

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 459 г. ЧЕЛЯБИНСКА»
ул. Чичерина, 15а. Тел:796-97-60, 796-70-43. www.dou459.forchel.ruE-mail: doy459kurch@mail.ru

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБДОУ «ДС № 459 г. Челябинска»
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим МБДОУ
«ДС № 459 г. Челябинска»
_____ Е.А. Дятловой
Приказ № 113 ОД от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Крепыши»
(срок реализации 4 года, дети 3-7 лет)**

Составитель:
Усманова Э. С. ,
инструктор по физической культуре

Челябинск 2023г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации программы	3
1.3. Содержательный компонент программы (формы организации, виды деятельности, тематическое планирование).....	4
1.4. Планируемые результаты.....	7

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график	8
2.2. Учебный план	9
2.3. Условия реализации программы	14
2.4. Формы аттестации	14
2.5. Оценочные материалы	15
2.6. Список литературы	16

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

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 младших 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.

Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности.

Новизна программы, заключается в использовании игровых технологий, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебно-воспитательного процесса.

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в широком применении игровых технологий при воспитании разносторонне развитой личности.

Актуальность данной программы заключается в том, что её специфика развивает все физические качества детей дошкольного возраста (скорость, быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость), а так же такие физические качества как глазомер и равновесие.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы

- младшая группа (3 - 4 года)
- средняя группа (4 - 5 лет)
- старшая группа (5 - 6 лет)
- подготовительная группа (6 - 7 лет)

Программа дополнительного образования «Крепыши» рассчитана на четыре года обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, через организацию подвижных игр.

Задачи:

- 1 Удовлетворение потребности детского организма в движениях;
- 2 Снижение тяжести адаптации детей к дошкольному учреждению;
- 3 Развитие двигательных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости;
- 4 Развивать глазомер и силу рук; укреплять у детей силу мышц рук и туловища.

1.3.Содержание программы (формы организации, виды деятельности, тематическое планирование)

Программа дополнительного образования разделена на несколько разделов. Распределение часов на разделы условно, т. к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

Освоение обязательного минимума детей дошкольного возраста предусмотрены программой:

- 1.правила проведения игр, эстафет и праздников;
- 2.основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- 3.правила поведения во время игры.

Развитие детей в процессе освоения программы:

- 1.выполнение упражнений в игровых ситуациях (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- 2.проявление смекалки и находчивости, развитие быстроты и хорошей координации;
- 3.владение мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- 4.применение игровых навыков в жизненных ситуациях.

В конце учебного года проводятся открытые развлечения, досуги для родителей, педагогов дошкольного учреждения.

Специфика данной программы позволяет реализовать мир игровых образов в целях оздоровления и коррекционного развития ребёнка.

Методы, применяемые на занятиях:

Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.

Доступность.Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

Систематичность.Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых».

Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты

Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

Календарное планирование по возрастам.

Сентябрь

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 младшая группа	«Догони мяч», «Солнышко и дождик».	«По ровненькой дорожке», «Поезд».	«Солнышко и дождик», «Найди свой домик	«Бегите ко мне», «Наседка и цыплята
Средняя группа	«Не пропусти мяч», «Цветные автомобили».	«Автомобили», «Прокати обруч».	«Не пропусти мяч», «Пробеги тихо».	«Перебрось— поймай», «Вдоль дорожки».
Старшая группа	«Пятнашки».	«Удочка».	«У кого мяч?».	«Белки в лесу».
Подготовительная группа	«Мышеловка».	«Перелет птиц».	«Катай мяч».	«Гори, гори ясно!».

Октябрь

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 младшая группа	«Не боимся мы кота», «Обойди прыжками».	«Докати мяч», «Птички и кошка».	«Схвати змею за хвост», «Поймай комара».	«Самолёты», «Прыгуны».
Средняя группа	«Птицы в клетке», «Не задень».	«Найди себе пару», «Лошадка».	«Бег с препятствиями», «Цветные автомобили».	«Морская фигура», «Скачи за мной».
Старшая группа	«Гуси – лебеди».	«Перебежки».	«Колпачок и	«Накинь

			палочка».	кольцо».
Подготовительная группа	«Ловишки из круга».	«Лягушки и цапля».	«Ловишки с мячом».	«Найди, где спрятано?».

Ноябрь

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 младшая группа	«Кто дальше бросит», «Карусель».	«Весёлые пингвины», «Снежинки и ветер».	«Лошадки», «Где звенит колокольчик?».	«У медведя во бору», «Угадай кто кричит».
Средняя группа	«Преодолей полосу препятствий», «Кто быстрее».	«Не попадайся», «Дружная семейка».	«Перемена местами», «Коршун и наседка».	«Огуречик, огуречик», «Воробышки и кот».
Старшая группа	«Кошка и мышка».	«Ловля мячей сачками».	«Не оставайся на полу (на земле)».	«Затейники».
Подготовительная группа	«Хитрая лиса».	«Удочка».	«Спрячь руки за спину»	«Угадай, что делали».

Декабрь

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 младшая группа	«Найди свой домик».	«По кочкам через болото», «Птички в гнёздышках».	«Кто дальше бросит», «Карусель».	«Где спрятано», «Попади в цель».
Средняя группа	«Ручеёк».	«Ловишки», «Кто ушёл?».	«Лиса и куры», «Сбей кеглю».	«Цветные автомобили».
Старшая группа	«Мы веселые ребята...».	«Серсо».	«Сделай фигуру».	«Тетери».
Подготовительная группа	«Два Мороза».	«Волк во рву».	«Серсо».	«Свободное место»

Январь

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 младшая группа	«Наседка и цыплята», «Воробышки и автомобиль».	«Прокати мяч и догони его», «Прыжки из обруча в обруч», «Найди свой домик».	«Поезд», «Беги ко мне», «Жуки», «Котята».	«Кролики», «Найди свой домик», «Игра с мячом».
Средняя группа	«Кто дальше», «Снежная	«Кролики», «Весёлые снежинки».	«Снежинки— пушинки»,	«Катание на санках друг

	карусель».		«Прыжки по кочкам».	друга», «Лиса в курятнике».
Старшая группа	«Карусель».	«Лошадки».	«Снежная карусель».	«Уголки».
Подготовительная группа	«Совушка».	«Не попадись».	«Бездомный заяц».	«Бездомный заяц».

Февраль

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 младшая группа	«Наседка и цыплята», «Кролики».	«Поймай снежинку», «Найди свой цвет».	«Лягушки», «Добеги до кегли».	«Трамвай», «Птички и птенчики».
Средняя группа	«Пролезание через обруч», «У медведя во бору».	«Метелица», «Добрось до кегли», «Лиса в курятнике».	«Бег с препятствиями», «Мяч соседу».	«Туннель», «Зайцы и волк».
Старшая группа	«Мышеловка».	«Кто скорее до флажка».	«Пастух и стадо».	«Будь ловким».
Подготовительная группа	«Скворечники», «Эстафета с мячами»	«Пожарные на ученье».	«Волк во рву». Народная игра «Гори, гори ясно».	«Быстро возьми, быстро положи» (бег).

Март

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 младшая группа	«Воробышки и автомобиль», «По ровненькой дорожке».	«Найди свой цвет», «Трамвай».	«Наседка и цыплята», «Схвати змею за хвост».	«Найди свой домик», «Птички в домиках».
Средняя группа	«Сбей предмет», «Ловушка».	«Подбрось—поймай», «Прокати—не задень».	«Выше ножки от земли», «Перемена местами	«Бегом по дорожке», «Котята и щенята
Старшая группа	«Караси и щука».	«Медведи и пчелы».	«Пожарные на учении».	«Быстрее по местам».
Подготовительная группа	«Рыбаки и рыбки».	«Ловля обезьян».	«Перемени флажок».	«Кто раньше дойдет до середины».

Апрель

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 младшая группа	«Воробышки и кот», «Сбей кеглю».	«Снежная карусель», «Кто быстрее допрыгнет до...».	«Поймай комара», «Лягушка», «Найди свой цвет».	«Где цыплёнок?», «Кролики».
Средняя группа	«Прокати и поймай обруч», «Сбей кеглю».	«Угадай, кто позвал?», «Бег по дорожке».	«Жмурки», «Перепрыгни и не задень».	«Успей поймать», «Догони свою пару»
Старшая группа	«Успей пробежать».	«Школа мяча».	«Кто скорее».	«Космонавты».
Подготовительная группа	«Кто первый через обруч к флажку».	«Передай мяч».	«Море волнуется».	«Паук и мухи».

Май

Возрастная группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
2 младшая группа	«Найди свой цвет», «Наседка и цыплята».	«Трамвай», «Мы топтали ногами».	«Солнышко и дождик», «Путешествие поездом».	«По ровненькой дорожке», «Кролики».
Средняя группа	«Достань до мяча», «Перепрыгни через ручей»	«Кто не уронит», «Самолёты».	«Подбрось-поймай», «Сбей кеглю».	«Угадай, кто позвал?», «Совушка - сова».
Старшая группа	«Чье звено скорее соберется».	«Кегли».	«Прыжки через веревку».	«Кольцо на палочке».
Подготовительная группа	«Коршун и наседка» (с бегом)	«Не оставайся на полу».	«Бросить и поймать».	«Ловишка с ленточкой»

1.4. Планируемые результаты

Прогнозируемые результаты основаны на приобретении первоначальных знаний. Умений и навыков физической культуры с помощью подвижных игр, теоретической и практической подготовке детей, первоначальной сформированности основных физических качеств. На данном этапе осуществляется знакомство с информацией о физической культуре и спорту, выявляются способные и желающие в дальнейшем заниматься спортивными

играми детей в спортивных объединениях, формируются навыки самостоятельной деятельности детей.

Критерии оценки прогнозируемых результатов заключаются в успешном усвоении разделов программы, стабильности состава детей, посещаемости ими занятий, первоначальном уровне теоретических знаний, практических умений и навыков при освоение подвижных игр:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- открытые ООД и мероприятия данной направленности.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Программа рассчитана на 4 года обучения и рекомендуется для занятий детей с 3 до 7 лет. Программа дополнительного образования «Крепыши» предлагает проведение занятий 1 раз в неделю. Исходя из календарного года (с 1 сентября по 31 мая) количество часов, отведенных для занятий кружка подвижных игр 32 ч.

Группа	Продолжительность	Количество в неделю	Количество в год
2-я младшая группа	15 мин.	1	32
Средняя группа	20 мин.	1	32
Старшая группа	25 мин.	1	32
Подготовительная к школе группа	30 мин.	1	32

2.2. Учебный план

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.

1-я младшая группа - «Догони мяч», «Солнышко и дождик», «Птички в гнёздышках», «Воробышки и автомобиль», «Бегите ко мне», «Карусель» и др.

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.

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

Игры и игровые упражнения с прыжками.

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

1 - я младшая группа - «Зайка беленький сидит», «Мой весёлый звонкий мяч», «Перепрыгни через ручеёк», «Весёлые зайчишки», «По дорожке», «Поймай комара», «Поймай снежинку».

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

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

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».

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».

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».

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».

2.3. Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыши» реализуется во второй половине дня в период с 1 октября по 31 мая (в летний период программа не реализуется) в специально закреплённом помещении для организации дополнительных образовательных услуг (в музыкально- спортивном зале). Содержание программы дополнительного образования не дублирует содержательный раздел основной образовательной программы дошкольного образования.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Занятие проводит инструктор по физической культуре. Он должен иметь профессиональную подготовку и систематически проходить повышение квалификации в соответствии с действующим законодательством в области образования.

