играм, в которых победа команды опре­деляется суммой очков, полученных ее членами. Игра рассчитана на то, что каж­дый ребенок может внести вклад в победу, равный вкладу другого ребенка; доста­точно только выполнить установленное задание. Такой тип игр строится на выпол­нении всеми детьми по очереди одного основного движения в одинаковых усло­виях; при этом каждый ребенок действует изолированно. В этих играх отчетливо видны успехи и неудачи каждого играющего: они на­глядно оформлены.

Такие игры можно строить на выполнении разных движений. Если ребенку не удаются метание, прыжки, он может успешно действовать в играх на сохранение равновесия, с подлезанием и т. д. Таким образом будут созданы условия для того, чтобы каждый в той или иной игре вкусил радость победы. Разделить детей на ко­манды может сам физинструктор; при этом он стремится создать примерно равные по уровню физической подготовленности команды. Можно привлечь к их составле­нию капитанов, которые назначаются или выбираются и по очереди отбирают се­бе играющих (выбирает одного ребенка первый капитан, а затем таким же правом пользуется другой и т. д.).

Особую значимость в работе с дошкольниками имеют командные игры, в кото­рых действия каждого следующего участника являются как бы продолжением дей­ствий предыдущего ребенка. В этом случае неудачи одного ребенка компенсиру­ются еще большим усердием других. Эти игры предоставляют детям возможность выручить команду, "вырвать" победу. Дополнительная нагрузка на играющих, хо­рошо владеющих движением, еще больше их активизирует и создает предпосылки для дальнейшего совершенствования двигательных навыков.

В этих играх наглядно отмечается не успех каждого ребенка, а победа всей ко­манды. Это характерно для игр-эстафет, предус­матривающих последовательное выполнение всеми детьми команды одного и того же движения ("Перемени предмет", "Взятие крепости", "Чья команда больше вы­бьет фигур" и т. д.). Второй и последующие игроки команды получают право на выполнение двигательных действий или через передачу предмета, или через при­косновение.

Следует выделить также игры-эстафеты, в которых предусмотрено последова­тельное выполнение нескольких движений; при этом каждый член команды осу­ществляет только одно из них. Эти игры иногда называют комбинированными эс­тафетами. Они интересны тем, что в них есть распределение действий между деть­ми с учетом интересов и возможностей каждого из них. В таких играх успех коман­ды нередко зависит от правильной расстановки сил, учета способностей детей к выполнению различных движений, уровня развития двигательных умений и физи­ческих качеств каждого играющего, осознания ими своих физических особеннос­тей (рост, полнота и т. д.).

  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.

 Повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности.

 **2. Основная часть**

**2.1**. **Игры и игровые упражнения с бегом.**

Игры с бегом дети усваивают быстрее чем ходьбу—возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей лёгкостью меняют направление, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

 **Старшая группа**— «Кто скорее по дорожке» (бег между кубиками, расстояние 15 ем); бег «змейкой» между кеглями «Пробеги и не задень». Прыжки — «Прыгни точно в круг (в обруч)», «Перепрыгни через «канавку» (шнур, косичку)». С мячом — «Подбрось, и поймай» (бросание мяча вверх и ловля его двумя руками), «Точно в руки» (перебрасывание мяча друг другу, диаметр 20 ем, расстояние 1,5 м).

 **2.2. Игры и игровые упражнения с прыжками.**

Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

 **Старшая группа** - «Высоко и далеко» , «Прыжки без обруча», «Прыжки на левой, правой между предметами»,»Огибая разные предметы».

 **2.3. Игры и игровые упражнения на метание.** 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».

**2.4. 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.

«По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске», «С горки на горку», «Пройди по верёвочке», «Бег боком».

**2.5.  Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.**

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

«Найди где спрятался зайка?», «Где звенит?», «Найди флажок», «Кто позвал?», «Бездомный заяц», «Воробышки и автомобиль», «Кролики», «Не задень», «Найди пару».

**2.6. Игровые упражнения в ползании 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.

«Проползи между пирамидками», «Подлезь под воротики», «Лазанье по гимнастической стенке».

