

комитет по образованию
администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Калининграда
центр развития ребенка - детский сад № 2 (МАДОУ ЦРР д/с № 2)

236010, г. Калининград, ул. Менделеева, 18

Тел./факс: 8(4012) 96-20-01; 92-83-91

сайт: www.детскийсад2.рф; адрес электронной почты: madouds002@eduklgd.ru
ОКПО 48746619 ОГРН 1023900763985 ИНН/КПП 3905030261/390601001

Программа рассмотрена и одобрена
на заседании совета педагогов
МАДОУ ЦРР д/с №2
от «29» августа 2019 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №2
М.Л. Серeda
№ 10 от «29» августа 2019 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Олимпийцы»

Возрастная категория: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года
Составители:
Сабадаш А.И., Янчевская О.А.,
инструкторы по физической культуре

Калининград, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы, её место в образовательном процессе	4
2.1.	Цель освоения программы	4
2.2.	Задачи	4
3.	Требования к уровню освоения содержания программы	4
4.	Объем программы и виды образовательной работы	4
5.	Содержание программы	6
5.1.	Объем программы по разделам	6
5.2.	Содержание разделов образовательной программы	7
5.2.1	Содержание разделов программы для работы с детьми 4-5 лет	7
5.2.2	Содержание разделов программы для работы с детьми 5-6 лет	9
5.2.3	Содержание разделов программы для работы с детьми 6-7 лет	12
5.3	Календарно-тематический план	15
6.	Подготовка и организация занятий	18
7.	Методическое обеспечение программы	21
7.1	Рекомендуемая литература	21
7.2.	Средства обучения для освоения программы	22
8.	Материально-техническое обеспечение	23
8.1.	Специализированные учебные помещения и участники	23
8.2.	Основное учебное оборудование	23
	Приложение	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность данной программы в том, что она объединяет общие задачи физического воспитания - повышает качество знаний у детей, двигательных умений. Развивает у них инициативу к самостоятельной деятельности, а интеграция образовательных областей решает проблему развития ребёнка дошкольного возраста в социуме.

Дети совершенствуют двигательный опыт, закрепляют умения и навыки легкоатлетических упражнений. В процессе реализации программы у детей формируются личные качества, интерес к любимым видам спорта, раскрываются творческие способности.

Программа позволяет комплексно реализовать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи и решить проблему качественной подготовке детей к спартакиаде среди дошкольных учреждений..

Данная программа помогает детям реализовать себя в самостоятельном выборе любимого вида спорта и проявить собственные потенциальные возможности, которые они смогут продемонстрировать в дошкольных и в дальнейшем школьных спартакиадах.

Основной формой деятельности являются занятия, в которые входят: физические упражнения и игры для развития двигательных способностей (двигательные умения и физические качества), упражнения для развития двигательного воображения и двигательного творчества детей, общеукрепляющие упражнения.

Возрастная категория детей: 5-7 лет.

Сроки реализации, форма и режим занятий.

Занятия проводятся с сентября по август 1 раза в неделю.

4 раз в месяц

1 год - 48 часов

2 год – 48 часов

Периодичность и продолжительность занятий:

Продолжительность одного занятия:

для детей 5-6 лет – 25 лет,

для детей 6-7 лет - 30 минут.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

2.1. Целью освоения программы является развитие физических качеств и способностей детей через дополнительные средства обучения, а так же качественная подготовка к спартакиадам дошкольников. Развитие личности ребёнка через овладение основами физической подготовки и формирование у них навыков здорового образа жизни.

2.2. Задачи системы занятий:

1. Образовательные:

- Способствовать овладению воспитанниками различных видов спорта.
- Сформировать навыки профилактики травматизма во время занятий лыжной подготовкой, туристической деятельности;
- Формировать определённые навыки ухода за спортивным инвентарём.
- Сформировать систему знаний, умений: по основам культурно – гигиенических навыков, легкоатлетической деятельности, специальной подготовке.
- Обучать оценке и самооценке своих действий в процессе формирования двигательных навыков.
- Обучать воспитанников оценивать самостоятельно факт – выполнено, не выполнено.