Должен знать:

- методики построения и проведения оздоровительных, реабилитационных и соревновательных занятий для детей от 3-7 лет;
- особенности влияния оздоровительных занятий и тренингов на организм детей;
- санитарно-гигиенические требования к помещениям и оборудованию для проведения занятий с детьми.

Должен уметь:

- подбирать эффективные методы оздоровительных занятий и тренингов с учетом особенностей возрастного развития детей;
- проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия с детьми;
- осуществлять пропаганду здорового образа жизни среди родителей;
- использовать в работе с детьми современное спортивное оборудование и инвентарь.

Должен владеть:

- современными образовательными и развивающими технологиями при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми от 3-7 лет;
- приемами оказания детям первой доврачебной помощи.

2.4. Формы аттестации

Входной контроль осуществляется с 1 по 15 сентября текущего года.

Текущий контроль- в течение всего срока реализации Программы.

Промежуточная аттестация- в период с 15 по 28 мая.

2.5. Оценочные материалы

Педагогическая диагностика- показатели динамики индивидуального физического развития детей.

Ходьба

1. Обычная ходьба;
2. На носках;
3. На пятках;
4. С высоким подниманием колен;
5. В полуприседе;
6. На наружной стороне стопы;
7. Приставным шагом.

Бег

1. Обычный;
2. С подпрыгиванием до предмета;
3. С перепрыгиванием через предметы;

4. Мелким и широким шагом;
5. Выбрасывая вперед прямые ноги;
6. С захлестом.

Игры

1. Знать 4 и более подвижных игр;
2. Рассказать правила игры;
3. Называть необходимые атрибуты для игры;
4. Уметь организовывать игру.

Групповые упражнения с переходами

1. Строится в шеренгу;
2. В колонну по одному, по два, по три;
3. Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по четыре на ходу;
4. Выполнять повороты направо, налево, кругом.

Игры-соревнования оцениваются по показателям индивидуального физического развития.

2.6 Методические материалы

При реализации программы педагог использует парциальную программу физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши», (Бережнова О.В., Бойко В.В.).

Педагогические методики: дыхательная гимнастика (по А.Н.Стрельниковой), оздоровительный бег (по Ю.Ф.Змановскому), упражнения по технологии В.Т. Кудрявцева, игровые: подвижные и спортивные игры, игры с правилами, активные и малоподвижные игры.

2.7 Список литературы

1. Гайдай Е. П. Москва «АРКТИ» 2013г. «Игры, забавы, развлечения».
2. Голубева Л.Г. Москва «Просвещение» 2015г. «Растём здоровыми».
3. Ионова А. Н. Москва «Экзамен» 2017г. «Играем, гуляем, развиваем».
4. Казак О.Н. Москва «АРКТИ» 2013г. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.
5. Кенеман А. В. Санкт-Петербург «Детство» 2013г. «Народные подвижные игры для детей».
6. Литвинова О. М. Санкт-Петербург «КАРО» 2016г. «Физкультурные занятия в детском саду».
7. Муравьва В. А. Москва «АЙРИС» 2014г. «Воспитание физических качеств».
8. Патрикеева А.Ю. Москва «ВАКО»2017г. «Подвижные игры».
9. Пензулаева Л. И. Москва «Мозаика - Синтез» 2016г. «Физкультурные занятия с детьми 3 - 4 и 4 - 5 лет».
10. Щербак А.П. Москва «Просвещение» 2018г. «Тематические физкультурные занятия».

Перечень нескольких игр, используемых наОД

«Наседка и цыплята»

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

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.

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, уворачиваться от кота, находить своё место не толкаясь.

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 беленький сидит...»

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

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!

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

Подвижные игры (младшая группа)

Задачи:

- Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.
- Организовывать игры с правилами.
- Поощрять самостоятельность.
- Развивать навыки лазанья, ползания, ловкость, творчество выразительность движений.
- Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Обучение подвижным играм по неделям

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1 месяц	Игра с бегом	Игра на ориентировку в пространстве, внимание	Игра с лазаньем	Народная игра
2 месяц	Игра с бегом	Игра с прыжками	Игра с метанием	Хороводные игры

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	1. Обучение: «Бегите ко мне» (бег) 2. Закрепление: «Мой веселый, звонкий мяч» (прыжки) 3. Упражнение: «Прокати мяч» (метание) 4. Усложнение: «Доползи до погремушки» (лазанье) 5. Самостоятельная деятельность: «Пузырь» (хороводная)	1. Обучение: «Найди свой домик» (ориентировка в пространстве) 2. Закрепление: «Бегите ко мне» (бег) 3. Упражнение: «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки) 4. Усложнение: «Прокати мяч» (метание) 5. Самостоятельная деятельность: «Доползи до погремушки» (лазанье)	1. Обучение: «Наседка и цыплята» (лазанье) 2. Закрепление: «Найди свой домик» (ориентировка в пространстве) 3. Упражнение: «Бегите ко мне» (бег) 4. Усложнение: «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки) 5. Самостоятельная деятельность: «Прокати мяч» (метание)	1. Обучение: «Угадай, кто кричит?» (м/п) 2. Закрепление: «Наседка и цыплята» (лазанье) 3. Упражнение: «Найди свой домик» (ориентировка в пространстве) 4. Усложнение: «Бегите ко мне» (бег) 5. Самостоятельная деятельность: «Мой веселый звонкий мяч» (прыжки)
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	1. Обучение: «Поезд» (бег) 2. Закрепление: «Угадай, кто кричит?» (м/п) 3. Упражнение: «Наседка и цыплята» (лазанье) 4. Усложнение: «Найди свой домик» (ориентировка в пространстве) 5. Самостоятельная деятельность: «Бегите ко мне» (бег)	1. Обучение: «По ровненькой дорожке» (прыжки) 2. Закрепление: «Поезд» (бег) 3. Упражнение: «Угадай, кто кричит?» (м/п) 4. Усложнение: «Наседка и цыплята» (лазанье) 5. Самостоятельная деятельность: «Найди свой домик» (ориентировка в пространстве)	1. Обучение: «Кто бросит дальше мешочек» (метание) 2. Закрепление: «По ровненькой дорожке» (прыжки) 3. Упражнение: «Поезд» (бег) 4. Усложнение: «Угадай, кто кричит?» (м/п) 5. Самостоятельная деятельность: «Наседка и цыплята» (лазанье)	1. Обучение: «Паучок» (хороводная) 2. Закрепление: «Кто дальше бросит мешочек» (метание) 3. Упражнение: «По ровненькой дорожке» (прыжки) 4. Усложнение: «Поезд» (бег) 5. Самостоятельная деятельность: «Угадай, кто кричит?» (м/п)
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Ноябрь	1. Обучение: «Трамвай» (бег) 2. Закрепление: «Паучок» (хороводная) 3. Упражнение: «Кто дальше бросит мешочек» (метание) 4. Усложнение: «По ровненькой дорожке» (прыжки) 5. Самостоятельная деятельность: «Поезд» (бег)	1. Обучение: «Найди, что спрятано» (ориентировка в пространстве) 2. Закрепление: «Трамвай» (бег) 3. Упражнение: «Паучок» (хороводная) 4. Усложнение: «Кто дальше бросит мешочек» (метание) 5. Самостоятельная деятельность: «По ровненькой дорожке» (прыжки)	1. Обучение: «Мыши в кладовой» (лазание) 2. Закрепление: «Найди, что спрятано» (ориентировка в пространстве) 3. Упражнение: «Трамвай» (бег) 4. Усложнение: «Паучок» (хороводная) 5. Самостоятельная деятельность: «Кто дальше бросит мешочек» (метание)	1. Обучение: «Зайка» (народная) 2. Закрепление: «Мыши в кладовой» (лазание) 3. Упражнение: «Найди, что спрятано» (ориентировка в пространстве) 4. Усложнение: «Трамвай» (бег) 5. Самостоятельная деятельность: «Паучок» (хороводная)
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Декабрь	1. Обучение: «Такси» (бег) 2. Закрепление: «Зайка» (народная) 3. Упражнение: «Мыши в кладовой» (лазание) 4. Усложнение: «Найди, что спрятано» (ориентировка в пространстве) 5. Самостоятельная деятельность: «Трамвай» (бег)	1. Обучение: «Поймай снежинку, комара» (прыжки) 2. Закрепление: «Такси» (бег) 3. Упражнение: «Зайка» (народная) 4. Усложнение: «Мыши в кладовой» (лазание) 5. Самостоятельная деятельность: «Найди, что спрятано» (ориентировка в пространстве)	1. Обучение: «Попади в круг» (метание) 2. Закрепление: «Поймай снежинку, комара» (прыжки) 3. Упражнение: «Такси» (бег) 4. Усложнение: «Зайка» (народная) 5. Самостоятельная деятельность: «Мыши в кладовой» (лазание)	1. Обучение: «Зимний хоровод» (хороводная) 2. Закрепление: «Попади в круг» (метание) 3. Упражнение: «Поймай снежинку, комара» (прыжки) 4. Усложнение: «Такси» (бег) 5. Самостоятельная деятельность: «Зайка» (народная)
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Январь	1. Обучение: «Мыши и кот» (бег) 2. Закрепление: «Зимний хоровод» (хороводная) 3. Упражнение: «Попади в круг» (метание) 4. Усложнение: «Поймай снежинку, комара» (прыжки) 5. Самостоятельная деятельность: «Такси» (бег)	1. Обучение: «Угадай, кто и где кричит» (ориентировка в пространстве) 2. Закрепление: «Мыши и кот» (бег) 3. Упражнение: «Зимний хоровод» (хороводная) 4. Усложнение: «Попади в круг» (метание) 5. Самостоятельная деятельность: «Поймай снежинку, комара» (прыжки)	1. Обучение: «Кролики» (лазанье) 2. Закрепление: «Угадай, кто и где кричит» (ориентировка в пространстве) 3. Упражнение: «Мыши и кот» (бег) 4. Усложнение: «Зимний хоровод» (хороводная) 5. Самостоятельная деятельность: «Попади в круг» (метание)	1. Обучение: «Жмурки» (народная) 2. Закрепление: «Кролики» (лазанье) 3. Упражнение: «Угадай, кто и где кричит» (ориентировка в пространстве) 4. Усложнение: «Мыши и кот» (бег) 5. Самостоятельная деятельность: «Зимний хоровод» (хороводная)
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Февраль	1. Обучение: «Птички в гнездышках» (бег) 2. Закрепление: «Жмурки» (народная) 3. Упражнение: «Кролики» (лазанье) 4. Усложнение: «Угадай, кто и где кричит» (ориентировка в пространстве) 5. Самостоятельная деятельность: «Мыши и кот» (бег)	1. Обучение: «Воробушки и кот» (прыжки) 2. Закрепление «Птички в гнездышках» (бег) 3. Упражнение: «Жмурки» (народная) 4. Усложнение: «Кролики» (лазанье) 5. Самостоятельная деятельность: «Угадай, кто и где кричит» (ориентировка в пространстве)	1. Обучение: «Сбей кеглю» (метание) 2. Закрепление: «Воробушки и кот» (прыжки) 3. Упражнение: «Птички в гнездышках» (бег) 4. Усложнение: «Жмурки» (народная) 5. Самостоятельная деятельность: «Кролики» (лазанье)	1. Обучение: «Подарки» (хороводная) 2. Закрепление: «Сбей кеглю» (метание) 3. Упражнение: «Воробушки и кот» (прыжки) 4. Усложнение: «Птички в гнездышках» (бег) 5. Самостоятельная деятельность: «Жмурки» (народная)
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Март	1. Обучение: «Лохматый пес» (бег) 2. Закрепление: «Подарки» (хороводная) 3. Упражнение: «Сбей кеглю» (метание) 4. Усложнение: «Воробушки и кот» (прыжки) 5. Самостоятельная деятельность: «Птички в гнездышках» (бег)	1. Обучение: «Не опоздай» (ориентировка в пространстве) 2. Закрепление: «Лохматый пес» (бег) 3. Упражнение: «Подарки» (хороводная) 4. Усложнение: «Сбей кеглю» (метание) 5. Самостоятельная деятельность: «Воробушки и кот» (прыжки)	1. Обучение: «Проползи – не задень» (лазанье) 2. Закрепление: «Не опоздай» (ориентировка в пространстве) 3. Упражнение: «Лохматый пес» (бег) 4. Усложнение: «Подарки» (хороводная) 5. Самостоятельная деятельность: «Сбей кеглю» (метание)	1. Обучение: «Ходит Ваня» (народная) 2. Закрепление: «Проползи – не задень» (лазанье) 3. Упражнение: «Не опоздай» (ориентировка в пространстве) 4. Усложнение: «Лохматый пес» (бег) 5. Самостоятельная деятельность «Подарки» (хороводная)
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Апрель	1. Обучение: «Бегите к флажку» (бег) 2. Закрепление: «Ходит Ваня» (народная) 3. Упражнение: «Проползи – не задень» (лазанье) 4. Усложнение: «Не опоздай» (ориентировка в пространстве) 5. Самостоятельная деятельность: «Лохматый пес» (бег)	1. Обучение: «С кочки на кочку» (прыжки) 2. Закрепление: «Бегите к флажку» (бег) 3. Упражнение: «Ходит Ваня» (народная) 4. Усложнение: «Проползи – не задень» (лазанье) 5. Самостоятельная деятельность: «Не опоздай» (ориентировка в пространстве)	1. Обучение: «Поймай мяч, подбрось повыше» (метание) 2. Закрепление: «С кочки на кочку» (прыжки) 3. Упражнение: «Бегите к флажку» (бег) 4. Усложнение: «Ходит Ваня» (народная) 5. Самостоятельная деятельность: «Проползи – не задень» (лазанье)	1. Обучение: «Карусели» (хороводная) 2. Закрепление: «Поймай мяч, подбрось повыше» (метание) 3. Упражнение: «С кочки на кочку» (прыжки) 4. Усложнение: «Бегите к флажку» (бег) 5. Самостоятельная деятельность: «Ходит Ваня» (народная)
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Май	1. Обучение: «Птичка и птенчики» (бег) 2. Закрепление: «Карусели» (хороводная) 3. Упражнение: «Поймай мяч, подбрось повыше» (метание) 4. Усложнение: «С кочки на кочку» (прыжки) 5. Самостоятельная деятельность: «Бегите к флажку» (бег)	1. Обучение: «Иди тихо» (ориентировка в пространстве) 2. Закрепление: «Птичка и птенчики» (бег) 3. Упражнение: «Карусели» (хороводная) 4. Усложнение: «Поймай мяч, подбрось повыше» (метание) 5. Самостоятельная деятельность: «С кочки на кочку» (прыжки)	1. Обучение: «Обезьянки» (лазанье) 2. Закрепление: «Иди тихо» (ориентировка в пространстве) 3. Упражнение: «Птичка и птенчики» (бег) 4. Усложнение: «Карусели» (хороводная) 5. Самостоятельная деятельность: «Поймай мяч, подбрось повыше» (метание)	1. Обучение: «Вышел мишка на лужок» (народная - хороводная) 2. Закрепление: «Обезьянки» (лазанье) 3. Упражнение: «Иди тихо» (ориентировка в пространстве) 4. Усложнение: «Птичка и птенчики» (бег) 5. Самостоятельная деятельность: «Карусели» (хороводная)
-------------------	---	--	--	---