 **3. Календарное планирование по возрастам**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Старшая группа | «Ловишки» с ленточками «Якутская игра в мяч» | «Сделай фигуру» «Волк и жеребята» | «Удочка» «Быстро возьми» «Сокол и лиса» | «Мы веселые ребята» «Найди свой цвет» « Якутская игра в мяч» |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **5 неделя** |
| Старшая группа | «Перелет птиц» «Не попадись» «Водопой» | «Не оставайся на полу» «Ловишки» | «Удочка» «Будь ловким» «Метение топора» | «Гуси – лебеди» «Посадка картофеля» | «Перелет птиц» «Не попадись» «Водопой» |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Старшая группа | «Мышеловка» «Пятнащки» | «Ловишки» «Якутская игра с перетягиванием» | «Ловишки парами» «Волк и жеребята» | «Ловишки-перебежки» «Метания аркана» |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Старшая группа | «Мороз-Красный нос» «Соколиный бой» | «Один лишний» «Колдунчики» «Один лишний» | Смелые воробьишки» «Подъем тощей коровы» | «Мы, веселые ребята» «Метание тынзяна на хорей» |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Старшая группа | «Ловишки парами» «Волк и жеребята» | «Пробеги и не задень» «Прыжки по коякам» | «Мороз-Красный нос» «Перетягивание захватом «в замок»» | «Хитрая лиса» «Докторские салки |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Старшая группа | «Мороз-Красный нос» «Волк и жеребята» | «Не оставайся на полу» «Воевода» | «Ловишки-перебежки» «Перетягивание палки» | «Ловишки парами» «Якутская игра в мяч» |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Старшая группа | «Горелки» «Пятнашки» | «Кто быстрее» «Карусель» | «Удочка» « Сокол и утки» | «Гонка с платком» « Удочка» |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **5 неделя** |
| Старшая группа | «Медведи и пчелы» «Гонка с платком»  | «Кто быстрее до фложка» «Пятнашки» | «Горелки» «Перетягивание на палках» | «Караси и щука» «Сокол и утки» | «Медведи и пчелы» «Гонка с платком»  |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Старшая группа | «Повор и цыплята» «Пятнашки» | «Совушка» «Перетягивание на палках»  | «Мышеловка» «Якутская игра в мяч» | «Не остовайся на земле» «Перетягивание на палках» |

**4. Примерный перечень игр, используемых на занятиях.**

 **«Наседка и цыплята»**

**Цель:** учить подлезать под верёвочку не задевая её; быть осторожным и внимательным, действовать по сигналу, не толкать друг друга.

**Место проведения**: Спортивный зал или спортивная площадка.

**Ход игры:** верёвочка натянута между стенами зала или стульями - это дом  цыплят и наседки. Мама наседка выходит  из дома и ищет зёрнышки, находит и зовёт цыплят: «Ко-ко-ко, ко-ко-ко цыплятки ко мне!» цыплята подлезают по верёвочку и бегут к своей маме. Ищут зёрнышки, прыгают, веселятся. По сигналу  «Большая птица» -дети убегают (подлезают) в свой домик не наталкиваясь друг на друга.

 **Жмурки.**

**Цель:** учить детей радоваться, веселиться, двигаться тихо, осторожно.

**Место проведения**: Спортивный зал или спортивная площадка.

**Ход игры:** Воспитатель в любой роли (снеговик) завязывает глаза шарфом или косынкой. Дети тихо расходятся по залу. Воспитатель (снеговик) пытается их найти. «Где же наши детки?»--дети смеются, убегают, стараются убежать тихо, осторожно.

 **Мышки и кот.**

**Цель:** учить мягко прыгать, сгибая ноги в коленях, бегать не задевая друг друга, увёртываться от кота, находить своё место не толкаясь.

**Место проведения**: Спортивный зал или спортивная площадка.

**Ход игры:** Дети прыгают, веселятся, недалеко в стороне сидит кот, он спит. По сигналу воспитателя кот просыпается, потягивается. Произносит: «МЯУ!» и бежит ловить мышек, они убегают. Пойманных мышек кот отводит к себе.

 **Зайка серенький сидит…**

**Цель:** Учить прыгать на двух ногах на месте, развивать ритмичность движений.

**Место проведения**: Спортивный зал или спортивная площадка.

**Ход игры:** Дети, в шапочках зайчат, играют по всему залу или игровой комнаты. Произнося слова вместе с воспитателем, выполняют движения.

Зайка серенький  сидит, и ушами шевелит, Вот так, вот так и ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть. Хлоп, хлоп, хлоп, надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать, Скок, скок надо зайке поскакать.

Зайку кто-то напугал! Зайка прыг… и убежал!

 **«Повар и котята».**

**Цель**: Упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово.

**Место проведения:** Спортивный зал или спортивная площадка.

**Подготовка:** Большой обруч или шнур, предметы по количеству играющих.

**Ход игры:** По считалке выбирается повар, который охраняет лежащие в обруче предметы – «сосиски». Повар разгуливает внутри обруча, шнура – «кухни». Дети - котята идут по кругу, выполняя различные виды ходьбы, бега, произнося текст:

*Плачут киски в коридоре,*

*У котят большое горе:*

*Хитрый повар бедным кискам*

*Не дает схватить сосиски.*

С последним словом «котята» забегают на «кухню», стремясь схватить сосиску. Повар пытается осалить вбежавших игроков. Осаленные игроки выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока все сосиски не будут украдены у повара. Выигравший котенок становится поваром.