2. Развивающие:

- Формировать выдержку и дисциплинированность, приучать преодолевать трудности и препятствия.
- Развивать морально – волевые качества, смелость, находчивость, интерес и любовь к систематическим занятиям спорта.
- Развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
- Развивать внимательность и наблюдательность, творческое воображение через игры, упражнения.

3. Воспитательные:

- Воспитывать самообслуживание, взаимопомощь, соблюдение строгой дисциплины, в процессе образовательной деятельности.
- Формировать навыки здорового образа жизни. Воспитывать нравственные качества (чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи).

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

3.1. Дети должны знать

- что такое здоровье,
- почему его надо беречь,

- о работе мышц при выполнении упражнений,
- что такое мышцы и как они работают.

3.2. Дети должны уметь

- выполнять различные упражнения из разных исходных положений в сочетании с дыханием;
- метать мяч, мешочек с песком в даль, цель;
- бегать на короткие и длинные дистанции на скорость; передавать эстафетную палочку;
- выполнять прыжки с места в длину;
- прыгать через скакалку;
- организовать игры, с элементами подвижных игр;
- находить выход из сложных ситуаций, принося оздоровление организму.

4. ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ И ВИДЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Объем программы включает в себя:

- теоретическую часть,
- практическую часть,
- диагностическую часть.

Первый компонент содержит материалы по ознакомлению детей с теоретическими основами физической культуры, с которыми дети работают в практической деятельности. То, о чем узнают дети, доводится до них в форме игровых образовательных ситуаций, рассказа и бесед педагога, обсуждений, рассматриваний и наблюдений, куда входит разъяснения по технике выполнения упражнений, непосредственных правил поведения в спортивном зале. При этом используется наглядность и информационно-коммуникативные технологии.

Второй компонент имеет практическую направленность: это то что осваивают дети в форме упражнений и игр направленных на формирование и закрепление навыков, технике выполнения отдельных элементов упражнений.

Третий компонент реализует педагог при помощи наблюдений для выявления достижения ребенка или недостаточность освоения программы;

Инструктор по физической культуре наблюдает за техникой выполнения предлагаемых заданий, а также визуальный контроль детей, их поведением, эмоциональными проявлениями, индивидуальной реакцией на различные задания, физическую нагрузку, методические приемы.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Объем программы по разделам

Таблица 1

№	Наименование разделов	Общий объем программы (час., мин.)	Из него, время отведенное на:		
			Теоретическая часть	Практическая часть	Диагностическая
Первый год обучения: дети 5-6 лет					
1.	Общеразвивающие упражнения	6ч.24м.	48м.	4ч.48м.	48м.
2.	Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.	13ч.36м.	1ч.36м	8ч.	4ч.
Итого за первый год обучения:		20ч.			
Второй год обучения: дети 6-7 лет					
1.	Общеразвивающие упражнения	7ч.12м.	48м.	5ч.36м.	48м
2.	Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.	16ч.48м.	2ч.24м.	10ч.24м.	4ч
Итого за второй год обучения:		24ч.			
Итого:		44ч.			

5.2. Содержание разделов программы

5.2.1 Содержание разделов программы для детей 5 – 6 лет

Раздел 1. Общеукрепляющие упражнения

Раздел 2. Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.

Бег на 50 метров. Эстафетный бег.

Бег на носках; широким и мелким шагом; высоко поднимая колени; с выполнением заданий; в сочетании с другими движениями; в быстром темпе

на 10 м (повторить 3—4 раза); на скорость на расстояние 20—30 м. Челночный бег (3 раза по 10 м). Чередование ходьбы и бега на 2—3 отрезках пути, по 60—100 м в каждом. Медленный бег в течение 1,5—2 мин.

Прыжки через скакалку

Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком; через качающуюся скакалку с небольшого разбега; через вращающуюся скакалку; через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед;

Прыжки в длину

Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3—4 м; на двух ногах боком (правым и левым), прыжки вперед-назад; попеременно на одной и другой ноге; одной ногой, продвигаясь вперед прямо, по кругу; (бег прыжками) последовательно через 5—6 предметов высотой 15—20 см, толкаясь одной ногой; в длину с места (60—80 см); последовательно из обруча в обруч; на возвышение высотой 20 см с места, с нескольких шагов; в глубину с высоты 30 см в обозначенное место. Боковой галоп; в длину с разбега (на расстояние не менее 100 см).