Перспективный план подвижных игр в средней группе

Месяц	№ п/п	Название игры	Цель игры	Описание игры
Сентябрь	1.	«Птички и птенчики»	Развивать у детей выполнение движений по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях не задевая друг друга.	Дети делятся на 3 – 4 группы; каждая группа имеет свой домик-гнездо. У каждой группы «птенчиков» есть птичка-мама. По слову воспитателя «полетели» птенчики вылетают из гнезда. По слову воспитателя «домой» птички-мамы возвращаются и зовут птенчиков домой. В гнезде птенчики усаживаются в кружок. Игра проводится 3 – 4 раза.
	2.	«Мыши в кладовой»	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, подлезании.	Дети – «мыши» сидят в норках – на стульчиках. На противоположной стороне протянута веревка на высоте 50 – 40 см. Это «кладовая». Сбоку от играющих сидит «кошка» - воспитатель. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они стараются не задеть веревку. Там присаживаются и как будто грызут сухари. Кошка внезапно просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки. Игра проводится 4 - 5 раза.

Сентябрь	3.	«Лиса в курятнике»	Развивать, внимание, ловкость. Выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге.	На одной стороне площадки очерчивается курятник. На противоположной стороне – нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – куры. По сигналу воспитателя куры ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу воспитателя «Лиса!» - куры убегают в курятник, а лиса старается утащить курицу, не успевшую спастись, в нору. Продолжительность игры 4 – 5 раз.
	4.	«Кто бросит дальше мешочек»	Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании вдаль правой и левой рукой, в беге, в распознавании цвета.	Дети сидят вдоль стен или по сторонам площадки. Несколько детей, названных воспитателем, становятся на одной линии перед положенной на пол веревкой. Дети получают мешочки 3 – 4 разных цветов. По сигналу воспитателя «бросай» дети бросают мешочек вдаль. Воспитатель обращает внимание детей на то, чей мешочек упал дальше, и говорит: «Поднимите мешочки». Дети бегут за своими мешочками, поднимают их и садятся на места. Воспитатель называет других детей. Игра повторяется 3 – 4 раза.

Октябрь	1.	«Найди свой цвет»	Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по сигналу. Упражнять ходьбе и в беге.	Дети получают флажки трех-четырех цветов: красного, синего и желтого цвета и группируются по 4-6 человек в разных углах площадки. В каждом углу воспитатель ставит на подставке цветной флаг (красный, синий, желтый). По сигналу воспитателя «идите гулять» дети расходятся по площадке. По слову воспитателя «найди свой цвет» дети собираются возле флага соответствующего цвета. Продолжительность игры 4 – 5 минут.
	2.	«Кролики»	Развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражнять в подлезании, в беге, прыжках на двух ногах.	На одной стороне площадки очерчиваются кружки – «клетки кроликов». Перед ними ставятся стульчики, к которым вертикально привязываются обручи, а если нет обручей, протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул – «дом сторожа», на котором сидит воспитатель. Между домом и клетками – «луг». Воспитатель делит детей на маленькие группы. Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках» - дети присаживаются на корточки. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Через некоторое время воспитатель говорит: «Бегите в клетки». Кролики бегут домой и каждый возвращается в свою клетку, пролезая снова в обруч. Игра проводится 4 - 5 раза.

Октябрь	3.	«Воробышки и кот»	Развивать умение размещаться в пространстве и двигаться в коллективе, не задевая друг друга, а также действовать по сигналу. Упражнять в прыжках в глубину, с места в длину и в быстром беге.	Дети стоят вдоль стен комнаты на скамеечках, на больших кубиках или в обручах, положенных на полу. Это «воробышки на крыше» или в «гнездышках». Поодаль сидит кошка, роль которой выполняет воспитатель. Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Воробышки спрыгивают с крыши или выпрыгивают из гнезда и, расправив крылья, бегают врассыпную по всей комнате. «Кошка» тем временем спит. Но вот она просыпается, произносит: «Мяу, мяу» и бежит догонять воробышков, которые бегут в свои гнезда. Пойманных воробышков кошка отводит к себе «в дом».
	4.	«Возьми, что хочешь, и поиграй, с кем хочешь»	Развивать у детей: активность, инициативу, чувство дружбы.	Дети сидят на стульчиках по кругу или полукругом. Напротив, детей на расстоянии стоит стол, на котором расположены игрушки: флажок, платочек, вожжи, обруч, мяч, музыкальные игрушки. Воспитатель называет имя ребенка и говорит ему: «Возьми, что хочешь, и поиграй, с кем хочешь». Ребенок подходит к столу, берет игрушку и выбирает товарища для игры. Через некоторое время воспитатель говорит: «Положи игрушку на место». Игравшие кладут игрушку и садятся на места. Продолжительность игры 4 – 6 минут.

Ноябрь	1.	«Цветные автомобили»	Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге, ходьбе.	Вдоль стены сидят на стульях дети. Они – «автомобили». Каждому дается флажок какого – либо цвета или цветной круг, кольцо. Воспитатель в центре площадки. Он держит в руке три цветных флажка. Воспитатель поднимает флажок какого – либо цвета. Все дети, имеющие флажок этого цвета, бегут по площадке; на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются и по сигналу «в гараж» направляются обычным шагом к своему стулу. Продолжительность 4 - 6 минут.
	2.	«Попади мешочком в круг»	Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.	Дети стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны; круг может быть также начерчен на земле. Дети находятся на расстоянии 1 – 2 шагов от этого круга. В руках у детей мешочки с песком. По сигналу воспитателя «бросай» все дети бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки», - говорит воспитатель. Дети поднимают мешочки, становятся на место. Воспитатель отмечает, чей мешочек не попал в круг, и игра продолжается. Игра повторяется 4 – 6 раз.

Ноябрь	3.	«Два мяча»	Развивать у детей выполнение движений по сигналу. Упражнять в быстроте передачи мяча	Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук один от другого. Воспитатель дает два мяча детям, которые стоят рядом. На команду «раз» дети начинают передавать мячи один с правой стороны от себя, а другой - с левой. Когда мячи встретятся у детей, которые стоят рядом, эти дети выходят на середину круга, подбрасывают мяч вверх 2 - 3 раза, ловят его, а потом подходят к детям, которые стоят в кругу рядом, и дают им мяч, а сами встают на свои места. Игра продолжается. Воспитатель отмечает детей, у которых мяч при передаче другому ни разу не упал. Продолжительность игры 5 – 6 минут.
	4.	«Найди, где спрятано!»	Развивать у детей зрительную память, внимание. Упражнять в работе с коллективом.	Дети сидят с одной стороны площадки. Воспитатель показывает детям игрушку или флажок, который он будет прятать. Воспитатель предлагает детям встать, отвернуться к стене. Сам воспитатель отходит от детей на несколько шагов и прячет флажок, после чего говорит: «Ищите». Дети начинают искать. Кто первый найдет флажок, тот имеет право прятать его при повторении игры. Игра заканчивается, когда 3 - 5 ребят найдут флажок. Продолжительность игры 5 – 6 минут.

