

РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку воспитателя
Ганшиной Ирины Олеговны
МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 6»

«Летние подвижные игры на свежем воздухе для детей младшего дошкольного возраста 3 – 4 лет»

Физическое воспитание в младшем дошкольном возрасте является важным фактором всестороннего развития детей. Использование однообразных средств физического воспитания приводит к обеднению двигательного опыта детей и, как следствие, снижению интереса к занятиям.

Ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является игра. Она выступает в качестве основы для умственного, социального, физического и эмоционального развития ребенка. Подвижная игра, являясь одним из ведущих средств физического воспитания, включаясь в воспитательный процесс дошкольного учреждения в той или иной степени, решает, как специфические задачи физического воспитания, так и оказывает воздействие на развитие отдельных качеств ребенка, которые необходимы ему для полноценного вхождения в мир социальных отношений.

Данная методическая разработка представляет собой дидактический материал, картотеки с летними подвижными играми на свежем воздухе для детей младшего дошкольного возраста 3 – 4 лет. В таких играх, дети учатся уважать личность и права других участников совместной деятельности, самостоятельно ориентироваться, привыкают соблюдать определенные требования и правила, приучаются к сдержанности и дисциплинированности.

Рациональность и эффективность построения образовательной деятельности по физическому воспитанию создают максимально успешные условия для разностороннего развития дошкольников.

Методическая разработка позволяет ребенку 3 – 4 лет, быть более адаптированным к детской среде и активным в общении с педагогами, повышает его самооценку и продвигает вперед на пути развития физических способностей.

Опыт работы Ганшиной Ирины Олеговны может быть рекомендован к использованию в работе педагогам дошкольных образовательных организаций и родителям воспитанников.

Рецензент:

кандидат педагогических наук,
доцент

27.10.2021г.


Близнюк А.А.


Подпись/подписи заверяю
Начальник отдела кадров
ОТДЕЛ
КАДРОВ

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

«Летние подвижные игры на свежем воздухе для детей младшего дошкольного возраста 3 – 4 лет»

МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 6»

Воспитатель: Ганшина Ирина Олеговна

Подвижная игра, являясь одним из ведущих средств физического воспитания, включаясь в воспитательный процесс оказывает воздействие на развитие отдельных качеств ребенка, которые необходимы ему для полноценного вхождения в мир социальных отношений. Физическое воспитание в младшем дошкольном возрасте является важным фактором всестороннего развития детей.

Методическая разработка представляет собой картотеки с подвижными играми на свежем воздухе для детей младшего дошкольного возраста. В таких играх, в условиях соревновательной борьбы, дети учатся уважать личность и права других участников совместной деятельности, самостоятельно ориентироваться, привыкают соблюдать определенные требования и правила, приучаются к сдержанности и дисциплинированности.

Рациональность и эффективность построения образовательной деятельности по физическому воспитанию создают максимально успешные условия для разностороннего развития дошкольников, позволяют ребенку быть более адаптированным к детской среде и активным в общении с педагогами, повышают его самооценку и продвигают вперед на пути развития физических способностей.

Актуальность и новизна методической разработки:

Физическое воспитание дошкольников становится в настоящее время одним из приоритетных направлений. Чем раньше начинается формирование основ физической культуры, тем выше в дальнейшем её уровень.

Актуальность данной методической разработки заключается в приобщении детей дошкольного возраста к спорту и здоровому образу жизни.

Новизна методической разработки состоит в использовании современных форм занятий с использованием мультимедийных презентаций, приёма экспериментальной деятельности и здоровьесберегающих технологий, что способствует систематизации знаний детей о спорте, повышению интереса к обучению, его эффективности.

Оздоровительное значение летних подвижных игр:

Правильно организованные летние подвижные игры на свежем воздухе оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные

игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

В содержательную часть методической разработки включены подвижные игры и спортивные эстафеты, которые выступают как средства организационно несложного и эффективного развития двигательных качеств дошкольников 3-4 лет (координации, ловкости, быстроты, способности ориентироваться в пространстве).

Разнообразие двигательных действий в подвижных играх и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений дошкольников младшего возраста, всестороннего развития их физических, нравственных и психических качеств. В свою очередь, освоенные двигательные действия и сопряженные с ними физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья.

Основные задачи:

- Активировать двигательную активность детей. Закреплять ранее полученные двигательные умения, используя их в игровых ситуациях.
- Посредством подвижных игр на свежем воздухе способствовать закаливанию детского организма.
- Воспитывать чувство товарищества, сопереживания к успехам и неудачам своих товарищей, взаимопонимания.