Метание в даль

Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3—4 м; в вертикальную цель (центр которой на высоте 8 м от земли) правой и левой рукой; вдаль предметов разного веса (мячи, мешочки, шишки, прутики и др.) правой и левой рукой. Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1 кг) груди и из-за головы.

5.2.2. Содержание разделов программы для детей 6-7 лет

Раздел 1. Общеукрепляющие упражнения

Раздел 2. Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.

Бег на 50 метров. Эстафетный бег.

Бегать, отводя назад согнутые ноги в коленях; поднимая вперед прямые ноги; прыжками; в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками); широким шагом через препятствия высотой 10—15 см; из разных стартовых положений; на скорость — дистанция 30 м. Челночный бег (5 раз по 10 м). Чередование ходьбы и бега на 3—4 отрезках пути, по 100—150 м каждый. Медленный бег в течение 2—3 мин

Прыжки через скакалку

Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком; через качающуюся скакалку

с небольшого разбега; через вращающуюся скакалку; через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед; короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге; через короткую скакалку в беге; через скакалку, вращая ее назад; через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега; через короткую скакалку парами, стоя друг к другу или друг за другом; через длинный обруч, вращая его как скакалку.

Прыжки в длину

Прыжок с продвижением вперед на расстояние 5 — 6 м; с продвижением вперед по гимнастической скамейке; боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию; с продвижением вперед с зажатым между ног предметом; попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед. Во время ходьбы перепрыгивать через 6 — 8 предметов высотой 15 — 20 см (мячи, барьеры). Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку. Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед; в длину с места 80 — 100 см; вверх и вниз по наклонной доске; с высоты 30 — 40 см; с высоты 30 — 40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи на расстоянии 15—30 см; на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги; с разбега.

Метание в даль

Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4 – 5 м; на расстояние 6—12 м правой и левой рукой; в вертикальную цель правой и левой рукой; в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя, лежа; в движущуюся цель правой и левой рукой; вдаль с нескольких шагов. Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч. Метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутьев – дротиков и др.)

5.3. Календарно-тематический план

Месяц	Номер занятия	Тема занятия
Первый год обучения: дети 5-6 лет		
Сентябрь	1-2	Ознакомительное занятие «Спорт».
	3-4	Обучение правильному вращению скакалки.
Октябрь	1	Обучение правильному перепрыгиванию через скакалку.
	2	Обучение прыжкам в длину с места.
	3	Обучение правильному метанию мешочка в даль.
	4	Бег на дистанцию 30 метров
Ноябрь	1	Обучение правильно передавать эстафетную палочку. Эстафетный бег.

	2	Закрепление навыков толчка при прыжке в длину.
	3	Закрепление навыков правильного приземления при прыжке в длину.
	4	Бег с ускорением на дистанцию 30 метров
Декабрь	1	Обучение правильно передавать эстафетную палочку. Эстафетный бег.
	2	Совершенствование навыка бросания мешочка с песком в длину.
	3	Совершенствование навыков прыжков в длину.
	4	Совершенствование навыка прыгания через скакалку.
Январь	1	Бег с ускорением на дистанцию 30 метров.
	2	Закрепление передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.
	3	Совершенствование навыка бросания мешочка с песком в длину.
	4	Совершенствование навыков прыжков в длину.
Февраль	1	Совершенствование навыка прыгания через скакалку.
	2	Совершенствование навыка бросания мешочка с песком в длину.
	3	Совершенствование навыков прыжков в длину.
	4	Совершенствование навыка прыгания через скакалку.
Март	1	Бег с ускорением на дистанцию 30 метров.
	2	Закрепление навыка передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.
	3	Совершенствование навыка бросания мешочка с песком в длину.
	4	Совершенствование навыков прыжков в длину.
Апрель	1	Совершенствование навыка прыгания через скакалку.
	2	Бег с ускорением на дистанцию 30 метров.
	3	Закрепление навыка передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.
	4	Совершенствование навыка бросания мешочка с песком в длину.
Май	1	Совершенствование навыков прыжков в длину.
	2	Совершенствование навыка прыгания через скакалку.
	3	Бег с ускорением на дистанцию 30 метров.
	4	Закрепление навыка передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.
Июнь	1	Бег с ускорением на дистанцию 30 метров.
	2	Закрепление навыка передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.
	3	Совершенствование навыка бросания мешочка с песком в длину.
	4	Совершенствование навыков прыжков в длину.
Июль	1	Совершенствование навыка прыгания через скакалку.
	2	Бег с ускорением на дистанцию 30 метров.
	3	Закрепление навыка передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.
	4	Совершенствование навыка бросания мешочка с песком в длину.