Декабрь	1.	«Трамвай»	Развивать у детей умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге и ходьбе в колонне.	Дети стоят вдоль стены или стороны площадки в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны (один ребенок держится правой рукой, другой левой). Воспитатель находится в одном из углов площадки и держит в руке, три цветных флага. Воспитатель поднимает флаг зеленого цвета, и дети бегут – «трамвай движется». Добежав до воспитателя, дети смотрят, не сменился ли цвет флага; если поднят зеленый флаг, движение трамвая продолжается, если появляется желтый или красный флаг, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый цвет. Продолжительность игры 5 – 6 минут.
	2.	«Котята и щенята»	Развивать ловкость ориентировку в пространстве. Упражнять в лазанье, беге.	Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают котят, другой – щенят. Котята находятся с одной стороны площадки, щенки – с другой стороны. Воспитатель предлагает котятам побегать легко, мягко. На слова воспитателя: «Щенята!» - вторая группка детей перелезает через скамейку. Они на четвереньках бегут за котятами и лают. Котята быстро влезают на свою скамейку или гимнастическую стенку. Игра проводится 4 - 5 раза.

Декабрь	3.	«Накинь кольцо»	Развивать меткость, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании.	Игра заключается в набрасывании колец на различные забавные фигурки, например на слона с поднятым хоботом, гуся с вытянутой шеей и т.д. На расстоянии 1,5 – 2 м. от фигуры проводится черта – граница, с которой дети бросают кольцо. Воспитатель показывает, как надо встать, как держать кольцо в горизонтальном положении, как бросать. Продолжительность игры 5-7 минут.
	4.	«Свободное место»	Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в быстром беге.	Играющие сидят на стульях по кругу. Воспитатель вызывает детей сидящих рядом. По сигналу «раз, два, три – беги!» бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Воспитатель и все играющие отмечают, кто первый занял свободное место. Продолжительность игры 5-7 минут.

Январь	1.	«Найди себе пару»	Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять детей в беге.	Каждый ребенок получает один флажок. Флажки двух цветов поровну. По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. По сигналу «найди пару» дети, имеющие одинаковые флажки, становятся рядом. В игре должно принимать участие нечетное число детей, чтобы один остался без пары. Обращаясь к нему, все играющие говорят: Ваня, Ваня не зевай (Таня, Оля и др.) Быстро пару выбирай. Затем по удару в бубен дети опять разбегаются по площадке, и игра повторяется. Продолжительность игры 5-7 минут.
	2.	«Поймай комара»	Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом. Упражнять в прыжках на месте.	Играющие становятся в круг, на расстоянии вытянутых в стороны рук. Воспитатель в центре. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан «комар». Воспитатель кружит комара немного выше головы играющих. Играющие внимательно следят за комаром и при его приближении подпрыгивают на месте, чтобы поймать его. Тот, кто схватит комара, говорит: «Я поймал». Продолжительность 4 -5 минут.

Февраль	1.	«У медведя во бору ...»	Развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве и ритмичность движений. Упражнять детей в беге и ловле.	На одном конце площадки проводится черта. Эта опушка леса. За чертой очерчивается место для медведя. На противоположном конце площадки обозначается линией дом детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем. Дети направляются к опушке леса и проговаривают: У медведя во бору грибы, ягоды беру. А медведь не спит и на нас рычит. Когда играющие произносят слово «рычит», медведь с рычанием встает, а дети бегут «домой». Медведь старается их поймать. Пойманного отводит к себе. Продолжительность игры 5 – 6 минут.
	2.	«Перепрыгнем через ручеек»	Упражнять прыжках с места в длину.	На площадке рисуется ручеек, с одного конца узкий, а дальше все шире и шире (от 10 до 40 см.) Группе детей предлагается перепрыгнуть через ручеек вначале там, где узкий, а затем там, где пошире, и, наконец, где самый широкий. Продолжительность игры 5 – 6 минут

Февраль	3.	«На прогулку»	Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в ходьбе.	Дети делятся на 2 одинаковые группы. Каждая группа садится на стульчики, расставленные на противоположных концах площадки, перед нарисованными линиями. Воспитатель сначала подходит к одной группе детей и говорит: «Ну, ребята, на прогулку собирайтесь поскорей!» Дети встают и один за другим идут за воспитателем. Воспитатель вместе с детьми первой группе подходит ко второй группе, и все вместе этими же словами приглашают их на прогулку. Дети второй группы встают за детьми первой группы и идут вместе. Воспитатель отводит их как можно дальше от их мест. Неожиданно воспитатель говорит: «На места!», и дети бегут на свои места. Чья группа быстрее справится с заданием, считается победителем. Продолжительность игры 5 – 6 минут
	4.	«Бабочки»	Развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве и ритмичность движений. Упражнять детей в беге и приседании.	Дети – «бабочки» стоят на краю площадки, где хотят. Под музыку или на слова воспитателя: «бабочки, бабочки полетели в сад» дети отводят руки в стороны, бегают в разные стороны, обегая один другого. Воспитатель продолжает: «на цветочек беленький все тихонько присели». Дети приседают возле цветочков названного цвета. На сигнал воспитателя: «у-у-у», который означает завывание ветра, бури, бабочки убегают из сада на край площадки. Игра повторяется на слова: «бабочки, бабочки, в поле полетели». Воспитатель постоянно отмечает детей, которые легко и тихо, бегали и приседали. Продолжительность игры 5 – 6 минут

Март	1.	«Пробеги тихо»	Развивать у детей умение действовать согласно правилам. Упражнять в легком беге на носках.	Дети делятся на группки по 5 – 6 человек. Они стоят за чертой на одном конце площадки. Выбирается водящий, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу воспитателя одна группка бежит мимо водящего на противоположную сторону бесшумно. Если водящий услышит шум, он говорит «Стой», - и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, ведущий показывает, где слышит шум. Если он указал правильно, дети отходят в сторону; если ошибся игра продолжается. Выигрывает та группка, которую не услышит водящий. Продолжительность игры 5 – 6 минут.
	2.	«Огуречик, огуречик...»	Развивать у детей ритмичность движений. Упражнять в прыжках и в беге.	На одном конце площадки – воспитатель, на другом – дети. Дети приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечик: Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет. При последних словах дети убегают на свои места, а воспитатель их догоняет. Продолжительность игры 5 – 6 минут

Март	3.	«Подарки»	Развивать у детей ритмичность движений, находчивость. Упражнять в ходьбе по кругу.	Взявшись за руки, дети образуют хоровод. Выбирается водящий, он становится в середину хоровода, а остальные идут по кругу в правую сторону и говорят: Принесли мы всем подарки. Вот вам кукла с лентой яркой, Кто захочет, тот возьмет. Конь, волчок и самолет. С окончанием слов дети останавливаются, а стоящий в кругу называет, какой из перечисленных подарков он желает получить, и дети имитируют движения, сопровождая словами: Скачет конь наш, чок, чок. чок, Вот как кружится волчок, Слышен топот быстрых ног. Прожужжал и на бок лег. Кукла, кукла, попляши. Самолет летит, летит, Красной лентой помаши. Летчик смелый в нем сидит Тот, кого выбрали, идет на середину круга, и игра продолжается.
	4.	«Поезд»	Развивать у детей выполнять движение по сигналу, ритмичность движений, находчивость. Упражнять в ходьбе по кругу.	Дети встают в колонну по росту. Первый ребенок в колонне – «паровоз», остальные – «вагончики». Паровоз после сигнала воспитателя гудит: «у - у – у», в это время дети сгибают руки в локтях. После гудка паровоза дети вытягивают руки вперед и говорят: «чу», руками изображают движение колес. Они повторяют это 3 - 4 раза. На слова воспитателя: «Колеса стучат» дети делают шаг на месте, на сигнал «поехали» идут, постепенно ускоряя шаг, дальше - на бег. На слова воспитателя: «мост», или «под гору» поезд идет медленно, а «с горы» - снова идет быстрее. Когда воспитатель поднимает красный флажок, поезд останавливается; когда зеленый - двигается дальше. К станции поезд подходит медленно и останавливается. Паровоз выпускает пар: «пш - ш...». Продолжительность игры 5 – 6 минут

Апрель	1.	«Самолеты»	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, Упражнять в беге врассыпную.	Дети строятся в 3 – 4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков. По сигналу воспитателя: «К полету готовься!» - дети делают движения руками – заводят мотор. «Летите!» - дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную в разных направлениях. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются: строятся в колонны и опускаются на одно колено. Продолжительность игры 5 – 6 минут
	2.	«Воробушки и автомобиль»	Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в беге и прыжках.	Границы площадки очерчиваются или отмечаются флажками. На одном конце воробушки, на другом – место для автомобилей. «Воробушки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети начинают бегать в разных направлениях. Раздается гудок и появляется автомобиль (назначенный ребенок). Воробушки пугаются и улетают в гнезда. Автомобиль возвращается в гараж. Продолжительность игры 5 – 6 минут

Апрель	3.	«Что спрятано?»	Развивать у детей зрительную память, внимание.	Дети сидят в комнате на стульях, на полу по кругу или по одной линии. Воспитатель кладет в центре круга 3 – 5 предметов и предлагает их запомнить. Затем играющие встают и поворачиваются спиной к центру или к стене и закрывают глаза. Воспитатель прячет одну – две вещи, лежащие в центре круга, и говорит: «Посмотрите!» Дети открывают глаза, снова поворачиваются лицом к центру и вспоминают, каких вещей нет. Воспитатель подходит к некоторым детям, и каждый из них на ухо говорит ему, что спрятано. Когда большинство играющих даст правильный ответ, воспитатель громко называет спрятанную вещь. Продолжительность игры 3 – 4 минуты.
	4.	«Охотники и зайцы»	Развивать умение метать в подвижную цель. Упражнять детей в беге и лазанье.	На одной стороне площадки очерчивается место для охотника. На другой стороне обозначаются кружками места зайцев. Охотник обходит площадку, как бы разыскивая следы зайцев, затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: «выбежали на полянку зайцы». Зайцы выбегают и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По сигналу «охотник!» зайцы останавливаются, поворачиваются к охотнику спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот заяц, в которого попал мяч, считается подстреленным и охотник уводит к себе. Продолжительность игры 5 - 7 минут.

Май	1.	«Лошадки»	Развивать у детей ловкость, сообразительность, чувство товарищества. Упражнять в беге колонной.	Дети становятся парами: один – лошадка, другой – возчик. Для игры даются вожжи или дети держаться за пояс. Поехали, поехали с орехами, с орехами К дедке по репку, по пареньку, По сладеньку, по горбатеньку. С окончанием текста дети продолжают бежать в том же ритме под проговариванием воспитателя «гоп, гоп...», пока воспитатель не скажет «Тпру – у...». При повторении игры дети меняются ролями. Продолжительность 5-7 минут.
	2.	«Принеси мяч»	Развивать у детей наблюдательность, сообразительность и выполнение движения по сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению.	Дети сидят на стульях с одной стороны площадки. На расстоянии 3 – 4 шага проводится линия, за которой по назначению воспитателя ставятся 5 – 6 детей спиной к сидящим. У воспитателя ящик с небольшими мячами по количеству стоящих детей. «Раз, два, три – беги!» - говорит воспитатель и выбрасывает вперед все мячи из ящика. Дети бегут за мячами; каждый догоняет какой –нибудь из мячей, бежит с ним к воспитателя и кладет его в ящик. Затем дети садятся на свои места, а за чертой становится другая группа.