Используемая литература:

1. Власенко. Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников / Н.Э. Власенко. - М.: Айрис-пресс, 2011.
2. Кириллова. Ю. А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Младшая и средняя группы / Ю.А. Кириллова. - М.: Детство-Пресс, 2008.
3. Ключева. М. А. Народные подвижные детские игры. Современный фольклорный сборник / М.А. Ключева. - М.: Форум, Неолит, 2014. - 400
4. Н.Дедулевич, М. Играй - не зевай. Подвижные игры с дошкольниками / М. Н.Дедулевич. - М.: Просвещение, 2007.
5. Патрикеев, А. Ю. Летние подвижные игры для детей / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2014.

Карточка летних подвижных игр для детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет

Основное движение - ходьба

Лошадки

Дети идут небольшой группой или колонной, высоко поднимая колени. После 4—5 м такой ходьбы вновь идут свободно в разных направлениях. Затем по сигналу идут высоким шагом.

Правила: при ходьбе высоко поднимая колени ногу ставить на опору с носка; не топтать.

Мышки

Дети идут так же, как в предыдущем упражнении, но только на носках, чередуя с обычной ходьбой.

Правила: стараться держаться прямо; ногу ставить на носок мягко, бесшумно.

Не задень

Дети идут друг за другом, обходя положенные в ряд предметы (кубики, шишки, камешки, небольшие кольца и т. п.).

Правила: обходить предметы, не задевая их, сохраняя интервал друг от друга.

Тишина

Дети идут в обход площадки в колонне по одному и говорят:

«Тишина у пруда.

Не колышется вода,

Не шумят камыши,

Засыпайте, малыши».

На последние слова останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза (10 с).

Правила: присев, не шевелиться, соблюдать тишину. Нарушивший это требование становится в конец колонны.

Основное движение – ходьба и бег

У ребят порядок строгий

Играющие стоят в колонне по росту. По сигналу расходятся по площадке в любом направлении, повторяя за воспитателем следующие слова:

«У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселей:

Тра-та-та, тра-та-та!»

По сигналу воспитателя «становись» дети снова встают в колонну по росту.

Правила: идти ритмично; слова произносить четко, дружно; строиться в колонну быстро, не толкаясь.

Найди флажок

Дети (6—8 человек) сидят на стульях или на траве. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель тем временем прячет флажки (по числу детей) в разных местах.

«Пора искать флажки», — говорит воспитатель. Дети открывают глаза и идут искать. Тот, кто находит, возвращается на свое место. Когда все дети найдут флажки, они встают друг за другом и идут вдоль площадки. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок. По сигналу: «На места!» — дети садятся на стулья, и игра начинается снова.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети брали один флажок. Хорошо проводить эту игру в лесу, на полянке: можно прятать флажки в траве, в кустах, за деревьями.

Пойдем гулять

Дети сидят на стульях, расставленных по сторонам площадки (комнаты). Воспитатель подходит к кому-нибудь из детей и зовет его с собой гулять. Названный ребенок становится за воспитателем. Следующий становится за первым и т. д. Воспитатель собирает 6—8 человек и один-два раза обходит с ними площадку. По сигналу: «Домой, домой!» — дети бегут на свои места. Воспитатель подходит к другим детям, и игра продолжается.

Найди свой домик

Дети сидят вдоль одной стороны площадки или комнаты. «Пойдемте гулять», — говорит воспитатель. Дети расходятся по Площадке группками или в одиночку, кто куда хочет. По сигналу воспитателя? «Домой» — все бегут обратно в свой домик. Игра повторяется три-четыре раза.

Примечание. Если на первых порах дети недостаточно ориентируются в пространстве, нужно разрешить садиться на любой стульчик, а уже потом вводить правило занимать только свой домик.

Вариант игры: вместо индивидуального домика — стула можно предложить детям устроить коллективные домики в разных углах комнаты и собираться там по 4—6 человек. По сигналу: «Домой» — дети бегут в свои домики.

Найди свой цвет

Дети получают флажки трех-четырех цветов: одни — зеленые, другие — синие, третьи — желтые — и группируются по 4—6 человек в разных углах комнаты (площадки). В каждом углу воспитатель ставит на подставке цветной флажок (зеленый, синий, желтый).

По сигналу воспитателя: «Идите гулять» — дети расходятся по площадке (комнате) группками или в одиночку. По новому сигналу: «Найди свой цвет» — дети бегут к флажку соответствующего цвета.