**Правила:** Нельзя раньше времени забегать в круг. Повару не разрешается хватать котят, только салить, ему не разрешается выходить за пределы круга. Запрещено брать одновременно 2 и более предмета.

**Варианты**: Поваров может быть больше, тогда количество предметов увеличивается.

 **«Колдунчики».**

**Цель**: Упражнять детей в подлезании, беге, не наталкиваясь друг на друга, воспитывать умение увертываться, смелости, взаимовыручке, развитие оперативности мышления, находчивости.

**Место проведения**: Спортивный зал.

**Подготовка**: Освободить полностью зал от инвентаря.

**Ход игры:** По считалке выбирается один или несколько детей, которые играют роль «колдунчиков». Дети бегают врассыпную по залу. Те, до кого дотронется колдунчик, должны стоять неподвижно, расставив ноги. Они считаются расколдованными и могут снова бегать, если кто - нибудь из пробегающих детей проползет у них между ног.

**Правила:** Напомнить детям правила техники безопасности во время бега и подлезания. Нельзя передвигаться по залу и звать на помощь «заколдованным» детям. Колдунчики не могут салить в тот момент, когда ребенок выручает осаленного. Последний или последние становятся колдунчиками. Игра длится не более 45 сек. , необходимо перед повтором сделать паузу ( дых. упр-ние).

**Варианты:** Можно менять способы «расколдовывания», но в этом случае меняются задачи игры.

 **«Докторские салки».**

**Цель**: Упражнять детей в сохранении равновесия, беге с увертыванием, развитие находчивости, воспитание умения вступать во взаимоотношения с другими играющими, учитывать их поведение.

**Место проведения:** Спортивный зал или спортивная площадка.

**Подготовка:** Две повязки на руку: для «доктора» – белая с красным крестом, для микроба – любого яркого цвета.

**Ход игры:** По считалке выбираются двое ведущих – «доктор» и «микроб». Дети бегают врассыпную, те, кого коснется «микроб», замирают на месте в заранее обговоренной позе на одной ноге (нога назад, в сторону, согнуть в колене и т. д.). «Доктор» подбегает и гладит по плечу «больного», и тот снова возвращается в игру. Игра продолжается 30-40 сек. Если микробов несколько время может быть увеличено до минуты.

**Правила:** Напомнить детям правила техники безопасности во время бега. Игра продолжается 30-40 сек. Если микробов несколько время может быть увеличено до минуты.

Запрещается салить «доктора». Нельзя прятаться за осаленного игрока. «Доктор» вступает в игру после того, как появляются два осаленных игрока. Не разрешается звать на помощь доктора.

**Варианты:** Дети сами придумывают позу. Запрещенная поза - «пистолетик» или «микробы» говорят как стоять.

 **Русская народная игра «Воевода».**

**Цель:** Упражнять детей в прокатывании, бросании и ловле мяча, в умении согласовывать движение со словом, развивать внимание, ловкость.

**Место проведения**: спортивный зал

**Подготовка:** атрибут: мяч

**Ход игры:** Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося:

*-Катится яблоко в круг хоровода,*

*-Кто его поднял, тот воевода…*

Ребенок, у которого в этот момент окажется мяч - воевода. Он говорит:

*-Я сегодня воевода.
-Я бегу из хоровода.*

Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят:

*Раз, два, не воронь*

*И беги как огонь!*

Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот, кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.

**Правила:** Прокатывать или перебрасывать мяч только рядом стоящему игроку. Нельзя мешать игроку, бегущему за кругом. Выиграл тот, кто первым коснулся мяча.

**Варианты:** Мяч можно заменить на набивной. Мяч может быть разного размера, его можно перебрасывать на каждое слово.

##  Якутская народная игра «Соколиный бой» (Мохсоцол охсупуута)

**Цель:** Упражнять детей в координации детей, на внимательность.

**Место проведения:** Спортивный зал или спортивная площадка.

**Ход игры:** Играют парами. Играющие становятся на правую ногу друг против друга, левая нога согнута. Руки скрещены перед грудью. Игроки прыгают на правой ноге и стараются правым плечом оттолкнуть один другого так, чтобы другой встал на обе ноги. Когда устают прыгать на правой ноге, меняют ее на левую. И тогда соответственно меняются толчки плеча. Если при грубом толчке один из играющих упадет, толкнувший выходит из игры.

**Правила:** Победившим считается тот, кто заставит встать другого на обе ноги. Отталкивать партнера можно только плечом. Смену ног производить одновременно в паре.