Август	1	Совершенствование навыков прыжков в длину.
	2	Совершенствование навыка прыгания через скакалку.
	3	Бег с ускорением на дистанцию 30 метров.
	4	Закрепление навыка передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.
Второй год обучения: дети 6-7 лет		
Сентябрь	1-2	Ознакомительное занятие «Спорт».
	3-4	Обучение правильному вращению скакалки.
Октябрь	1	Обучение правильному перепрыгиванию через скакалку.
	2	Обучение прыжкам в длину с места.
	3	Обучение правильному метанию мешочка в даль.
	4	Бег на дистанцию 30 метров
Ноябрь	1	Обучение правильно передавать эстафетную палочку. Эстафетный бег.
	2	Закрепление навыков толчка при прыжке в длину.
	3	Закрепление навыков правильного приземления при прыжке в длину.
	4	Бег с ускорением на дистанцию 30 метров
Декабрь	1	Обучение правильно передавать эстафетную палочку. Эстафетный бег.
	2	Совершенствование навыка бросания мешочка с песком в длину.
	3	Совершенствование навыков прыжков в длину.
	4	Совершенствование навыка прыгания через скакалку.
Январь	1	Бег с ускорением на дистанцию 30 метров.
	2	Закрепление передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.
	3	Совершенствование навыка бросания мешочка с песком в длину.
	4	Совершенствование навыков прыжков в длину.
Февраль	1	Совершенствование навыка прыгания через скакалку.
	2	Совершенствование навыка бросания мешочка с песком в длину.
	3	Совершенствование навыков прыжков в длину.
	4	Совершенствование навыка прыгания через скакалку.
Март	1	Бег с ускорением на дистанцию 30 метров.
	2	Закрепление навыка передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.
	3	Совершенствование навыка бросания мешочка с песком в длину.
	4	Совершенствование навыков прыжков в длину.
Апрель	1	Совершенствование навыка прыгания через скакалку.
	2	Бег с ускорением на дистанцию 30 метров.
	3	Закрепление навыка передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.
	4	Совершенствование навыка бросания мешочка с песком в длину.
Май	1	Совершенствование навыков прыжков в длину.
	2	Совершенствование навыка прыгания через скакалку.
	3	Бег с ускорением на дистанцию 30 метров.

	4	Закрепление навыка передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.
Июнь	1	Бег с ускорением на дистанцию 30 метров.
	2	Закрепление навыка передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.
	3	Совершенствование навыка бросания мешочка с песком в длину.
	4	Совершенствование навыков прыжков в длину.
Июль	1	Совершенствование навыка прыгания через скакалку.
	2	Бег с ускорением на дистанцию 30 метров.
	3	Закрепление навыка передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.
	4	Совершенствование навыка бросания мешочка с песком в длину.
Август	1	Совершенствование навыков прыжков в длину.
	2	Совершенствование навыка прыгания через скакалку.
	3	Бег с ускорением на дистанцию 30 метров.
	4	Закрепление навыка передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.

6. ПОДГОТОВКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Организационно-методические пояснения по проведению занятий с детьми 5-7 лет

Используются групповая и индивидуальная форма, а также работа с малыми подгруппами.

Данная программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста, показывающих высокие результаты физической подготовленности и заинтересованность в данном виде деятельности.

Методы и приёмы:

Для реализации программы используются следующие методы физического развития и воспитания:

Словесные методы обучения: упражнения; описание; объяснения; комментирование хода выполнения упражнений; указания; распоряжения; вопросы к детям; команды; беседы; рассказы; выразительное чтение стихотворений, речёвок.

Наглядные методы обучения: демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений; использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы); использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов.

Практические методы обучения: выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение вместе с инструктором и самостоятельно) ; повторение упражнений с изменениями и без; проведение упражнений в игровой форме; в виде подвижных игр и игровых упражнений; в соревновательной форме; походы; прогулки.