Мыши и кот

Дети-мыши сидят в норках — на стульях или на скамейках, поставленных вдоль стен комнаты или по сторонам площадки. В одном из углов площадки сидит кошка, роль которой исполняет воспитатель.

Кошка засыпает, и только тогда мыши разбегаются по комнате. Но вот кошка просыпается, мяукает и начинает ловить мышей. Они бегут в норки и занимают свои места на стульях. (Воспитатель только делает вид, что хочет поймать кого-либо.) После того как все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по комнате, а затем возвращается на свое место и засыпает. Игра повторяется.

Воспитатель может использовать в игре игрушечную кошку, надеваемую на руку.

Поезд

Дети строятся в колонну по одной стороне площадки или вдоль стены комнаты. Первый стоящий в колонне — паровоз, остальные — вагоны.

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

Воспитатель регулирует темп и продолжительность движения детей. Первое время он сам ведет колонну детей, а затем ставит впереди более активного ребенка.

Вариант игры. Когда дети хорошо освоят игру, то есть движение друг за другом, можно ввести усложнение — после остановки поезда дети идут погулять: собирают цветы, ягоды, грибы, шишки. Услышав гудок, дети бегут в условленное место (к стене) и строятся в колонну.

Вначале можно разрешить детям строиться в любом порядке, а к концу года следует приучать запоминать свое место в колонне — находить свой вагон.

Во второй половине года рекомендуется использовать в игре пособия, например, когда поезд пойдет по мосту (по гимнастической скамейке или по доскам, положенным на ступеньки, или между двумя рейками, начерченными линиями, проложенными шнурами и т. д.).

Пузырь

Вначале дети играют так же, как в предыдущей группе затем игра усложняется. После слов: «Да не лопайся» — дети не присаживаются, а воспитатель говорит: «Полетели пузыри». Дети разбегаются кто куда хочет (в пределах площадки), а воспитатель говорит: «Полетели, полетели, полетели!» Затем воспитатель снова предлагает детям встать в круг, и игра возобновляется.

Игру можно повторить 3—4 раза.

Скворечники

На площадке чертятся кружки: на один меньше числа играющих. Это — скворечники. Все дети — скворцы. Они свободно бегают — летают по площадке. На сигнал: «По домам» — все бегут к скворечникам. Кто-то из детей остается без скворечника. Игра повторяется несколько раз. Заканчивая игру, воспитатель (пока дети бегают) чертит еще один кружок. Когда дети возвращаются, у каждого оказывается скворечник.

Вверх и вниз

Подняться в горку и спуститься с нее в свободном построении или в колонне. Использовать целесообразную длину шага (в горку шаг более мелкий).

Правила: идти по свободному месту, не толкать друг друга.

Скорее в круг

На площадке чертят (выкладывают из камешков, шишек) круг (диаметром 4 м) в середине — круг поменьше (диаметром 2 м). Дети ходят друг за другом за большим кругом. Между большим и малым кругом ходит воспитатель. На сигнал «скорее в круг» дети стараются вбежать в маленький круг, воспитатель ловит их. Пойманные останавливаются на месте. Затем они снова встают за большой круг.

Усложнение: воспитатель выбирает себе помощника.

Найди свой домик

Каждый ребенок выбирает себе домик. Это может быть плоский обруч, пенек, фанерка, начерченный на земле кружок. По сигналу дети выбегают на площадку и бегают в разных направлениях. На сигнал «найди свой домик» занимают домики.

Правила: бегать легко, в разных направлениях, не наталкиваясь; не подбегать к домику до сигнала.

Упражнения и игры для детей 3—4 лет

Основные движения — прыжки

Воробушки и кот

Дети стоят вдоль стен комнаты на скамеечках, на больших кубах (высота 15—20 см). Это — воробушки на крыше или в гнездышках. Поодаль сидит кошка, роль которой исполняет один из детей. «Воробушки полетели», — говорит воспитатель. Воробушки спрыгивают с крыши или выпрыгивают из гнездышек и, расправив крылья, т. е. вытянув руки в стороны, бегают в рассыпную по всей комнате. Кошка тем временем спит. Но вот она просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит догонять воробушков, которые должны спрятаться от нее на крыше или в гнездышках, заняв свои места. Пойманных воробушков кошка отводит к себе в дом.