**5.     ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Гайдай Е. П. Москва «АРКТИ» 2000г. «Игры, забавы, развлечения».
2. Голубева Л.Г.Москва «Просвещение» 2003г. «Растём здоровыми».
3. Ионова А. Н. Москва «Экзамен» 2010г. «Играем, гуляем, развиваем».
4. Казак О.Н.Москва «АРКТИ» 2000г. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.
5. Кенеман А. В.Санкт-Петербург «Детство» 2000г. «Народные подвижные игры для детей».
6. Литвинова О. М.  Санкт-Петербург «КАРО» 2006г.«Физкультурные занятия в детском саду».
7. Муравьва В. А. Москва «АЙРИС» 2004г. «Воспитание физических качеств».
8. Патрикеева А.Ю. Москва «ВАКО»2007г. «Подвижные игры».
9. Пензулаева Л, И. Москва «Просвещение» 1985г. «Физкультурные занятия с детьми  4-5 и 3-4 лет»,
10. Щербак А.П. Москва «Просвещение» 2008г. «Тематические физкультурные занятия».

Расписание кружка «Шалунишка»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни неделигруппа | понедельник | вторник | среда | четверг | пятница |
| 2младшая«Лучик» |  |  |  | 09.15-09.30**игры** |  |
| Средняя«Брусничка» |  |  |  |  | 09.35-09.55 **игры** |
| Старшая«Куунчеен» |  |  |  | 09.40-10.05 **игры** |  |
| Старшая«Умка» |  |  |  | 10.10-10.35 **игры** |  |
| Под-ная«Олененок» |  |  |  |  | 10.10-10.30 **игры** |

**Программа кружка подвижных игр «Шалунишка» для детей подготовительного дошкольного возраста.**

**Содержание:**

1. Пояснительная записка.
2. Основная часть.

 2.1.Игры и  игровые упражнения с бегом.

 2.2.Игры и игровые упражнения с прыжками.

 2.3.Игровые упражнения на метание.

 2.4.Игровые упражнения на равновесие.

 2.5.Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.

 2.6.Игровые упражнения в лазанье и ползании.

     3.      Календарное планирование.

   4.       Примерный перечень игр, используемых на занятиях кружка подвижных игр.

   5.        Перечень используемой литературы.

1. **Пояснительная записка.**

**Актуальность.**

В настоящее время в современных спортивно-педагогической и другой научной литературе все больше внимания уделяется проблеме физического развития дошкольников. Вместе с тем малоизученной проблемой является организация дополнительных занятий для детей младшего и среднего дошкольного возраста. Все это снижает эффективность работы и диктует необходимость новых форм и представлений. Фундаментом настоящего и будущего здоровья маленьких детей, их гармонического физического развития являются двигательные способности. Проявлению двигательных способностей способствует уровень развития физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости. Маленькие дети изучают мир через игру, поэтому в основе этой программы лежат игры и игровые упражнения. Данная программа базируется и дополняет общеобразовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы», помогает закрепить полученные знания и умения на основных занятиях физической культурой.

**Образовательные и воспитательные** функции подвижной игры могут быть успешно осуществлены только при умелом руководстве , которое предусматривает управление двигательным и нравствен­ным поведением детей.

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

**Игра** - самая любимая и естественная  деятельность дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления.  Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

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  них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные  эмоции, радостное настроение.

Влияние природно-климатических факторов Крайнего Севера (длительные, суровые зимы, низкие температуры воздуха и т. д.) приводят  к сокращению или отсутствию прогулки, что создаёт  дефицит движений.

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

В связи с тем, что для дошкольников разработано недостаточное количество программ по подвижным играм, мной была систематизирована и разработана  программа кружка подвижных игр для детей дошкольников «Шалунишка».

**Целью кружка** Является повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, через организацию подвижных игр, оздоровление и социализация детей дошкольного возраста, их адаптация к условиям образовательного учреждения.

**Задачи:**

**-** удовлетворение потребности детского организма в движениях;

- снижение тяжести адаптации детей к дошкольному учреждению;

 **-**укрепление здоровья и профилактика заболеваний ;

- ускорение процесса адаптации детей к дошкольному учреждению;

-развитие всех двигательных качеств и навыков (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации движений);

- вырабатывание внимания, памяти, воображения, дисциплинированности, смелости, умения действовать индивидуально и в коллективе.

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

**В спортивных играх в комплексе решаются оздоровительные, образовательные и**  **воспитательные задачи**. Здесь есть своя особенность; старшие 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.

**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.

Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с физинструктором 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.

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

 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.