7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

7.1. Рекомендуемая литература

Таблица 3

Авторы	Заглавие	Город, издательство, год издания
Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.	Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет.	М.: ТЦ Сфера, 2013
Анисимова М.С., Хабарова Т.В.	Двигательная деятельность младшего и среднего возраста.	СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012
Картушина М.Ю.	Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет.	М.: ТЦ Сфера, 2012
Картушина М.Ю.	Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет.	М.: ТЦ Сфера, 2012.
Сочеванова Е.А.	Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ.	СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.
Л.В. Игнатова, О.И. Волик, В.Д. Кулакова, Г.А. Холюкова	Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах.	М.: ТЦ Сфера, 2008.
Маханева М.Д.	Программа оздоровления детей дошкольного возраста.	М.: ТЦ Сфера, 2013.
Смирнова Е.А.	Система развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста.	СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
Бабенкова Е.А., Федоровская О.М.	Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет.	М.: ТЦ Сфера, 2013.
Асачева Л.Ф., Горбунова О.В.	Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста.	СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО- «ПРЕСС», 2013.

7.2. Средства обеспечения для освоения программы

7.2.1. Наглядный материал

Таблица 4

№ п/п	Картинки, предметные картинки
1.	«Строение тела»
2.	«Осанка»
3.	«Исходные положения»
4.	«Дыхательная гимнастика»
5.	«Спортивные игры»

7.3 Аудио-видео материалы

Таблица 5

№ п/п	Наименование
1.	Фонограммы к занятиям
2.	Мультимедийные презентации «Строение тела», «Эстафетный бег», «Прыжки в длину», «Прыжки через скакалку», «Олимпийские игры», «Расти здоровым», «Спорт и здоровье»

8. Материально-техническое обеспечение

8.1. Специализированные учебные помещения и участники

Таблица 6

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест
1.	Тренажерный зал		
2	Физкультурный зал		

8.2. Основное учебное оборудование

Таблица 7

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Стенка гимнастическая	1
2.	Башня для лазанья	3
3.	Скамья гимнастическая	1
4.	Бревно для гимнастики	1
5.	Бревно круглое	1
6.	Переكاتи-поле (мягкий вестибулярный тренажер)	1
7.	Спортивный набор – Цветные речные камушки	1
8.	Дорожка координационная «Зиг-Заг»	1
9.	Канат	1
10.	Маты гимнастические	4

11.	Туннель «Гусеница»	3
12.	Гантели	19
13.	Коврики	20
14.	Конусы разметочные	10
15.	Мешочки с песком	49
16.	Мяч для подскоков	10
17.	Мяч средний	30
18.	Обручи пластмассовые 540 мм	17
19.	Обручи пластмассовые 750 мм	20
20.	Палки гимнастические	24
21.	Скакалки резиновые	23
22.	Флажок на палочке	50
23.	Бассейн сухой с шарами	1
24.	Тренажёр «Беговая дорожка»	1
25.	Тренажёр «Велоэргометр»	2
26.	Тренажёр «Скамья опорная»	2
27.	Батут с ручкой	1

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ.

«Зеркало»

Выбирается один ведущий, за которым все остальные должны повторять прыжки. Ведущий должен менять прыжки через каждые 10 (на одной или двух ногах, скрещивая руки, 2 прыжка за один оборот скакалки).

«Кузнечики»

Команды – в колоннах у стартовой линии. В отдалении – флажки (кегли, мячи). Игроки каждой команды поочередно прыгают на одной ноге до флажка, огибают его и прыгают обратно. Вернувшись к своей команде, игрок дотрагивается рукой до руки следующего игрока (этим дает ему старт), после чего встает в конец колонны. Команда, первой закончившая эстафету, побеждает.

Вариант. Вперед – прыжки на левой ноге, обратно – на правой или наоборот.

«Снайперы»

Игроки делятся на две команды. По жребию одна из команд выходит на линию «огня» (обозначенная линия) и выстраивается в шеренгу. Все получают по маленькому мячу (можно по 2-3 мяча). В 3-5 м от них расставлены 8-10 кеглей (с интервалом 50 см). По сигналу все игроки команды залпом бросают мячи, стараясь сбить кегли. Затем мячики кидает другая команда. Выигрывает команда, сбившая больше кеглей.