Май	3.	«Зайцы и волк»	Развивать у детей координацию движение, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге и прыжках. \	Одного из играющих выбирают волком. Остальные дети изображают зайцев. На одной площадке зайцы стоят в своих домиках, волк – на другом конце площадки. Воспитатель говорит: Зайки скачут, скок, скок, скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают – Не идет ли волк. Зайцы выпрыгивают из домиков и разбегаются по площадке. Они то прыгают, то присаживаются и оглядываются. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать. Зайцы убегают. Пойманных зайцев волк отводит в овраг. Продолжительность игры 5 – 6 раз.
	4.	«Где позвонили?»	Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге, в ловле и в построении в круг	Дети сидят по кругу или вдоль стены комнаты. Один из играющих по назначению воспитателя становится в центре круга или перед сидящими (повернувшись спиной). По сигналу воспитателя он закрывает глаза. Воспитатель дает кому-нибудь из детей звоночек и предлагает позвонить. Ребенок, находящийся в центре круга, должен, не открывая глаз, указать рукой, откуда доноситься звук. Если он укажет правильно, воспитатель говорит «пора», и отгадывающий открывает глаза, а тот, кто позвонил, поднимает звонок и показывает его. Если водящий ошибается, он снова закрывает глаза и отгадывает еще раз. Продолжительность игры 3 – 5 минут.

Январь	3.	«Кто быстрее добежит до флажка?»	Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге.	С одной стороны площадки на стульчиках сидят дети перед нарисованной линией. На линию выходят 3 - 4 ребенка и встают напротив стульчиков. На другом конце площадки лежат флажки. На сигнал воспитателя «раз!» или «беги!» дети бегут к флажкам, берут их и поднимают вверх, затем кладут на место. Воспитатель отмечает, кто первый поднял флажки. Затем все дети, кто принимал участие, идут и садятся на свои места. На линию выходят следующая тройка или четверка детей. Игра заканчивается, когда все дети поднимут флажки вверх. Игру можно повторить 2 - 3 раза.
	4.	«Коты и мыши»	Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге, в ходьбе.	Из детей надо выбрать «котов» и посадить их сбоку площадки. Остальных детей – «мыши», сидят в норках (на стульчиках, поставленных полукругом). В каждой норке по 3-5 мышей (за кол-вом стульев). Когда на площадке тихо, нет котов, мыши выходят из своих норок, бегают, собираются в круг, танцуют. На слова воспитателя «коты», мыши спешат в свои норки. Коты их ловят. Воспитатель отмечает самого ловкого. При повторении игры выбираются новые коты. Продолжительность игры 5 – 6 минут.

Перспективный план подвижных игр в старшей группе

Месяц	№ п/п	Название игры	Цель игры	Содержание
Сентябрь	1.	«Пятнашки»	Развивать быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле.	Дети находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми пятнашка, получив цветную повязку (ленточку), становится на середине площадки. После сигнала воспитателя: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого –нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пятнашка поймает 3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый пятнашка. Если пятнашка в течение 30-40 секунд не может поймать никого из играющих, воспитатель должен назначить другого водящего
	2.	«Удочка»	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на месте в высоту.	Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь чтобы мешочек не задел их ног. Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги. Время от времени следует делать паузы, чтобы дать детям отдохнуть.
	3.	«У кого мяч?»	Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения.	Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центре круга, остальные придвигаются плотно друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому – либо мяч (диаметром не более 15 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки», - и тот, к кому он обращается, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а у кого найден мяч, начинает водить.

Сентябрь	4.	«Белки в лесу»	Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье.	Игра проводится на площадке или в комнате, где есть гимнастическая стенка. Дополнительно к ней расставляются переносные приборы для лазанья: лесенка двойная, пирамида с прицепными досками и лесенками, скамейки, доски, положенные на крупные кубы, и др. Выбирается водящий – охотник. Он становится в домик – круг, начерченный в противоположной части площадки или комнаты. Остальные играющие – белки, они размещаются на приборах – деревьях. По сигналу воспитателя: «Берегись!» или по удару в бубен – все белки меняются местами: быстро слезают, спрыгивают с приборов и влезают на другие. В это время охотник их ловит – дотрагивается рукой. Пойманными считаются белки, которых водящий осалит рукой, пока они были на полу, а также те, которые остались на прежних местах. Они отходят к домику охотника и одну игру пропускают. Игра проводится 5 – 6 раз. Новый охотник выбирается через 1 – 2 игры. В заключение игры воспитатель отмечает тех белок, которые были смелыми и ловкими. В процессе игры воспитатель следит, чтобы дети пользовались разными приборами и не спрыгивали с недозволённой высоты.
Октябрь	1.	«Гуси – лебеди»	Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием.	Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети – гуси. На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Сбоку площадки очерчивается место – логово волка. Пастух выгоняет гусей на луг. Гуси ходят, летают по лугу. - Гуси, гуси! (Га, га, га!); - Есть хотите? (Да, да, да!) - Так летите! (Нам нельзя: Серый волк под горой Не пускает нас домой! - Так летите, как хотите! Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пересекает им дорогу, стараясь поймать их (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3 – 4 перебежек (согласно условию) производится подсчет пойманных гусей. Затем выбираются новые волк и пастух, и игра повторяется. Примечание. Когда воспитатель впервые проводит игру, он рассказывает детям, что гуси гуляют на лугу, щиплют травку, при этом они нагибаются, вытягивают шею, а когда летают, расправляют крылья

Октябрь	2.	«Перебежки»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную цель.	На одной стороне площадки отделяется линией дом, на расстоянии 5-6 м чертится 2 линия, за которой находится другой дом. Вдоль одной из сторон перпендикулярно домам проводится еще одна черта. Играющие делятся на 2 группы – два отряда Дети одного отряда встают вдоль линии любого дома. Другой отряд размещается вдоль боковой линии; у ног каждого ребенка лежит по два снежка. По сигналу воспитателя 1 отряд перебегает из одного дома в другой. Дети 2 отряда берут по одному снежку и бросают их в бегущих. Те, в кого попали снежком, отходят в сторону. На новый сигнал перебежка происходит в обратную сторону; дети, стоящие у боковой линии, бросают в бегущих по второму снежку. Осаленные в этот раз так же отходят в сторону. Воспитатель отмечает, кто из детей одного и другого отряда был более ловким, смелым, метким. После этого временно выбывшие из игры возвращаются в свои отряды. Отряды меняются местами и игра возобновляется. Примечание. 1. снежки для игры можно заготовить заранее и сложить в кучку, откуда дети будут их брать, а можно лепить их тут же перед началом игры. 2. для установления очередности (какому отряду первому бежать, а какому бросать снежки) отряды могут воспользоваться считалками.
	3.	«Колпачок и палочка»	Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу.	Играющие образуют круг. Выбирается водящий, он получает палочку и становится в середине круга. Воспитатель надевает ему на голову красивый колпак с яркой кисточкой. Колпак надвигается ребенку до носа, прикрывает ему глаза, не касаясь их. Дети, держась за руки, бегут по кругу и говорят: «Раз, два, три, четыре, пять – будет палочка стучать». Водящий в это время, присев на корточки, стучит палочкой об пол. С последним словом дети останавливаются, а водящий протягивает палку в сторону детей. Тот, на кого указала палочка, берет за ее конец и называет водящего по имени, а водящий отгадывает, кто его назвал. Игра продолжается с новым водящим.

	4.	«Накинь кольцо»	Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании.	В старших группах используются как сюжетные, так и бессюжетные колебросы: по 2 – 6 колышков на подставках разной формы. Дети набрасывают кольца с расстояния 1,5 – 2,5 м. Игра может проводиться с группой детей (4 -6 человек). Дети получают по три кольца и по очереди бросают их, стараясь попасть на любой колышек. Воспитатель отмечает, кто из детей набросит большее количество колец. Вариант игры Дети поочередно бросают по два кольца до тех пор, пока кто – либо не наберет обусловленное количество очков (6 – 10). Попадания можно считать вслух или фиксировать с помощью камушков шишек и других предметов.								
Ноябрь	1.	«Кошка и мышка»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.	Играющие встают в круг. Выбираются кошка и мышка. Мышка становится в круг, кошка - за кругом. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу и говорят: <table><tr><td>Ходит Васька беленький,</td><td>Когти расправляются,</td></tr><tr><td>Хвост у Васьки серенький,</td><td>Зубы, как игла.</td></tr><tr><td>А бежит – стрела.</td><td>Только мыши заскребут,</td></tr><tr><td>Глазки закрываются.</td><td>Чуткий Васька тут как тут,</td></tr></table> Всех поймает он. После слов «Всех поймает он» дети останавливаются и в условленном месте круга двое детей опускают руки, оставляя проход – ворота. Мышка, убегая от кошки, может пробегать в ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка ловит мышку. Она может пробежать в круг только через ворота. Когда кошка поймает мышку, на эти роли выбираются другие дети, и игра повторяется. Если кошка долго не может поймать мышку, воспитатель устраивает дополнительные ворота.	Ходит Васька беленький,	Когти расправляются,	Хвост у Васьки серенький,	Зубы, как игла.	А бежит – стрела.	Только мыши заскребут,	Глазки закрываются.	Чуткий Васька тут как тут,
Ходит Васька беленький,	Когти расправляются,											
Хвост у Васьки серенький,	Зубы, как игла.											
А бежит – стрела.	Только мыши заскребут,											
Глазки закрываются.	Чуткий Васька тут как тут,											

Ноябрь	2.	«Ловля мячей сачками»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании.	Эта игра проводится на площадке. Для нее нужно несложное, но постоянное оборудование: по углам начерченного квадрата (100х100 см) вкапываются четыре столбика высотой 50 - 60 см, на которых с помощью резинки укрепляется чашка (диаметром 15 см); через дно ее пропускается шнурок так, чтобы за него удобно было взяться. В чашку кладут мелкие легкие мячи (от настольного тенниса) по количеству играющих (2 – 4 человека). Дети встают с сачками по сторонам квадрата. Кто – либо силой дергает за шнурок, чашка взлетает вверх и выбрасывает мячи. Играющие ловят их сачками не сходя с места. Воспитатель отмечает детей, поймавших мячи, и игра продолжается. Если желающих играть много, они договариваются, сколько раз повторяет игру одна партия (2 – 3 раза).
	3.	«Не оставайся на полу (на земле)»	Развивать у детей ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках, беге.	В различных местах площадки (комнаты), ближе к границам ее, расположены предметы высотой 25 – 30 см.: лестницы со ступеньками, доски и т.д., поставленные на возвышение (не меньше 25 см в диаметре). Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются на приборах в разных местах площадки. Под удары в бубен дети спрыгивают и бегают или прыгают по площадке в зависимости от того темпа и ритма, который дает воспитатель. По сигналу воспитателя: «Лови!» - все дети снова взбираются на расставленные предметы (возвышения). Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне. После того, как игра повторена 2 -3 раза, проводится подсчет пойманных, выбирается новый ловишка и игра возобновляется. Воспитатель следит, чтобы дети спрыгивали с возвышения двумя ногами и мягко приземлялись, сгибая колени, а также чтобы дети разбегались по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взбираться.