Поймай комара

Играющие становятся по кругу друг от друга на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Воспитатель находится в середине круга. Он держит в руках прут (длиной 1 —1,5 м) с привязанным на шнуре (длиной 0,5 м) картонным комаром. Воспитатель обводит прутом (кружит комара) немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, дети подпрыгивают, стараясь его поймать. Тот, кто схватит комара, говорит: «Я поймал». Затем воспитатель снова обводит прутом круг. Перед каждым повторением игры воспитатель должен напомнить, чтобы дети отступили на 1—2 шага назад, так как они немного сужают круг при подпрыгивании.

Вращая прут с комаром, воспитатель должен то опускать, то поднимать его, но на такую высоту, чтобы дети могли достать комара.

Вариант игры. Если группа играющих небольшая, воспитатель может бежать впереди, держа в руке прут с картонным комаром, а дети будут его догонять.

Лягушки

Посередине площадки чертят большой круг или кладут толстый шнур в форме круга. Группка детей располагается по краю круга, остальные садятся на стулья, расставленные по одной стороне площадки. Вместе с детьми, сидящими на стульях, воспитатель говорит следующие стихи:

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки,

Ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут, вытянувши ножки.

Дети, стоящие по кругу, подпрыгивают, изображая лягушек. По окончании стихотворения дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши (пугают лягушек); лягушки прыгают в болотце — перепрыгивают через черту — и присаживаются на корточки. При повторении игры дети меняются ролями.

Через ручеек

К игре привлекается группа детей (6—8 человек). На площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5—2 м одна от другой — это ручеек. Играющие стоят у черты — на берегу ручейка, они должны перейти его по камешкам (четко начерченным кружкам), не намочив ног. Расстояние между кружками должно быть таким, чтобы дети могли перепрыгивать с одного на другой. Одновременно переходят через ручеек 2—3 ребенка, остальные вместе с воспитателем наблюдают за ними. Те, кто оступились — намочили ноги, идут сушить их на солнышко — садятся на скамейку. Затем они снова включаются в игру; воспитатель всячески их поощряет, помогает перейти на другой берег.

Кони

Дети изображают коней. Воспитатель собирает их в одном конце комнаты или площадки и читает стихотворение:

Гоп-гоп-гоп! Ты скачи в галоп!

Ты лети, конь, скоро-скоро

Через реки, через горы,

Все в галоп, в галоп!

Гоп-гоп-гоп!

С последними словами дети подпрыгивают, продвигаясь вперед. По сигналу воспитателя: «Домой» — спокойно возвращаются на место. Воспитатель повторяет текст, и кони снова скачут по всей комнате.

Следует строго следить, чтобы дети не двигались с места, пока воспитатель не закончит все стихотворение.

Прыгай — хлопай!

Дети стоят напротив друг друга двумя шеренгами. По предложению воспитателя одни ритмично хлопают, другие прыгают на двух ногах на месте. После 12—16 прыжков меняются ролями.

Правила: прыгать ритмично под хлопки указанным способом (ноги вместе или ноги врозь-вместе).

Не отдам!

Дети стоят по кругу ноги врозь, между ног — палочка, шишка, снежок, листок. Воспитатель в центре. Он делает вид, что пытается взять предмет, приближаясь по очереди то к одному, то к другому ребенку. Каждый прыжком соединяет ноги вместе и говорит: «Не отдам!»

Правила: прыжком соединять ноги вместе впереди предмета и снова прыжком поставить ноги врозь; прыгает только тот, к кому приближается воспитатель.

Прыгай к флажку!

На одной стороне площадки 5—6 детей. На противоположной на расстоянии 2,5—3 м лежат 5—6 флажков. Воспитатель и остальные дети говорят слова, вызванные дети прыгают

«Прыг-скок, прыг-скок,

Вот он, твой флажок».

С окончанием слов малыши поднимают флажки вверх, машут ими, кладут и идут обратно. Выходят следующие 5—6 детей.

Правила: продвигаться к флажку прыжками на двух ногах, бежать нельзя; в прыжках соблюдать направление, брать свой флажок; выигрывает поднявший флажок первым.

Лошадки

У детей лошадки на палочке. Дети скачут прямым галопом по площадке в разных направлениях под текст песенки:

«Цок! Цок! Цок! Цок!

Я лошадка серый бок.

Я копытцами стучу.

Если хочешь, прокачу».

И. Михайлова

С окончанием слов дети ходят по площадке и присаживаются на скамеечки, пеньки, деревья. После небольшого отдыха игра повторяется.

Правила: в галопе стараться приближать одну ногу к другой; согласовывать шаги галопа с ритмом песенки.