«Лошадки»

Вдоль зала (площадки) разложены обручи (стойла). Их должно быть на 2-3 меньше числа игроков. Игроки – в колонне. По команде «Шагом!» они шагают: руки согнуты в локтях, локти прижаты к туловищу, ладони обращены вниз – высоко поднимать колени, касаться ими ладоней. По команде «Поворот!» - повернуться кругом, идти в обратную сторону. По команде «Рысью!» - бежать. Эти команды можно чередовать. По команде «В стойла!» - игроки стараются

быстро встать в обруч. Те, кому не достался обруч, выбывают из игры. Игру повторяют 3-4 раза.

«Прыжки по кочкам»

Команды построены перед стартовой линией. Перед ними «болото», где есть «кочки» (круги диаметром до 40 см). Расстояние между «кочками» варьируется в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. По сигналу преподавателя каждый из игроков поочередно преодолевает «болото» прыжками по «кочкам» туда и обратно, обогнув флажок (кеглию, мяч). Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с наименьшим числом штрафных очков (штрафное очко – если прыжок не точный, нога соскочила с «кочки»).

«Салки»

Выбирают водящего. Он старается догнать и коснуться рукой (осалить) игроков. Осаленный игрок становится водящим, и игра продолжается. В конце игры отмечают лучшего водящего и тех игроков, которые не были осалены

«Снежки»

Цель игры: развивать мелкую моторику рук, укреплять мышцы пальцев, учить бросать малый мяч вдаль.

Для этой игры понадобятся: для этой игры сделать много мягких поролоновых мячей (например, из поролоновых губок для мытья тела – такие мячи не только легкие, но и яркие).

Содержание: показать детям мягкие мячики и предложить слепить из них "снежки": "А давайте мы сейчас слепим снежные комочки". Сжимая мячик между ладонями, показать, как лепить "снежок": "Смотрите комочек мягкий, я могу его сжимать ладошками: вот так – вот так!" Дети повторяют движения. "Ну, покажите, какой "снежок" у вас получился. Какие хорошие у вас "снежки"! Молодцы! Давайте еще слепим". – дать возможность детям слепить еще 3 комочка. "А теперь бросайте "снежки" мне, я буду их ловить!" Дети бросают мячи-комочки одной рукой. Воспитатель делает вид, что ловит "снежки", но поймать или удержать их не может: "Как много "снежков". Я их и поймать не смогла! Давайте соберем "снежки" и снова поиграем". Воспитатель с детьми собирают мячи и игра повторяется.

Совет: напоминать детям, чтобы они с усилием нажимали на мяч во время лепки "снежка" и чтобы у них сверху оказывалась по очереди то правая, то левая ладошки. Предложить просто помять мяч пальцами рук.

«Зайцы и Жучка»

На одной стороне зала (площадки) собачка Жучка, а на другой – Зайцы (их домики, норы можно обозначить обручами). По середине зала (площадки) – «забор» (обозначают веревкой, натянутой на высоте 30-40 см от пола; её можно привязать к стойкам или просто держать). За забором находится огород, который охраняет Жучка.

Перед началом игры Зайцы находятся в норах, а Жучка – дома. Если Зайцев много, то они сидят в норах парами (тройками). Преподаватель подает команду «Зайцы, в огород!» Зайцы по очереди перепрыгивают через забор (нужно приземляться на обе ноги), и оказавшись в огороде, едят капусту (бегают, прыгают).

Когда преподаватель произнесет: «Жучка!» или «Гав-гав!» - Жучка начинает ловить Зайцев (нужно дотронуться до Зайца рукой, и он остается на месте). Зайцы бегут к норам, где они оказываются в безопасности. Заяц должен бежать в свою, а не в соседнюю нору. Прибежавшие встают позади ожидающих очереди бежать в огород. Преподаватель отмечает пойманных Зайцев и отпускает их в норы (позже они могут снова наведаться в огород). Жучка идет на свое место. По условиям игры она может: добежать только до забора; перепрыгнуть через забор и преследовать Зайцев до их нор. Наиболее ловкими считаются ребята, которые ни разу не попались Жучке.

«Удочка»

Описание игры:

Перед началом игры выбирается водящий. Все ребята становятся в круг, а водящий в центр круга со скакалкой в руках. Он начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих.