	4.	«Затейники»	Развивать у детей находчивость, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, согласованности движений.	Дети становятся в круг. Одного из играющих воспитатель назначает затейником. Он находится в середине круга. Дети идут по указанию воспитателя вправо или влево под следующий текст: Ровным кругом, Стой на месте, Друг за другом Дружно вместе Мы идем за шагом шаг. Сделаем... вот так По окончании текста дети становятся на расстоянии вытянутых рук. Затейник показывает какое – нибудь движение, и все стоящие по кругу повторяют его. Затем воспитатель выбирает кого – нибудь вместо себя, и игра продолжается. Каждый затейник сам должен придумывать движения и не повторять тех, которые уже показывали до него.
	1.	«Мы веселые ребята...»	Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием.	Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми. Дети хором произносят текст: Мы веселые ребята, Любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать: Раз, два, три – лови! После слова лови дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После двух – трех перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Если ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не скандировали текст, а произносили его выразительно.

Декабрь	2.	«Серсо»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности движений.	В старших группах используются как сюжетные, так и бессюжетные колебросы: по 2 – 6 колышков на подставках разной формы. Дети набрасывают кольца с расстояния 1,5 – 2,5 метров. Игра может проводиться с группой детей (4 – 6 человек). Дети получают по три кольца и по очереди бросают их, стараясь попасть на любой колышек. Воспитатель отмечает, кто из детей набросит большее количество колец. Попадания можно считать вслух или фиксировать с помощью камушков, шишек и других предметов.
	3.	«Сделай фигуру»	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках.	Из числа играющих выбирается ведущий, он стоит в стороне. Остальные дети бегают, прыгают с ножки на ножку по все комнате или площадке. На сигнал воспитателя (удар в бубен или слово «стоп») все останавливаются в какой – либо позе и не двигаются. Ведущий обходит все «фигуры» и выбирает ту, которая ему больше всех нравится. Этот ребенок становится водящим – оценщиком, а предыдущий водящий присоединяется к остальным детям, и игра продолжается.
	4.	«Тетери»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.	Двое играющих изображают тетерь. Они находятся в одном из углов комнаты. Остальные дети (6 -8 человек) стоят в кругу посередине комнаты, держась за руки. Это чашка творогу. Текст читают хором, слегка приседая пружинно в ритм потешки. Как на нашем на лугу Стоит чашка творогу, Прилетели две тетери, Поклевали, улетели. На третью и четвертую строки тетери выпрыгивают из угла и подскоками приближаются к чашке творогу, прыгают на двух ногах возле чашки, слегка наклоняя голову внутрь круга (клюют). С окончанием потешки дети, изображающие чашку, поднимают руки вверх, вскрикивая: «Шу – у!» - как бы испугивая тетерь, и тетери улетают в свой угол. Дети их ловят. Тетеря меняется местами с тем, кто ее поймал. Игра повторяется.

Январь	1.	«Карусель»	Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.	Играющие образуют круг. Воспитатель даёт детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются на лево и говорят стихотворение Еле, еле, еле, еле, Завертелись карусели. А потом кругом, кругом, Все бегом, бегом, бегом. В соответствии с текстом дети идут по кругу: сначала медленно, потом быстрее, а под конец бегут. После того, как дети пробегут два раза по кругу, поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой, и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: Тише, тише не спешите! Карусель остановите! Раз – два, раз – два! Вот и кончилась игра! Движение карусели становится постепенно все медленнее. При словах «Вот и кончилась игра!» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке.
	2.	«Лошадки»	Развивать у детей умение действовать по сигналу и согласовывать движения друг с другом. Упражнять детей в ходьбе и беге.	Дети делятся на две равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. В-ль говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей». Каждый конюх выбирает себе лошадку, запрягает вожжами и бегают или ходят. По слову в-ля «приехали» конюхи останавливают и распрягают лошадей. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. Игра продолжается. Продолжительность игры 5 – 7 минут.
	3.	«Снежные круги»	Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель.	Дети делятся на две равные группы по 4 – 5 человек в каждой. На двух фанерных листах, прикрепленных к забору, чертятся круги – мишени диаметром 50-60 см. На расстоянии 3 м от мишени проводится черта. Каждая группа выстраивается шеренгой против своей мишени за чертой, которую переступать не разрешается. У каждого играющего по 6 – 8 снежков. По сигналу воспитателя: «Начали!» - каждая группа бросает снежки, стараясь как можно скорее залепить ими свои круги. Если у детей не хватает снежков, они лепят их тут же. Выигрывает та группа, которая раньше закроет площадь круга снежками.

	4.	«Трактористы»		В игре каждый раз принимает участие 5 человек. Четверо стоят парами одна за другой. Первая пара держится за руки, а свободные руки протягивает сзади стоящей паре; вторая пара также держится за руки, а свободные руки смыкает с вытянутыми к ней руками первой пары. Пятый участник - тракторист. Он стоит в промежутке между парами с картонным рулем в руках. Все пятерки перемещаются по площадке мелким топочущим шагом. На каждую сторону приходится 8 шагов. Тара – тара – тара – ра, Из колхозного двора Выезжают трактора. Малых детушек кормить». «Будем землю пахать, Будем хлеб засеять! Будем рожь молотить! Когда дети научатся ритмично топать, можно добиваться выделения более сильным ударом слов «землю», «хлеб», «рожь», «детушек».
Февраль	1.	«Мышеловка»	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и в приседании, построении в круг и ходьбе по кругу.	Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг – мышеловку. Остальные изображают мышей. Они находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая: Ах, как мыши надоели, Развелось их просто страсть. Все погрызли, все поеи, всюду лезут – вот напасть. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, Переловим всех за раз! По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По слову воспитателя «хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка считается захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они же становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. В конце следует отметить наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

2.	«Кто скорее до флажка».	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в подлезании.	Все играющие сидят на стульях. На расстоянии 5 – 6 шагов от края площадки проводится черта, за которую становятся 4 – 5 детей. На противоположной стороне площадки на расстоянии 18 – 20 шагов от черты против каждого ставят стул, на который кладут флажок. Стулья стоят на одной линии. По сигналу воспитателя (удар в бубен, или хлопок, или при словах «Раз, два, три – беги!») дети бегут к флажкам, берут их, поднимают вверх, потом кладут обратно. Воспитатель отмечает, какие дети раньше других подняли флажок. Затем все бежавшие садятся на стулья, а вместо на их место становятся за черту следующие 4 - 5 человек. Игра заканчивается, когда все дети пробегут по одному разу за флажками. Воспитатель отмечает, какие дети раньше других подняли флажок. Затем все бежавшие садятся на стулья, а вместо на их место становятся за черту следующие 4 - 5 человек. Игра заканчивается, когда все дети пробегут по одному разу за флажками. Примечание. Когда дети хорошо освоят этот вариант игры, рекомендуется внести усложнение: на пути к флажку ставятся стойки с веревкой, натянутой на высоте 60 см. Дети подлезают под нее, не касаясь земли (пола) руками, выпрямляются и бегут дальше к флажку.
3.	«Пастух и стадо»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве.	На одной стороне площадки с помощью гимнастической скамейки или реек, положенных на кубы, огораживается овчарня. Выбирается пастух. Остальные – овцы. Пастуху завязывают глаза. Он стоит недалеко от овчарни и говорит: «Овечки, овечки, вот и я пришел». Овцы поочередно перепрыгивают через ограду, подходят к пастуху и спрашивают: «Пастух, пастух, сколько мне даешь шагов?» Каждый раз пастух называет какое – либо число (до 10). Овца отсчитывает соответствующее число шагов и останавливается. Когда все овцы разойдутся, пастух спрашивает «Где мое стадо?» все овцы отзываются: «Бе, бе, бе...» - потом замолкают.

				Пастух начинает искать овец – идет на их голоса, а овцы стоят на своих местах. Когда пастух дотронется до кого –нибудь, он говорит: «Овечка, овечка, кто ты?» Овечка отвечает: «Бе, бе, бе». Пастух должен отгадать, кто это. Если он ошибся, все овцы начинают блеять и кто –нибудь из них отводит пастуха к овчарне, а сам возвращается на свое место. Пастух снова спрашивает: «Где мое стадо?» - и игра продолжается до тех пор, пока он узнает пойманную овечку. Тогда он снимает повязку и становится овечкой, а овечка – пастухом.
Март	1.	«Караси и щука»	Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и приседании, в построении в круг, в ловле.	Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группы: одна из них – камешки – образует круг, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за кругом. По сигналу воспитателя: «Щука!» - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем –нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг. Игра проводится 3 – 4 раза, после чего подсчитывается число пойманных. Затем выбирают новую щуку. Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра повторяется.
	2.	«Медведи и пчелы»	Развивать у детей смелость, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и в лазании.	Играющие делятся на две неравные группы. Одни (приблизительно треть детей) – медведи, остальные – пчелы. На расстоянии 3 -5 м от вышки очерчивается лес, а на расстоянии 8 -10 м на противоположной стороне – луг. Пчелы помещаются на вышке или на гимнастической стенке (улей). По сигналу воспитателя пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только все пчелы улетят, медведи вылезают на вышку – в улей и лакомятся медом. По сигналу воспитателя: «Медведи!» - пчелы летят и жалят медведей, не успевших убежать в лес (дотрагиваясь до них рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку, и игра возобновляется. Ужаленный медведь один раз не выходит за медом. После того, как игра проведена 2 – 2 раза, дети меняются ролями. Воспитатель должен находиться у вышки (гимнастической стенке), чтобы в случае надобности оказать помощь играющим.

Март	3.	«Пожарные на учении».	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в лазании.	Играющие дети делятся на 2 – 3 отряда по 5 – 6 человек и строятся в колонны против гимнастической стенки на расстоянии 4 – 5 м. Это – пожарные, они должны уметь быстро взбираться по лестнице. На верхней рейке гимнастической стенки против каждого отряда подвешивается колокольчик. По сигналу воспитателя (слово или удар в бубен) дети, стоящие первыми в колонне, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, слезают и встают в конец колонны. Воспитатель снова дает сигнал; бежит следующая пара или тройка и т.д. В конце игры воспитатель отмечает более ловких пожарных, которые уже быстро лазают по лестнице. После этого игра повторяется. В процессе игры воспитатель должен находиться около гимнастической стенки, следить, чтобы дети при лазанье не пропускали ступеньки и не спрыгивали (об этом он договаривается с детьми до начала игры).
	4.	«Быстрее по местам»	Развивать у детей внимание, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге.	Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Место каждого играющего отмечается каким –нибудь предметом, например кубиком, который кладется на пол. По слову воспитателя «бегите» или удара в бубен дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель тем временем убирает один из предметов, лишая таким образом одного ребенка места. При ударе в бубен или после слов «по местам» все дети бегут в круг и занимают любое место. Оставшемуся без места дети хором говорят: Ваня, Ваня, не зевай (Таня, Оля и др.), Быстро место занимай. Когда игра проводится в последний раз, воспитатель кладет кубик обратно, для того, чтобы все дети имели место.
	1.	«Успей пробежать».	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в беге.	Воспитатель с кем –нибудь из детей держит за концы шнур (длина его 3-4 м.) и медленно вращает его по направлению к бегущим детям. Дети, один за другим, должны успеть пробежать под шнуром в тот момент, когда он находится наверху. Воспитатель регулирует движение детей; для каждого пробегающего он дает сигнал: «Беги!» В дальнейшем дети должны сами следить за движением шнура и пробегать, когда он находится наверху.