**Подбор игр.**

 В старшем и подготовительном дошкольном возрасте появляется возможность выбирать игры с прыжками в длину с места, метанием и лазаньем. Возможностям старших дошколь­ников соответствуют бессюжетные игры, но детям по-прежнему доставляют боль­шое удовольствие сюжетные подвижные игры. Игры с элементами соревнования построены на различных движениях и их сочетаниях, могут включать как индиви­дуальные, так и командные соревнования. С пятилетнего возраста, по данным В. Панкова, можно использовать разнообразные игры-эстафеты, предусматриваю­щие взаимодействие между играющими. Целесообразно продолжить разучивание подвижных игр как своего, так и других народов.

**Знакомство с новой игрой.**

 Дети 4-7 лет способны понять и запомнить содержание и правила игры че­рез их объяснение до начала действий, если оно четкое, краткое, выразительное. Для уточнения сигналов, по которым играющим предстоит действовать, сразу же после рассказа о содержании игры следует задать несколько вопросов. Напри­мер, в игре "Цветные автомобили": "Когда можно выезжать из гаража? А по ка­кому слову возвращаться в гараж? Помните: если автомобили столкнутся, то их нужно направлять в мастерскую для ремонта. Ехать дальше нельзя". Если игра включает произнесение текста, особенно в виде диалога, его лучше разучить за­ранее; четверостишие запоминается быстро при совместном проговаривании во время игры.

При проведении уже знакомых детям игр напомнить правила игры могут сами дети, отвечая на поставленные вопросы.

**Создание условий для игры.**  При проведении игры с детьми подготовительного воз­раста условия для игры могут создавать сами дети. Воспитатель предлагает поста­вить скамейку, разложить обручи, начертить границы перебежки и т. д. В дальней­шем эти умения могут пригодиться в самостоятельной деятельности.

**Распределение ролей.** Чаще всего в игре можно выделить три роли: ведущий, который подает сигналы, управляет игрой; водящий, который ловит, догоняет иг­рающих; массовая роль, которую выполняют все остальные; как правило, их зада­ча - не попасться водящему. Водящий должен владеть основными движениями, хорошо знать игровые правила и строго их выполнять. В играх, организуемых физинструктором, роль ведущего исполняет он сам.

 В подготовительном дошкольном возрасте при выборе водящего можно спросить детей: "Кого мы выбираем? Самого быстрого? Самого ловкого? Или того, кто умеет пра­вильно ловить, кто ни разу не попался?". И т. д.

Чтобы показать детям различные удачные действия водящего, воспитатель бе­рет эту роль себе. Следует отметить, что исполнение роли водящего взрослым зна­чительно оживляет игру, усиливает ее эмоциональное воздействие.

**Руководство в ходе игры.** В процессе игры физинструктор должен следить за правильностью выполнения движений, соблюдением правил игры, нагрузкой и взаимоотношениями детей. Регулирование нагрузки осуществляется через определение количества по­вторений игры, увеличение или уменьшение активности играющих путем назначе­ния водящими детей с разным уровнем развития движений.

Разрешение конфликтов во взаимоотношениях между детьми в подготовительной группах для этого можно использовать разъяснение, удаление из игры, извинение.

**Подведение итогов.**

Воспитатель или сами играющие оценивают успехи водя­щего и других детей, выясняют причины успешных действий, отмечают различные варианты, позволяющие достичь положительных результатов при решении двига­тельной задачи.

**Проведение игр соревновательного характера.**

Подвижные игры с элемен­тами соревнования вызывают у старших дошкольников большой интерес, увлека­ют их своей эмоциональностью, возможностью померяться силами, умениями, спо­собностями. В таких играх ребенок мобили­зуется, направляя усилия на достижение лучших результатов. Развитие игр сорев­новательного характера происходит от игр с индивидуальным соревнованием к коллективному соревнованию.

В играх с индивидуальным соревнованием, как правило, двое детей по сигналу одновременно выполняют одно и то же движение, а по итогам либо од­ному из них присуждается победа, либо - при одинаковом результате - обоим ("Кто быстрее добежит до флажка", "Подбрось, поймай, не дай упасть на ди­ван" и т. д.).

Затем можно переходить к командным играм, в которых победа команды опре­деляется суммой очков, полученных ее членами. Игра рассчитана на то, что каж­дый ребенок может внести вклад в победу, равный вкладу другого ребенка; доста­точно только выполнить установленное задание. Такой тип игр строится на выпол­нении всеми детьми по очереди одного основного движения в одинаковых усло­виях; при этом каждый ребенок действует изолированно. В этих играх отчетливо видны успехи и неудачи каждого играющего: они на­глядно оформлены.