Игроки подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела кого-либо из них.

Правила игры

1. Пойманным игрок считается в том случае, если скакалка коснулась его не выше голеностопа.

2. Игроки не должны приближаться к водящему во время прыжков.

3. Тот, кто заденет скакалку становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

«Третий лишний»

Игроки образуют круг, встав попарно (один за другим лицом к центру); интервал между парами – 1-2 м. За кругом – двое игроков: один убегает, другой догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, становится впереди какой-либо пары. Игрок, стоящий в этой паре сзади, становится «третьим лишним» - теперь он должен убегать от водящего. Если водящему удастся осалить убегающего игрока, они меняются ролями.

«Охотники и утки»

Игроки одной команды (Охотники) становятся за линией круга (вокруг озера), а игроки другой команды (Утки) располагаются в круге (на озере). Охотники стреляют в Уток (кидают маленькие мячи). Утки перемещаются в пределах круга (как хотят). Подбитая Утка покидает озеро. Игра продолжается до тех пор, пока все Утки не будут подбиты. После этого команды меняются ролями. Выигрывает команда, затратившая на «охоту» меньше времени.

«Скачка»

По считалке ребята выбирают водящего и становятся в круг. Хлопая в ладоши, они скачут галопом по кругу, изображая всадников. Скачку выигрывает тот, кто на лету подхватит платок, брошенный водящим в центр круга.

«Самый гибкий»

Описание игры:

Между двумя любыми объектами (столбами) ведущий натягивает скакалку на уровне груди игроков. Игроки должны пройти под веревкой, выгибаясь назад, не задевая её.

Каждый раз, когда игроки проходят под верёвкой, она опускается немного ниже. Участник, задевший веревку, выбывает из игры.

Правила игры

1. Игроки должны пройти под веревкой, выгибаясь назад, не задев её.
2. Веревка опускается на ниже каждый раз, когда участники проходят под ней.
3. Задевший веревку выбывает из игры.
4. Выигрывает тот, кто остался последним.

«Охотники и волк»

Охотники стоят за линией круга диаметром 10 м, у одного из них в руках мяч. В центре круга – Волк. Охотники бросают мяч в Волка (стараясь попасть в него) или передают мяч товарищу, чтобы тот выполнил прицельный бросок. Волк увертывается от мяча (бегает, прыгает, приседает и т.д.) в пределах круга. Игрок, попавший мячом в Волка, становится на его место.

«Волк во рву»

Поперек зала (площадки) – «ров» шириной в 1,5 – 2 детских шага (обозначенный веревками, лентами). Во рву сидит Волк. Козы по сигналу перебегают с одной стороны зала (площадки) на другую, перепрыгивая по пути через ров. Волк, не выбегая изова, старается поймать перепрыгивающих Коз (осалить касанием руки). Осаленные игроки выбывают из игры. Перебежки Коз повторяются 3-4 раза, после чего назначается новый водящий (Волк).

Вариант. Во рву могут быть 2-3 Волка.

«Имена»

Дети по очереди прыгают через короткую или длинную скакалку одновременно, начиная с первого прыжка говоря:

«Я знаю имена мальчиков: Коля, Витя, Ваня, Гриша ... ит. д.»

Или: «Я знаю имена девочек: Люда, Валя, Зина и т. д.»

Побеждает ребенок, назвавший больше имен без повторений.

«Белые медведи»

В зале (на площадке) обозначается «льдина», где располагаются двое водящих – Медведь и Медведица. Остальные игроки – Медвежата; они бегают по всей

площадке (купаются в море). По сигналу Медведи-родители начинают ловить своих Медвежат, чтобы посадить на «льдину». Пойманным считается тот, кого удалось охватить руками. Когда на «льдине» окажется вторая пара Медвежат (один, затем другой), два Медвежонка, пойманные первыми, берутся за руки и начинают ловить своих «братьев» и «сестер» (помогать родителям). Когда на «льдину» доставят третью пару, присоединяются к водящим игроки, составившие вторую пару и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока останутся не пойманными два Медвежонка. Их признают самыми ловкими и при повторной игре назначают водящими. Медвежатам не разрешается разъединять руки тех, кто их поймал, и вырваться, а тем, кто ловит, - хватать убегающих за руки и одежду. Нельзя выбегать за границу площадки (эти игроки считаются пойманными).