Основное движение — метание

Кегли

В игре используются пластмассовые кегли (см. цветной рис. 10). Их устанавливают с интервалами 10—15 см друг от друга. Дети прокатывают по одному шару с расстояния 1—1,5 м. Воспитатель отмечает, кто из детей попадает в кегли; помогает тем, кому это не удастся, не фиксируя внимания на проигрыше.

Докати мяч

Детям даются разноцветные мячи или шары небольшого размера (диаметром 6—8 см) и предлагается катить их до флажка (линии), находящегося на небольшом расстоянии от детей. Воспитатель отмечает тех, кто хорошо докатывает мяч, поощряет не справившихся с заданием, дает возможность прокатить мяч еще и еще раз. Когда дети прокатят мячи по несколько раз, воспитатель предлагает собрать их все в корзину.

Прокати обруч

Трое-четверо детей становятся лицом к воспитателю на расстоянии 1,5—2 м. Воспитатель катит обруч поочередно к каждому ребенку, тот ловит его и катит обратно к воспитателю.

Когда дети научатся хорошо катать и ловить обруч, они могут играть друг с другом самостоятельно.

Прокати шарик к своему флажку

На одной стороне площадки или комнаты проводится черта, за которой стоят дети. На противоположной стороне на расстоянии 1—1,5 м ставятся флажки, разные по цвету. Воспитатель раздает детям шарики двух-трех цветов, соответствующие цвету флажков. Затем предлагает посмотреть, какого цвета у каждого шар, встать против флажка того же цвета и прокатить к нему шар. Когда все дети прокатят шары, воспитатель просит сложить их в корзинку, а затем снова раздает их детям, и игра повторяется.

Мяч в кругу

Дети сидят на полу в кругу. Воспитатель дает мяч и предлагает катать его от одного к другому, отталкивая двумя руками.

Правила: мяч останавливать руками, не допуская касания ног; долго не задерживать, стараться тут же откатить другому.

Попади в воротики

Дети с помощью воспитателя распределяются парами и встают на расстоянии 4—6 шагов один от другого. Между каждой парой посередине установлены воротики — из кубиков, кеглей или прутиков. Каждая пара получает один мяч и катает его друг другу через ворота.

Правила: катать мяч, не задевая ворота; отталкивать энергично одной или двумя руками (по указанию воспитателя).

Кто дальше бросит мешочек

5—6 детей стоят на одной стороне площадки за начерченной линией или положенной веревкой. У каждого по четыре мяча или мешочка с песком. По сигналу воспитателя, дети бросают, но 2 раза правой и левой рукой, затем бегут к мячам, поднимают их и возвращаются обратно.

Правила: бросать обязательно одной и другой рукой; бежать за мешочками только по сигналу.

Попади в круг

Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на земле) диаметром 1—1,5 м. В руках у детей мешочки с песком или другие предметы для метания. По сигналу они бросают предметы в круг правой и левой рукой, по другому сигналу берут их из круга. Воспитатель отмечает тех, кто сумел попасть.

Правила: бросать и брать только по сигналу; стараться попасть в обруч; бросать одной, при повторении другой рукой.

Попади в цель

Воспитатель ставит или подвешивает 2—3 вертикальные цели — это может быть обруч с картонным кружком посередине, щит-мишень, снежная фигура с удобным для метания предметом (лиса с коlobком, заяц с корзиной). Перед целями на расстоянии 1,5—2 м обозначается полоса шириной 40 см. На ней напротив каждой цели стоят ведерки с мячами, шишками, мешочками с песком. 2—3 детей встают к ведеркам, берут предметы и метают их в цель одной и другой рукой. Собирают брошенные предметы в ведерки, выходят другие играющие.

Правила: метать по сигналу той рукой, какой укажет воспитатель; собирать предметы после того, как все произвели метание; выполнять метание, не выходя за пределы полосы. Упражнения и игры для детей 3—4 лет

Подбрось повыше

Воспитатель раздает детям мячи диаметром 12—15 см и предлагает поиграть с ними, бросая вверх и стараясь поймать после броска.

Правила: бросать сначала невысоко, чтобы суметь поймать; ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди; если мяч упал, его можно поднять и продолжить упражнение.

Основное движение — лазанье

Наседка и цыплята

Дети изображают цыплят, а воспитатель — наседку. На одной стороне комнаты или площадки огорожено место, это — дом (веревка с нанизанными на ней флажками натягивается между деревьями или стойками на высоте 40—50 см). В доме помещаются наседка с цыплятами. Наседка отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко». По этому сигналу цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке.