Такие игры можно строить на выполнении разных движений. Если ребенку не удаются метание, прыжки, он может успешно действовать в играх на сохранение равновесия, с подлезанием и т. д. Таким образом будут созданы условия для того, чтобы каждый в той или иной игре вкусил радость победы. Разделить детей на ко­манды может сам физинструктор; при этом он стремится создать примерно равные по уровню физической подготовленности команды. Можно привлечь к их составле­нию капитанов, которые назначаются или выбираются и по очереди отбирают се­бе играющих (выбирает одного ребенка первый капитан, а затем таким же правом пользуется другой и т. д.).

Особую значимость в работе с дошкольниками имеют командные игры, в кото­рых действия каждого следующего участника являются как бы продолжением дей­ствий предыдущего ребенка. В этом случае неудачи одного ребенка компенсиру­ются еще большим усердием других. Эти игры предоставляют детям возможность выручить команду, "вырвать" победу. Дополнительная нагрузка на играющих, хо­рошо владеющих движением, еще больше их активизирует и создает предпосылки для дальнейшего совершенствования двигательных навыков.

В этих играх наглядно отмечается не успех каждого ребенка, а победа всей ко­манды. Это характерно для игр-эстафет, предус­матривающих последовательное выполнение всеми детьми команды одного и того же движения ("Перемени предмет", "Взятие крепости", "Чья команда больше вы­бьет фигур" и т. д.). Второй и последующие игроки команды получают право на выполнение двигательных действий или через передачу предмета, или через при­косновение.

Следует выделить также игры-эстафеты, в которых предусмотрено последова­тельное выполнение нескольких движений; при этом каждый член команды осу­ществляет только одно из них. Эти игры иногда называют комбинированными эс­тафетами. Они интересны тем, что в них есть распределение действий между деть­ми с учетом интересов и возможностей каждого из них. В таких играх успех коман­ды нередко зависит от правильной расстановки сил, учета способностей детей к выполнению различных движений, уровня развития двигательных умений и физи­ческих качеств каждого играющего, осознания ими своих физических особеннос­тей (рост, полнота и т. д.).

  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.

 Повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности.

 **2. Основная часть**

**2.1**. **Игры и игровые упражнения с бегом.**

Игры с бегом дети усваивают быстрее чем ходьбу—возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей лёгкостью меняют направление, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

 **Подготовительная группа -** «Мяч над головой», «Пингвины», «Пас на ходу», «Вогони свою пару», «Волк и жеребята», «Не попадись»

**2.2. Игры и игровые упражнения с прыжками.**

Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

 **Подготовительная группа** - «Куобах», «Прыжки по кругу», «Ыстанга»

**2.3. Игры и игровые упражнения на метание.** 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».

**2.4. 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.

«По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске», «С горки на горку», «Пройди по верёвочке», «Бег боком».

**2.5.  Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.**

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

«Найди где спрятался зайка?», «Где звенит?», «Найди флажок», «Кто позвал?», «Бездомный заяц», «Воробышки и автомобиль», «Кролики», «Не задень», «Найди пару».

**2.6. Игровые упражнения в ползании 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.

«Проползи между пирамидками», «Подлезь под воротики», «Лазанье по гимнастической стенке».

 **3. Календарное планирование по возрастам**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Подготовительная группа | «Ловкие ребята» «Пингвины» «Якутская игра в мяч» |  «Совушка» «Волк и жеребята» | «Быстро передай» «Перетягивание на палках» |  «Проведи мяч» «Круговая лапта» «Сокол и лиса» |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **5 неделя** |
| Подготовительная группа | «Перебрось – поймай» «Водопой» | «Кто самый меткий «Метение топора»  | «Успей выбежать» «Перетягивание с помощью прочной круговой ленты» | «Пингвины» «Быстро возьми» «Совушка» |  «Не попадись» «Водопой» |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Подготовительная группа | «Догони свою пару» «Пятнашки» | «Передача мяча» «Волк и жеребята» |  «Соколиный бой» «Невод» |  «С кочки на кочку» «Хитрая лиса» |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Подготовительная группа |  «Пас на ходу» «Совушка» |  «Стой!» «Волк и жеребята» |  «Пройди не урони» «Прыжки по кочкам» |  «Про дорожке проскользни» «Лягушки и цапля» «Бой быков»  |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Подготовительная группа |  «Гонка с платком» «Прыжки через нарты»  |  «Веселые воробушки» «Сокол и утки» |  «Водопой» «Два мороза» | «Паук и мухи» «Хоккеисты» «Водопой» |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Подготовительная группа |  «Бой быков» «Два мороза» |  «Пас на клюшку» «Волк и жеребята» | «Загони шайбу» Игра в мяч» | «Пятнашки» «Эстафета с мячом  |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Подготовительная группа |  «Бой быков» «Два мороза» |  «Пас на клюшку» «Волк и жеребята» | «Загони шайбу» «Игра в мяч»  | «Пятнашки» «Не попадись» |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** | **5 неделя** |
| Подготовительная группа |  «С кочки на кочку» «Охотники и утки» |  «Пингвины» «горелки» «Сокол и утки» |  Поймай мяч» «Гонка с платком» | «Лягушки в болоте» «Пятнашки» |  «С кочки на кочку» «Охотники и утки» |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная группа** | **1 неделя** | **2 неделя** | **3 неделя** | **4 неделя** |
| Подготовительная группа |  « Якутская игра в мяч» «Брось поймай» |  «Пас друг другу» « Якутская игра в мяч» |  «Кто скарее до кегли» «Волк и жеребята» |  «Кто выше прыгнет» «Один лишний» |