«Попади в мяч»

Команды выстраиваются в шеренгу по краям площадки (расстояние между шеренгами – 3-5 м). Посередине площадки на возвышении (на стуле, гимнастической скамейке) лежит большой мяч. У каждого игрока – маленький мяч. По сигналу игроки одной команды поочередно выполняют броски, стараясь сбить большой мяч. Если кому-то это удастся, команде засчитывается одно очко. Потом мячики бросают игроки другой команды. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Воробышки»

Чертится круг диаметром 4-6 м. Водящий (Кошка) становится в центр круга, а остальные игроки (Воробышки) – за кругом. По сигналу Воробышки впрыгивают в круг, прыгают в нём, выпрыгивают из него. Кошка старается поймать (осалить) их в круге. Осаленный игрок становится водящим (Кошкой).
Вариант. Воробышки прыгают на одной ноге.

«Эстафета со скакалкой»

Для данной эстафеты нужно несколько скакалок для каждой команды. Если скакалок не хватает, то можно выполнять эстафету в два этапа (засекая время) — сначала играет первая команда, затем вторая. Та команда, которая выполнит эстафету быстрее, становится победителем.

Итак, играющие делятся на две команды. Каждая команда встает в колонну по два. Каждая пара держит между собой скакалку на расстоянии 40-60 см от пола. Получается, что на каждую пару игроков нужно по одной скакалке.

По команде Старт первая пара кладет свою скакалку на пол и бежит в конец своей колонны. Один игрок бежит слева от колонны, другой справа. Когда они добегают до конца колонны, то начинают перепрыгивать каждую скакалку, тем самым продвигаясь обратно в начало колонны. Когда они снова окажутся у своей скакалки, то они должны взять ее как прежде.

Затем игроки пары, которая стоит за ними, кладут свою скакалку на пол, прыгают через первую скакалку, оббегают колонну до конца и, перепрыгивая

скакалки, снова возвращаются к своей скакалке и поднимают ее. Затем следующая пара (которая стоит за ними) выполняет те же действия. Когда последняя пара выполнит эстафету, эстафета прекращается.

«Невод»

Двое играющих – Рыбаки, остальные – Рыбки. Рыбаки, взявшись за руки, ловят рыбок, окружая их свободными руками. Пойманные Рыбки присоединяются к Рыбакам – «невод» увеличивается. Ловлю Рыбок прекращают, когда останутся непойманными две-три Рыбки. Во время ловли «невод» не должен разрываться.

«Большой мяч»

Цель: Тренировка точности движений, концентрации внимания, быстроты реакции.

Материал: большой мяч.

Ход игры: Играющие становятся в круг и берутся за руки. Водящий с мячом находится в середине и старается выкатить мяч из круга ногами.

Тот, кто пропустит мяч между ног, становится водящим, но уже за кругом. Играющие поворачиваются спиной к центру, а водящий должен вкатить мяч в круг. Так игра повторяется несколько раз.

Мяч нельзя брать в руки в течение всей игры. Он не должен подниматься выше колен играющих.

«Перепрыгни через ров!»

На площадке мелом рисуют две параллельные линии на расстоянии полуметра одна от другой - это "ров". Затем по считалке они делятся на две команды, которые выстраиваются по обе стороны "рва" на расстоянии пяти шагов от него. По очереди с закрытыми глазами ребята подходят ко "рву" и прыгают. Игроки каждой команды помогают своим товарищам возгласами: "Прыгай!", "Не прыгай!" Выигрывает та команда, в которой больше ребят сумели перепрыгнуть через "ров", не наступив на черту.

«Кто больше?»

Дети по очереди прыгают через короткую скакалку, а воспитатель считает прыжки до первой ошибки. Кроме количества прыжков, воспитатель оценивает качество прыжков.

«Сокол и утки»

Игровая площадка разделена на три части: по краям – «озёра», в центре – «поле» Сокола. По сигналу начинается «перелёт» Уток с одного озера на другое. Сокол стремится их поймать (осалить). Осаленная Утка выбывает из игры, а последняя побеждает (этот игрок становится Соколом в повторной игре).

Вариант. В поле могут летать два или три Сокола.