Апрель	2.	«Школа мяча»	Развивать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании.	Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое или небольшими группками. В ходе игры ребенок, допустивший ошибку, передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, на котором ошибся. Виды движений: 1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой. 2. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками. Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками. 3. Стать лицом к стене на расстоянии двух – трех шагов от нее, ударить об нее мяч и поймать его двумя руками. 4. Бросить мяч о стену, дать ему стукнуться о землю, отскочить от нее, а затем уже ловить его. 5. Отбивать мяч о землю до пяти раз правой и левой рукой.
	3.	«Кто скорее»	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в прыжках.	Дети с прыгалками в руках становятся в шеренгу на одной стороне площадки так, чтобы не мешать друг другу. В пятнадцати – двадцати шагах от них проводится черта или протягивается шнур с флажками. По условленному сигналу все дети одновременно прыгают по направлению к черте. Воспитатель отмечает детей, которые раньше оказались у черты.
	4.	«Космонавты»	Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.	По краям площадки чертятся контуры ракет. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая: Ждут нас быстрые ракеты На такую полетим! Для прогулок по планетам. Но в игре один секрет: На какую захотим, Опоздавшим места нет. С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа о виденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.

Май	1.	«Чье звено скорее соберется»	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве.	Дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих: каждой группе даются флажки какого – либо одного цвета. В разных концах площадки или по одной стороне становятся на подставках 3 – 4 флага тех же цветов. Каждая группа строится колонной перед флагом своего цвета. Когда воспитатель ударяет в бубен, дети начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях. Движения меняются в зависимости от того ритма и темпа, который дается воспитателем. По сигналу: «На месте!» - дети бегут к своему флагу и строятся в колонну (лицом к флагу). Воспитатель отмечает, какая группа построилась первой. После двух – трех повторений игры, в тот момент, когда дети бегают, прыгают, воспитатель говорит: «Стоп!» По сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза. Тем временем воспитатель меняет места флагов и говорит: «На месте!» Дети открывают глаза и спешат построиться в колонну против своего флага. Отмечается, какая колонна построилась первой.
	2.	«Кегли»	Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.	Кегли ставятся в ряд на расстоянии 3 – 5 см одна от другой. На расстоянии 1,5 – 3 м от них проводится линия – «кон». Играющие дети (3 – 4 человека) в порядке очереди (она устанавливается самими детьми) выходят на черту кона и с силой катят шар, стараясь сбить кеглю. Выбивший высокую кеглю имеет право пробить еще раз. Сбитые кегли убираются. Выигравшим считается тот, кто собьет больше кеглей обусловленным количеством шаров. Расстояние между кеглями, а также от кеглей до линии кона увеличивается постепенно. В кегли можно играть и в помещении, и на участке.
	3.	«Прыжки через веревку»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках на месте в высоту.	Двое детей держат толстую веревку, шнур или длинную скакалку: один за один конец, другой за – второй. Медленно и равномерно они начинают крутить ее в сторону стоящих детей, а те в порядке очереди прыгают через веревку, стараясь не задеть ее. Тот, кто заденет, меняет одного из крутящих веревку. В игре можно давать детям определенные задания, например: «Кто без ошибки прыгнет 5 – 10 раз?».

Май	4.	«Кольцо на палочке»	Развивать у детей внимание, координацию движений руки, меткость. Упражнять в метании колец.	Из картона или фанеры вырезают кольцо (диаметр – 15 см, ширина ободка – 3 – 4 см). К кольцу привязывают шнурок, второй конец которого прикрепляют к палочке длиной примерно 30 см. Играющие, поочередно подбрасывая кольцо, ловят его на палочку. Каждый играющий имеет право сделать подряд три попытки и считает, сколько раз удалось ему поймать кольцо. Затем он передает палочку с кольцом следующему. Игра заканчивается, когда кто – ни будь из детей наберет условное количество попаданий. Играть могут 3 – 5 детей.
-----	----	---------------------	---	---

Перспективный план подвижных игр в подготовительной группе

М е с я ц	№ п /п	Название игры	Цель игры	Описание игры
Сентябрь	1.	«Мышеловка»	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.	Играющие делятся на две неравные команды, большая образует круг – «мышеловку», остальные – мыши. Слова Ах, как мыши надоели, Все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, Доберемся мы до вас. Вот расставим мышеловки, Переловим всех сейчас! Затем дети опускают руки вниз, и «мыши» оставшиеся в кругу встают в круг и мышеловка увеличивается.
	2.	«Перелет птиц»	Развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу. Упражнять в беге, лазании.	Дети стоят врассыпную на одном конце площадки – «птицы». На другом конце – вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами. По сигналу «птицы улетают» птицы летят, расправив крылья. По сигналу «буря» птицы летят на вышку – скрываются от бури. По сигналу «буря прекратилась», птицы летают. Продолжительность 5-7 минут.

	3.	«Катай мяч»	Развивать выдержку, внимание, ловкость. Упражнять в катании мяча.	Играющие образуют круг, опускаются на колени и садятся на пятки. Воспитатель катит мяч кому –нибудь из детей. Тот, отталкивает от себя рукой, не давая коснуться ног, другому играющему. Если мяч коснулся ног, ребенок делает шаг из круга. Сидя за кругом, проигравший принимает участие в игре если он отталкивает мяч случайно посланный ему. Продолжительность игры 4 – 5 минут.
	4.	«Гори, гори ясно!»	Развивать у детей выдержку, ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге.	Играющие становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. «Ловящий» становится на эту линию. Все говорят: Гори, гори ясно. Чтобы не погасло. Глянь на небо- Птички летят, Колокольчики звенят! Раз, два, три – беги! После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один слева, другой – справа), стремясь схватить за руки впереди ловящего, который старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют встретиться и соединить руки. Если ловящему это удастся сделать, то он образует пару и становится впереди колонны, а оставшийся – ловящий.

Октябрь	1.	«Ловишки из круга»	Развивать у детей умение согласовывать движения со словами. Упражнять в ритмической ходьбе, в беге с увертыванием и в ловле, в построении в круг.	Дети стоят по кругу, взявшись за руки. Ловишка – в центре круга, на руке повязка. Играющие двигаются по кругу и говорят: Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать Ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три – лови! Дети разбегаются, а ловишка догоняет. Пойманный временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока ловишка не поймает 2-3 детей. Продолжительность 5-7 минут.
	2.	«Лягушки и цапля»	Развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость. Упражнять в прыжках в высоту с места	Очерчивается квадрат – «болото», где живут «лягушки». В углах вбиваются колышки или кладутся кубики. Высота 10 – 15 см. По сторонам квадрата протягивается веревка. За пределами квадрата «гнездо цапли». По сигналу «цапля» она, поднимая ноги, направляется к болоту и перешагивает через веревку. Лягушки выскакивают из болота, прыгая через веревку, отталкиваясь двумя ногами. Перешагнув через веревку, цапля ловит лягушек. Продолжительность 5-7 минут

Октябрь	3.	«Ловишки с мячом»	Развивать умение выполнять движения по слову. Упражнять в метании в движущуюся цель и в беге с увертыванием.	Площадка ограничивается линиями. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один ребенок становится в центр (водящий). У его ног лежат 2 небольших мяча. Водящий проделывает ряд движений, играющие повторяют. По сигналу воспитателя: «Беги из круга», дети разбегаются, а водящий старается попасть мячом в одного из детей. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Водящий меняется. Продолжительность 5-7 минут.
	4.	«Найди, где спрятано?»	Развивать у детей выдержку, наблюдательность, четность.	Дети сидят вдоль стены. Воспитатель показывает детям флажок и говорит, что он его спрячет. Затем воспитатель предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, воспитатель прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет – тот его прячет. Повторить игру 3-4 раза.
	5.	«Затейники» (Игра малой подвижности)	Закрепить умение детей ходить по кругу взявшись за руки. Развивать координацию движения, ловкость.	Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят: «Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг. Стой на Месте! дружно вместе Сделаем вот так...» Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

Ноябрь	1.	«Хитрая лиса»	Развивать у детей выдержку и наблюдательность. Упражнять в быстром беге, в построении в круг, в ловле.	Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы». Дети закрывают глаза, а воспитатель обходит круг и дотрагивается до одного из играющих, который становится «хитрой лисой». Дети открывают глаза. Играющие три раза спрашивают хором сначала тихо, а затем громче: «Хитрая лиса, где ты?» Хитрая лиса выходит на середины круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а «лиса» ловит. Пойманного- в дом. Продолжительность 6-8 минут.
	2.	«Удочка»	Развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле.	Играющие становятся в круг, на расстоянии вытянутых в стороны рук. Воспитатель в центре. Он вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком (удочка). Играющие внимательно следят за мешочком и при его приближении подпрыгивают на месте, чтобы мешочек не коснулся их ног. Тот, кого мешочек заденет выбывает из игры. Продолжительность 5-7 минут.

Ноябрь	3.	«Спрячь руки за спину»	Развивать у детей быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге, в ловле, закреплять правильную осанку.	Выбирают водящего – «ловишка», стоит в середине площадки. Остальные стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной. По слову воспитателя «начинай» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки, обозначенной флажками. Задача ловишки – поймать кого – либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать «не боюсь», ловишка не может его трогать. Если ловишка не сумел поймать никого – назначается другой. Продолжительность 5-7 минут.
	4.	«Угадай, что делали»	Развивать у детей выдержку, инициативу, воображение.	Выбирают одного ребенка, который отходит на 8 – 10 шагов от остальных и поворачивается спиной. Дети договариваются, какое действие они будут изображать. По слову «пора», отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит: Здравствуй, дети! Где вы бывали? Что вы видали? Дети отвечают: Что мы видели – не скажем, А что делали – покажем. Все дети изображают какое – нибудь действие (играют на гармошке, скачут на лошадях и т.д.) Водящий должен отгадать это действие. Продолжительность игры 4-6 минут.

Декабрь	1.	«Два мороза»	Развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге	Играющие располагаются по две стороны площадки, двое водящих становятся по середине (Мороз – Красный нос и Мороз – Синий нос) и говорят: Мы два брата молодые, Два мороза удалые: Я мороз – Красный нос, Я Мороз – Синий нос, Кто из вас решится В путь – дороженьку пуститься? Все играющие хором отвечают: Не боимся мы угроз, И не страшен нам мороз. После слова «мороз» все играющие перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а морозы стараются их «заморозить» (коснуться рукой). Продолжительность игры 5-7 минут.
	2.	«Волк во рву»	Развивать смелость и ловкость, умение действовать по сигналу. Упражнять в прыжках в длину с разбегу.	На площадке проводятся две параллельные прямые на расстоянии 80 – 100 см – «ров». По краям площадки очерчивается «дом коз». Воспитатель назначает одного играющего «волком», остальные – «козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров. По сигналу воспитателя «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк - старается их поймать (коснуться). Пойманных отводит в угол рва. Продолжительность игры 5-7 минут.

Декабрь	3.	«Серсо»	Развивать меткость, глазомер. Упражнять в метании, ловле и согласованности движений.	Двое детей становятся друг против друга на небольшом расстоянии (2 – 3 м.). Один из них бросает в сторону другого кольца, а тот их ловит на палку или на руку. Когда все кольца брошены, производится подсчет, после чего дети меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут.
	4.	«Свободное место»	Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в быстром беге.	Играющие сидят на стульях по кругу. Воспитатель вызывает пружинку детей сидящих рядом. По сигналу «раз, два, три – беги!» бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Воспитатель и все играющие отмечают, кто первый занял свободное место. Продолжительность игры 5-7 минут.
	5.	«Льдинки, ветер и мороз» (бег, ловкость)	Учить детей действовать по сигналу быстро, приучать ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.	Играющие образуют два круга и берутся за руки. Один круг выстраивается вокруг белой снежинки, другой – вокруг синей. Дети идут по кругу и произносят слова: «Холодные льдинки, прозрачные льдинки сверкают, звенят «Динь-динь, динь-динь!» По сигналу воспитателя: «Ветер!» все разбегаются в рассыпную. По сигналу «Мороз!» нужно быстро построить круг вокруг своей снежинки и взяться за руки. Команда, которая первой построит круг, получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. Бегать нужно, не задевая друг - друга, использовать всю площадку.