**4. Примерный перечень игр, используемых на занятиях.**

 **«Наседка и цыплята»**

**Цель:** учить подлезать под верёвочку не задевая её; быть осторожным и внимательным, действовать по сигналу, не толкать друг друга.

**Место проведения**: Спортивный зал или спортивная площадка.

**Ход игры:** верёвочка натянута между стенами зала или стульями - это дом  цыплят и наседки. Мама наседка выходит  из дома и ищет зёрнышки, находит и зовёт цыплят: «Ко-ко-ко, ко-ко-ко цыплятки ко мне!» цыплята подлезают по верёвочку и бегут к своей маме. Ищут зёрнышки, прыгают, веселятся. По сигналу  «Большая птица» -дети убегают (подлезают) в свой домик не наталкиваясь друг на друга.

 **Жмурки.**

**Цель:** учить детей радоваться, веселиться, двигаться тихо, осторожно.

**Место проведения**: Спортивный зал или спортивная площадка.

**Ход игры:** Воспитатель в любой роли (снеговик) завязывает глаза шарфом или косынкой. Дети тихо расходятся по залу. Воспитатель (снеговик) пытается их найти. «Где же наши детки?»--дети смеются, убегают, стараются убежать тихо, осторожно.

 **Мышки и кот.**

**Цель:** учить мягко прыгать, сгибая ноги в коленях, бегать не задевая друг друга, увёртываться от кота, находить своё место не толкаясь.

**Место проведения**: Спортивный зал или спортивная площадка.

**Ход игры:** Дети прыгают, веселятся, недалеко в стороне сидит кот, он спит. По сигналу воспитателя кот просыпается, потягивается. Произносит: «МЯУ!» и бежит ловить мышек, они убегают. Пойманных мышек кот отводит к себе.

 **Зайка серенький сидит…**

**Цель:** Учить прыгать на двух ногах на месте, развивать ритмичность движений.

**Место проведения**: Спортивный зал или спортивная площадка.

**Ход игры:** Дети, в шапочках зайчат, играют по всему залу или игровой комнаты. Произнося слова вместе с воспитателем, выполняют движения.

Зайка серенький  сидит, и ушами шевелит, Вот так, вот так и ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть. Хлоп, хлоп, хлоп, надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать, Скок, скок надо зайке поскакать.

Зайку кто-то напугал! Зайка прыг… и убежал!

 **«Повар и котята».**

**Цель**: Упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово.

**Место проведения:** Спортивный зал или спортивная площадка.

**Подготовка:** Большой обруч или шнур, предметы по количеству играющих.

**Ход игры:** По считалке выбирается повар, который охраняет лежащие в обруче предметы – «сосиски». Повар разгуливает внутри обруча, шнура – «кухни». Дети - котята идут по кругу, выполняя различные виды ходьбы, бега, произнося текст:

*Плачут киски в коридоре,*

*У котят большое горе:*

*Хитрый повар бедным кискам*

*Не дает схватить сосиски.*

С последним словом «котята» забегают на «кухню», стремясь схватить сосиску. Повар пытается осалить вбежавших игроков. Осаленные игроки выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока все сосиски не будут украдены у повара. Выигравший котенок становится поваром.

**Правила:** Нельзя раньше времени забегать в круг. Повару не разрешается хватать котят, только салить, ему не разрешается выходить за пределы круга. Запрещено брать одновременно 2 и более предмета.

**Варианты**: Поваров может быть больше, тогда количество предметов увеличивается.

 **«Колдунчики».**

**Цель**: Упражнять детей в подлезании, беге, не наталкиваясь друг на друга, воспитывать умение увертываться, смелости, взаимовыручке, развитие оперативности мышления, находчивости.

**Место проведения**: Спортивный зал.

**Подготовка**: Освободить полностью зал от инвентаря.

**Ход игры:** По считалке выбирается один или несколько детей, которые играют роль «колдунчиков». Дети бегают врассыпную по залу. Те, до кого дотронется колдунчик, должны стоять неподвижно, расставив ноги. Они считаются расколдованными и могут снова бегать, если кто - нибудь из пробегающих детей проползет у них между ног.