После того как все дети подлезли под веревку и немного побегали по площадке, воспитатель говорит: «Большая птица!» Все цыплята бегут домой. Игра повторяется несколько раз.

Куры в огороде

Посередине площадки шнурами ограничивается небольшое пространство — огород. С одной стороны его — дом сторожа, с другой — курятник, в нем куры — дети. Роль сторожа выполняет воспитатель или один из детей. По сигналу «куры гуляют» дети подлезают под шнуры и ходят в огороде, ищут корм, бегают. Сторож замечает кур и гонит их — хлопает в ладоши, приговаривая «кыш, кыш». Куры убегают — подлезают под шнуром и прячутся в дом. Сторож обходит огород и тоже возвращается домой.

Птички в гнездышках

В разных концах площадки или комнаты устраиваются 3—4 гнезда (с помощью реек или строительного материала). Дети-птицы размещаются в гнездах. По сигналу воспитателя они вылетают из гнезд (перешагивают через препятствие) и разлетаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то на одной, то на другой стороне площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям (клюют корм). После этого они еще немного бегают, а потом воспитатель говорит: «Птички, в гнезда». Дети бегут и, снова перешагивая через препятствия, занимают свои гнезда.

Игра повторяется 4—5 раз. При повторении можно ввести дополнительное движение, например, предложить сначала выпрыгнуть из круга на двух ногах, а затем уже лететь.

Примечай и е. Зимой, когда игра проходит на участке, воспитатель рисует гнезда на снегу; чтобы они были более четкими и нарядными, рекомендуется обвести их водой, подкрашенной яркой краской.

Мыши в кладовой

Дети-мыши сидят в норках — на стульях или на скамейках, поставленных вдоль стен комнаты или по одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки протянута веревка на высоте 40—50 см. Это — кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка, роль которой вначале исполняет воспитатель, а затем — дети. Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухари или другие продукты. Кошка внезапно просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Возвратившись на место, кошка засыпает, и игра возобновляется.

Во второй половине года, когда дети усвоят правила, можно ввести усложнение: пойманные мышки пропускают одну игру (остаются сидеть на стульчиках в доме кошки), а при последующем повторении снова играют.

Игры с разнообразными движениями

По ровненькой дорожке...

Дети сидят на стульях, на скамейках или на траве. Воспитатель предлагает им пойти гулять. Они встают с места, свободно группируются или строятся в колонну.

Воспитатель говорит ритмично, в определенном темпе следующий текст:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два.

По камешкам, по камешкам,

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух!

При словах «По ровненькой дорожке» дети идут шагом. Когда воспитатель говорит: «По камешкам, по камешкам» — прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. На слова «В яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются.

Воспитатель повторяет стихотворение.

После двух-трех повторений воспитатель произносит такой текст:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Устали наши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом — Там мы живем.

По окончании текста дети бегут к стульям и занимают каждый свое место. После небольшого перерыва игра возобновляется с самого начала.

Птица и птенчики

Воспитательница приглашает детей играть и объясняет: «Я буду птица, а вы — мои птенчики». Она чертит большой круг и говорит: «Вот какое большое у птицы гнездо! Заходите в него!»

Дети входят в круг и присаживаются на корточки. Воспитательница дает сигнал: «Полетели, полетели за кормом». Птенцы выпрыгивают из гнезда и летают по всей комнате, птица-мать летает вместе с ними. Затем она говорит: «Полетели домой». Птенцы летят домой.

Игра повторяется несколько раз по усмотрению воспитательницы.

Береги предмет

Играющие образуют круг. Они стоят, несколько расставив ноги и держа руки за спиной. У ног каждого ребенка лежит кубик (или другой предмет). Один ребенок — водящий находится в середине круга. Водящий старается взять то у одного, то у другого ребенка кубик. Желая уберечь его, играющий, к которому устремляется водящий, приседает, закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Как только водящий отходит, играющий встает. Ребенок, не защитивший свой кубик, выходит из круга. Он временно не участвует в игре.

Когда водящему удастся взять кубик у двух-трех играющих, назначается новый водящий.

При перемене водящего дети, стоявшие за кругом, возвращаются в круг, и игра повторяется.

Мы топаем ногами

Играющие становятся в круг на таком расстоянии друг от друга, чтобы при движении не задевать соседей. Воспитатель вместе с детьми произносит текст медленно, с расстановкой, давая детям возможность сделать то, о чем говорится в стихотворении:

Мы топаем ногами.