Январь	1.	«Совушка»	Развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять детей в беге.	На площадке проводятся линии, за которые играющие не вправе выбегать. В одном углу площадки – круг «Гнездо совышки». Выбирается «совушка», а остальные дети изображают насекомых, разбегаются по площадке. «Ночь» - «совушка» гуляет, «насекомые» спят. И «совушка» смотрит, не шевелится ли кто? Того, кто шевелится «совушка» отводит к себе в гнездо. Продолжительность 5-7 минут
	2.	«Не попадись»	Развивать у детей ловкость, решительность. Упражнять в прыжках в длину с места	Вариант № 1. Чертится круг или кладется шнур в форме круга. Все играющие стоят за ним на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится внутри круга в любом месте. Остальные дети прыгают в круг и обратно. Водящий бежит в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего играющие возвращаются за линию. Тот, до кого дотронулся водящий, отходит в сторону. Через 30-40 секунд воспитатель прекращает игру и считает пойманных. Затем выбирается новый водящий из тех детей, кого ни разу не коснулся предыдущий водящий. Вариант № 2. До начала игры дети договариваются, как перепрыгивать черту или шнур: на двух ногах, на одной правой или на одной левой ноге. Тот, кто прыгнет иначе, считается проигравшим и выбывает из игры вместе с пойманными.

	3.	«Бездомный заяц»	Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге	Из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки – «свой домик». Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке – становится бездомным зайцем. Если охотник поймает, то меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут.
	4.	«Скакалки»	Развивать координацию движений. Упражнять в прыжках на месте и при движении вперед	Дети прыгают через скакалку на месте, пока не сделают ошибку или каждый играющий придумывает свои движения. Прыжки через скакалку проводятся на месте и продвигаясь вперед до условленного места. Продолжительность игры 5-7 минут.

Февраль	1.	«Скворечники»	Развивать у детей сообразительность, ориентировку в пространстве и умение действовать по сигналу. Упражнять детей в беге.	Играющие чертят круги в разных местах площадки – «скворечники» - одна пара скворцов в нем. Число скворечников равно половине числа играющих. Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу воспитателя «скворцы прилетели» они бегут в «скворечники». Дети оставшиеся без скворечника считаются проигравшими. Продолжительность игры 5-7 минут.
	2.	«Пожарные на ученье»	Развивать у детей чувство коллективизма, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в лазании и в построении в колонну.	Дети строятся лицом к гимнастической стенке на расстоянии 5 – 6 шагов в 3 – 4 колонны. Против каждой колонны на одной и той же высоте подвешивается колокольчик. По сигналу «1, 2, 3 – беги» дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают и звонят в колокольчик. Затем спускаются и становятся в конец своей колонны. Повторить игру 6-8 раз.

	3.	«Ловля бабочек»	Развивать у детей выдержку и умение действовать по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле, в приседании.	Выбрать четырех играющих – «дети с сачками». Остальные играющие – «бабочки». На слово «летите» дети разбегаются по площадке. По сигналу «лови» двое детей выбегают ловить бабочек, они ловят, смыкая руки вокруг пойманного, затем отводят его в условное место. на слова «Бабочки сели на цветы». бабочки присаживаются и отдыхают. Когда поймано 3-5 бабочек, отмечают, какая пара поймала больше. Повторить игру 6-8 раз.
	4.	«Эстафета с мячами»	Развивать у детей координацию движений, умение действовать по сигналу. Упражнять в ловкости.	Играющие делятся на две колонны. Первым в колонне дается по мячу. На сигнал воспитателя: «Вверх!» - дети поднимают руки и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади и т.д. Выиграет та колонна, которая первой принесет мяч. Продолжительность игры 6 – 8 минут.
		«Быстро возьми, быстро положи» (бег)	Учить детей действовать по сигналу быстро, приучать ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.	По всему залу разбросаны (мячи, кубики, ленты). Воспитатель играет в бубен, дети врассыпную разбегаются по залу, не задевая предметы. По команде «Быстро возьми!», все дети быстро берут предмет, поднимают руки вверх и замирают. Потом с предметом в руках продолжают бег. Через некоторое время, воспитатель даёт команду: «Быстро положи!». Дети быстро кладут предмет на пол и замирают. Играют несколько раз.

Март	1.	«Рыбаки и рыбки»	Развивать у детей ловкость, сообразительность, умение действовать по сигналу. Упражнять в быстром беге с увертыванием и в ловле.	Площадка – «пруд». Вдоль площадки ходит рыбак, а на противоположной стороне – его помощник. В руках старшего рыбака «сеть» (веревка), на конце – мешочек с песком. Старший рыбак говорит помощнику: «Лови!», и бросает ему конец веревки с грузом, затем рыбаки окружают веревкой рыбок, которые не успели уплыть в глубокое место (отчерченное место на площадке), по сигналу «рыбки, плывите» рыбки снова выплывают из глубокого места. Продолжительность игры 6 – 8 минут.
	2.	«Ловля обезьян»	Развивать у детей инициативу, наблюдательность, память, ловкость. Упражнять в лазании, в беге.	Дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются приборы для лазания или скамейки. На другой стороне 4 – 6 человек – это ловцы обезьян. Обезьяны подражают всему, что видят. Ловцы сговариваются, какие движения они будут делать. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают. Прodelав движения, ловцы уходят, обезьяны приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. По сигналу «ловцы». Ловцы ловят обезьян. Продолжительность игры 5-7 минут.

Март	3.	«Перемени флажок»	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, воспитывать чувство коллективизма. Упражнять в беге на скорость, в построении в колонну.	На одной стороне площадки чертятся 4-5 кругов диаметром 1 шаг; расстояние между ними 1 шаг. На противоположной стороне 4 – 5 колонн. Каждому первому по флажку одинакового цвета. В каждый круг кладется флажок другого цвета. По сигналу «1,2,3 – беги» играющие бегут в свой круг кладут свой флажок и берут другой. Кто первым поднял флажок считается выигравшим. Игра продолжается 2 – 3 раза.
	4.	«Кто раньше дойдет до середины»	Развивать у детей движение рук	Берутся две короткие круглые палки. К ним привязывается шнур длиной 8 – 10 м., середину его отмечают лентой. Играющие натягивают шнур. По сигналу воспитателя быстро начинают вращать палки обеими руками инатывая шнур на палку, продвигаться вперед. Выиграет тот, кто раньше наматывает шнур до ленты.
Апрель	1.	«Кто первый через обруч к флажку»	Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, ловкость коллективизм. Упражнять в быстром беге и в пролезании.	На одной стороне площадки разложены флажки (4 – 6) на расстоянии одного метра один от другого. В середине площадки – обручи. На противоположной стороне 4 – 6 колонн. По сигналу «1,2,3 – беги» стоящие первыми бегут к флажкам, пролезая на пути в обруч, бежит до флажка, берет и поднимает вверх, затем кладет и бежит в конец колонны. Игра продолжается 3 – 4 раза.

	2.	«Передай мяч»	Развивать умение выполнять движения ритмично, при согласии слов, а также по сигналу. Упражнять в передаче мяча, в повороте корпуса вправо и влево, в метании в подвижную цель	Играющие стоят по кругу. Воспитатель дает одному из играющих мяч (D=6-8см). По слову «начинай» дети передают мяч друг другу в одном направлении. Все играющие говорят: Раз, два, три! Мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть! Вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять! Брось его кто умеет? Я! Тот, у кого на слово «Я» окажется мяч, выходит с ним на середину и говорит: «Раз, два, три – беги». После этих слов все дети разбегаются, а стоящий, не сходя с места, бросает мяч в убегающих. Тот, в кого попал мяч, выходит из игры. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Игра повторяется 6-8 раз.
	3.	«Море волнуется»	Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание, построение в круг и ходьбе по кругу.	Из числа играющих выбирается водящий. Остальные встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга, и каждый чертит на своем месте кружок. Ведущий идет вокруг играющих «змейкой», а дети, которым говорят «Море волнуется», - встают за ним, постепенно образуя цепочку и затем неожиданно ведущий говорит «Море спокойно», - все отпускают руки и бегут занять свои места. Тот, кто останется без кружка становится водящим. Игра повторяется 6-8 раз.
	4.	«Паук и мухи»	Развивать у детей выдержку, ловкость. Упражнять в беге и приседание.	Выбирается водящий – паук, остальные дети – мухи. Паук стоит в стороне, мухи бегают по всей площадке. По сигналу воспитателя мухи замирают, паук обходит играющих, и у кого заметит хоть малейшее движение, того забирает к себе. Игра повторяется 6-8 раз.

	5.	«Свободное место» (бег, согласованность движений)	Учить детей действовать по сигналу быстро, приучать ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.	Играющие сидят на стульях по кругу. Воспитатель вызывает пару детей сидящих рядом. По сигналу «Раз, два, три – беги!» они бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Воспитатель и все играющие отмечают, кто первый занял свободное место. Продолжительность игры 5-7 минут.
Май	1.	«Коршун и наседка» (с бегом)	Развивать у детей ловкость, сообразительность, чувство товарищества. Упражнять в беге колонной.	В игре участвуют 8 – 10 детей. Один из играющих «коршун», а другой – «наседка», остальные – «цыплята», которые становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. На противоположной стороне круг – «гнездо коршуна». По сигналу «коршун», он вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего за наседкой. Наседка, «распустив крылья», защищает своих цыплят, не дает коршуну схватить цыпленка, а цыплята двигаются за наседкой. Продолжительность 5-7 минут.
	2.	«Не оставайся на полу»	Развивать у детей выдержку, ловкость, умение действовать по сигналу, быстро ориентироваться в обстановке. Упражнять в беге, прыжках в длину, в ловле	На площадке расставлены предметы высотой 25 – 30 см, на которые дети должны взбираться: лестницы со ступеньками, доски, поставленные на возвышение, невысокие ящики, скамейки. Ловишке на руку одевают повязку. Под удары в бубен дети ходят, бегают, прыгают. По сигналу «лови» все дети взбираются на предметы. Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в сторону. Продолжительность 5-7 минут
	3.	«Бросить и поймать»	Развивать у детей координацию движение, ориентировку в пространстве. Упражнять в метании и ловле, быстром беге.	На двух столбиках или стойках для прыжков укрепляется веревочка на высоте ребенка с поднятой рукой. Дети бросают мяч через веревочку, затем пробегают следом и ловят его. Продолжительность 5-7 минут.

	4.	«Ловишка с ленточкой»	Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге, в ловле и в построении в круг	Играющие стоят по кругу. Каждый получает ленточку, закладывает за пояс. В центре круга ловишка. По сигналу воспитателя «беги» все разбегаются, а ловишка старается вытянуть как можно больше ленточек. Продолжительность 5-7 минут.
--	----	-----------------------	--	---