**Правила:** Напомнить детям правила техники безопасности во время бега и подлезания. Нельзя передвигаться по залу и звать на помощь «заколдованным» детям. Колдунчики не могут салить в тот момент, когда ребенок выручает осаленного. Последний или последние становятся колдунчиками. Игра длится не более 45 сек. , необходимо перед повтором сделать паузу ( дых. упр-ние).

**Варианты:** Можно менять способы «расколдовывания», но в этом случае меняются задачи игры.

 **«Докторские салки».**

**Цель**: Упражнять детей в сохранении равновесия, беге с увертыванием, развитие находчивости, воспитание умения вступать во взаимоотношения с другими играющими, учитывать их поведение.

**Место проведения:** Спортивный зал или спортивная площадка.

**Подготовка:** Две повязки на руку: для «доктора» – белая с красным крестом, для микроба – любого яркого цвета.

**Ход игры:** По считалке выбираются двое ведущих – «доктор» и «микроб». Дети бегают врассыпную, те, кого коснется «микроб», замирают на месте в заранее обговоренной позе на одной ноге (нога назад, в сторону, согнуть в колене и т. д.). «Доктор» подбегает и гладит по плечу «больного», и тот снова возвращается в игру. Игра продолжается 30-40 сек. Если микробов несколько время может быть увеличено до минуты.

**Правила:** Напомнить детям правила техники безопасности во время бега. Игра продолжается 30-40 сек. Если микробов несколько время может быть увеличено до минуты.

Запрещается салить «доктора». Нельзя прятаться за осаленного игрока. «Доктор» вступает в игру после того, как появляются два осаленных игрока. Не разрешается звать на помощь доктора.

**Варианты:** Дети сами придумывают позу. Запрещенная поза - «пистолетик» или «микробы» говорят как стоять.

 **Русская народная игра «Воевода».**

**Цель:** Упражнять детей в прокатывании, бросании и ловле мяча, в умении согласовывать движение со словом, развивать внимание, ловкость.

**Место проведения**: спортивный зал

**Подготовка:** атрибут: мяч

**Ход игры:** Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произнося:

*-Катится яблоко в круг хоровода,*

*-Кто его поднял, тот воевода…*

Ребенок, у которого в этот момент окажется мяч - воевода. Он говорит:

*-Я сегодня воевода.
-Я бегу из хоровода.*

Бежит за кругом, кладет мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят:

*Раз, два, не воронь*

*И беги как огонь!*

Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот, кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.

**Правила:** Прокатывать или перебрасывать мяч только рядом стоящему игроку. Нельзя мешать игроку, бегущему за кругом. Выиграл тот, кто первым коснулся мяча.

**Варианты:** Мяч можно заменить на набивной. Мяч может быть разного размера, его можно перебрасывать на каждое слово.

##  Якутская народная игра «Соколиный бой» (Мохсоцол охсупуута)

**Цель:** Упражнять детей в координации детей, на внимательность.

**Место проведения:** Спортивный зал или спортивная площадка.

**Ход игры:** Играют парами. Играющие становятся на правую ногу друг против друга, левая нога согнута. Руки скрещены перед грудью. Игроки прыгают на правой ноге и стараются правым плечом оттолкнуть один другого так, чтобы другой встал на обе ноги. Когда устают прыгать на правой ноге, меняют ее на левую. И тогда соответственно меняются толчки плеча. Если при грубом толчке один из играющих упадет, толкнувший выходит из игры.

**Правила:** Победившим считается тот, кто заставит встать другого на обе ноги. Отталкивать партнера можно только плечом. Смену ног производить одновременно в паре.

**5.     ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Гайдай Е. П. Москва «АРКТИ» 2000г. «Игры, забавы, развлечения».
2. Голубева Л.Г.Москва «Просвещение» 2003г. «Растём здоровыми».
3. Ионова А. Н. Москва «Экзамен» 2010г. «Играем, гуляем, развиваем».
4. Казак О.Н.Москва «АРКТИ» 2000г. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.
5. Кенеман А. В.Санкт-Петербург «Детство» 2000г. «Народные подвижные игры для детей».
6. Литвинова О. М.  Санкт-Петербург «КАРО» 2006г.«Физкультурные занятия в детском саду».
7. Муравьва В. А. Москва «АЙРИС» 2004г. «Воспитание физических качеств».
8. Патрикеева А.Ю. Москва «ВАКО»2007г. «Подвижные игры».
9. Пензулаева Л, И. Москва «Просвещение» 1985г. «Физкультурные занятия с детьми  4-5 и 3-4 лет»,
10. Щербак А.П. Москва «Просвещение» 2008г. «Тематические физкультурные занятия».