Мы хлопаем руками,

Киваем головой,

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

С этими словами дети дают руки друг другу, образуя круг. Далее они продолжают:

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой». Все останавливаются. Затем игра повторяется.

Передача шаров

Дети сидят на стульчиках кружком. Воспитатель дает двум рядом сидящим детям по шарик и предлагает передавать их (один вправо, другой влево). Когда шары встретятся, дети ударяют их друг о друга со словом «стукнулись», затем встают и бегут по кругу в противоположные стороны, остальные играющие приговаривают: «Побежали, побежали...» Прибежав к своим стульчикам, дети говорят; «Встретились» — и отдают шары воспитателю. Он передает их другим детям, и игра повторяется. Эту игру можно проводить и на лужайке, тогда дети садятся на травку.

Ровным кругом

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

«Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте!

Дружно вместе

Сделаем вот так!»

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

Правила: ритмично идти по кругу, сохраняя интервал, не заходить в круг.

Усложнение:

1. Внутри круга стоит ребенок, Дети идут по кругу и говорят:

«Ходим кругом

Друг за другом

Эй, ребята, не зевать!

То, что Дима нам покажет,

Будем дружно повторять!»

Дети выполняют движения за водящим.

2. Заранее водящего не выбирают, его называет воспитатель после слов:

«Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Ну-ка, Валя, выходи,

Что нам делать, покажи!»

Правила: каждый водящий показывает новое движение, не повторяя выполненное ранее.

Кто соберет больше шишек

На площадке раскладывают шишки, камешки. Дети ходят, стараясь не задевать предметы. На сигнал «бери» стараются быстро поднять шишки, отмечается тот, кто собрал больше.

Правила: собирать после сигнала; нельзя отбирать предмет у товарища.

Поездка на дачу

Дети распределяются на две группы: одна, например, ожидает поезд в намеченном месте на станции; другая изображает поезд (дети двигаются по площадке друг за другом или держась за веревку). По сигналу поезд приближается к станции, останавливается. Дети размещаются в нем и двигаются уже все вместе. Если группа разновозрастная, то старшие изображают поезд, держа длинные рейки с двух сторон. Малыши заходят внутрь.

Правила: дружно действовать по сигналу.

Пройди в ворота

Делают воротики (из палок, флажков на подставках, стульев). Дети распределяются на четыре подгруппы. Каждая стоит перед одними воротиками, в правой руке у детей флажки. В середине площадки воспитатель с барабаном (бубном). Дети шагают на месте и размахивают флажками в ритм ударов барабана или под следующие слова:

«На зарядку утром рано
Мы выходим с барабаном.
Он гремит, гремит, гремит,
В ногу всем шагать велит».

С окончанием слов или ударов в барабан дети проходят в воротики и, сделав небольшой круг, возвращаются в первоначальное построение.

Правила: в ходьбе на месте шагать энергично, поднимая колени.

Пойдем в гости

Дети располагаются двумя подгруппами на разных сторонах площадки. Воспитатель предлагает одной подгруппе «пойти в гости» к другим детям. Ребята переходят на противоположную сторону площадки, каждый подходит к кому хочет. Образовав пары, дети прыгают, кружатся, пляшут. Затем первая подгруппа возвращается на место. К ним подходят дети второй подгруппы.

Правила: переходить площадку, придерживаясь прямолинейного направления, сохраняя хорошую осанку, естественный легкий шаг.

Быстро возьми предмет

Дети идут, затем бегут по кругу, образованному положенными на площадке предметами (кубиками, шишками, камешками), которых должно быть на 1—2 меньше, чем играющих. На сигнал «бери» дети быстро останавливаются у предмета и поднимают его вверх. Тому, кто не успел, воспитатель говорит (называя имя ребенка): «Таня, Таня, не зевай, быстро кубик поднимай!»

Трамвай

Дети стоят друг за другом. Одной рукой они держатся за шнур с колокольчиком на конце. Ребенок, стоящий последним, дает звонок, трамвай трогается. Вначале роль водителя берет на себя воспитатель, позднее первым можно поставить кого-нибудь из детей.

Правила: двигаться по сигналу дружно, не отставать.

Варианты: сделать 2—3 трамвая, которые могут двигаться по очереди; на пути движения трамвая поставить какое-либо препятствие: доску (мостик) дети проходят по доске. листу. Например, в одной подгруппе листья клена, в другой — березы. Подгруппы встают на противоположных сторонах площадки (на расстоянии примерно 10 м). Воспитатель с двумя листьями в руках стоит посередине ее. Он поднимает лист и называет его. К нему подбегают дети с таким же листочком, кружатся на месте и возвращаются обратно. Затем подбегает следующая подгруппа.

Правила: бежать только по сигналу; находить свободное место для бега.

Ножки

Дети стоят шеренгой, воспитатель - напротив на расстоянии 15—20 шагов. Педагог произносит текст потешки, дети, приближаясь, выполняют соответствующие движения.

«Наши, ножки бежали по дорожке.

Дети бегут.

Бежали лесочком (*Бегут*).

Прыгали по кочкам. *Прыгают на двух ногах на месте.*

Прибежали на лужок, *Останавливаются.*

Потеряли сапожок. Все бегут назад к исходной линии.

Нашли сапожок».

Правила: ритмично, легко прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, и на месте.

Не замочи ног

На площадке выкладывают из палок, камешков, шишек ручеек. В лесу или на лугу можно использовать узенькую тропинку (шириной 20—30 см). Дети встают к ручейку и по сигналу «прыг» перепрыгивают его, отталкиваясь двумя ногами, расходятся по площадке; по сигналу «домой» снова перепрыгивают. Если все дети сразу справились с заданием, воспитатель делает ручеек пошире (до 30—40 см), говоря:

«Много воды в ручейке, стал он широкий». Напоминает, что отталкиваться надо энергично.

Правила: отталкиваться одновременно двумя ногами, приземляться мягко также на обе ноги; кто оступился, остается в ручейке на 1—2 повторения.

Усложнение: сделать еще один широкий ручеек (40—50 см) для тех, кто справился с предыдущим заданием.

Птички в гнездышках

На площадке раскладываются плоские обручи (из фанеры, картона или сделанные из гибкого прута, веревки), в каждый встает ребенок. «Поднялось солнышко, вылетели птички из гнезд» — говорит воспитатель. Дети выпрыгивают из обручей и разбегаются по площадке. «Вечер наступил. Птички, домой!» — Каждый быстро занимает обруч.

Правила: по сигналу выпрыгивать на двух ногах; задевший обруч остается в нем до следующего повторения игры; после бега можно занимать любой обруч.

Усложнение: прибежав к обручу, надо остановиться и впрыгнуть в него толчком двух ног; сделать обручи побольше, в каждом — два птенчика.

Курочка и цыплята

Дети располагаются за веревкой, подвешенной на высоте 25 см. Воспитатель-наседка зовет цыплят гулять. Они перешагивают через веревку и разбегаются по площадке. На сигнал «большая птица» убегают. Воспитатель в это время опускает веревку вниз.

Правила: перешагивать после сигнала, не толкаясь, удерживая равновесие на одной ноге; убежать после сигнала.

Лягушки

Играющие — лягушки. Они выполняют движения в соответствии с текстом.

«Вот лягушки по дорожке. Прыгают вперед на двух ногах

Скачут, вытянувши ножки,

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут, вытянувши ножки,

Вот из лужицы на кочку, Влезают на бревна, пеньки,

Да за мушкою вприскокку скамейки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Да за мушкою вприскокку.

Есть им больше неохота,

Прыг опять в свое болото». Спрыгивают вниз.

Правила: выполнять прыжки, отталкиваясь одновременно двумя ногами; спрыгивать мягко; уметь занять свободное место на бревне или пеньке.

Упражнения и игры для детей 3—4 лет

Мишка идет по мостику

На землю кладут доски (ширина 25 см, длина 2—2,5 м). За ними на высоте поднятой руки ребенка подвешивают на веревке ленточки. Соответственно количеству досок вызывают детей, они встают на четвереньки и по сигналу ползут до конца доски. Сходят с доски, подпрыгивают, снимают по одной ленточке—медведи достают малину. Когда все дети проползут, воспитатель предлагает побегать с ленточками по

площадке. По сигналу все собираются, воспитатель вешает ленточки на веревку. Игра повторяется.

Правила: идти по скамейке на четвереньках (на ступнях и ладонях); доходить до конца доски.

Шире шагай

На площадке в 2—3 ряда раскладываются обручи (пластмассовые или плоские из фанеры диаметром 60 см), в каждом ряду 5—6 обручей. 2—3 детей по сигналу шагают из обруча в обруч. Дойдя до конца, подпрыгивают, хлопают в ладоши и возвращаются.

Правила: идти с промежуточным шагом в обруче, но не выходя за его края, не задевать за обруч.