

МАОУ «Бардымская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

Согласовано
Заместитель директора
Л.И.Зайтова
«30» 08 2024 г



**Адаптированная рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Подвижные игры»
Направление: спортивно - оздоровительное
Срок реализации: 1 год**

Педагог : Апкова Назмия Билаловна

с. Барда, 2024 г.

Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры» для обучающихся 4 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- * Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- * Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19 декабря 2014 г.;
- * Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) МАОУ «Бардымская СКОШИ»;
- * Учебный план МАОУ «Бардымская СКОШИ».

Физическое воспитание школьников 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.

С помощью подвижных игр дети легче проходят адаптацию в школе, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к урокам, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

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

Актуальность.

Актуальность данной программы заключается в том, что её специфика развивает все физические качества детей младшего школьного возраста

(скорость, быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость), а так же такие физические качества как глазомер и равновесие.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Программа дополнительного образования «Подвижные игры» рассчитана на один год обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей младшего школьного возраста от 7 до 14 лет.

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.

Программа реализует разностороннее развитие детей:

- развитие познавательной активности детей;
- формирование умения ориентироваться в задании, воспитание самоконтроля и самооценки;
- психокоррекция поведения ребенка;

Цели и задачи Программы

Целью объединения является повышение двигательной активности детей с ОВЗ, через организацию подвижных игр.

Задачи:

1. Удовлетворение потребности детского организма в движениях;
2. Снижение нагрузки за учебную неделю;
3. Развитие двигательных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости;
4. Развивать глазомер и силу рук; укреплять у детей силу мышц рук и туловища.

Планируемые результаты

1 уровень

У обучающихся слабо сформированы первоначальные основные физические качества (равновесие, силовые упражнения, гибкость); правила игры не соблюдает.

2 уровень

У обучающегося наблюдается проявление смекалки и находчивости, развитие быстроты и хорошей координации; часто соблюдает правила поведения во время игры.

3 уровень

Обучающийся владеет мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём; наблюдается применение игровых навыков в жизненных ситуациях, всегда соблюдает правила поведения во время игры.

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 освоении подвижных игр.

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

Содержание программы.

Основные задачи образовательных областей:

Социально – коммуникативное развитие

- 1) Развитие общения и взаимодействия ребёнка с взрослыми и сверстниками.
- 2) Становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.
- 3) Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания.
- 4) Формирование готовности к совместной деятельности.

Познавательное развитие

- 1) Развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации.
- 2) Формирование познавательных действий, становление сознания.
- 3) Развитие воображения и творческой активности.

Речевое развитие

- 1) Владение речью как средством общения.
- 2) Обогащение активного словаря.
- 3) Развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи.
- 4) Развитие речевого творчества.
- 5) Развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха.

Художественно - эстетическое развитие

- 1) Развитие предпосылок ценностно – смыслового восприятия и понимания (словесного, музыкального)
- 2) Становление эстетического отношения к окружающему миру.
- 3) Восприятие музыки, фольклора.

Физическое развитие

- 1) Развитие физических качеств.
- 2) Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
- 3) Правильное выполнение основных движений.
- 4) Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.
- 5) Овладение подвижными играми с правилами.
- 6) Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- 7) Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

Календарно-тематическое планирование

	Тема	Кол-во часов		Дата	
		теория	практика	план	факт
1	«Ловишки».	0,5	0,5		
2	«Вершки-корешки».		1		
3	«Не оставайся на полу».		1		
4	«Летает – не летает».		1		
5	«Перелет птиц», «Летает – не летает»	0,5	0,5		
6	«Гуси - лебеди»		1		
7	«Великаны и гномы»,		1		
8	«Удочка»		1		
9	«Кошка и мышка».		1		
10	«У медведя во бору»		1		
11	«Не попадись».		1		
12	«Фигуры»		1		
13	«Ловишки»,		1		
14	«Третий лишний»		1		
15	«Эхо», «Попади в цель».		1		
16	«Перепрыгни – не задень».		1		
17	«Успей выбежать»,		1		
18	«Мяч водящему»,		1		
19	«Лягушки»		1		
20	«Ловишки с ленточками»		1		
21	«Переноска мячей»		1		
22	«Быстро возьми»,		1		
23	«Угадай чей голосок»		1		
24	«Мышеловка»		1		

25	«По местам»,		1		
26	«Затейники»		1		
27	«Передай мяч»		1		
28	«Хитрая лиса»,		1		
29	«Салки»		1		
30	«Лягушки и цапля»		1		
31	«Попрыгунчики - воробышки»		1		
32	«День и ночь».		1		
33	Жмурки		1		
34	«Паук и мухи»		1		

Список литературы.

- ФГОС Примерные программы начального образования.-«Просвещение», Москва, 2009г.
- ФГОС Планируемые результаты начального общего образования.-«Просвещение», Москва, 2009 г.
- Электронный журнал «Учительская» ИРО-РТ, июль 2009
- Гайдай Е. П. Москва «АРКТИ» 2000г. «Игры, забавы, развлечения».
- Голубева Л.Г.Москва «Просвещение» 2003г. «Растём здоровыми».
- Ионова А. Н. Москва «Экзамен» 2010г. «Играем, гуляем, развиваем».
- Казак О.Н.Москва «АРКТИ» 2000г. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.
- Кенеман А. В.Санкт-Петербург «Детство» 2000г. «Народные подвижные игры для детей».
- Литвинова О. М. Санкт-Петербург «КАРО» 2006г. «Физкультурные занятия в детском саду».
- Муравьва В. А. Москва «АЙРИС» 2004г. «Воспитание физических качеств».
- Патрикеева А.Ю. Москва «ВАКО»2007г. «Подвижные игры».
- Пензулаева Л, И. Москва «Мозаика - Синтез» 2016г. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 и 3-4 лет»,
- Щербак А.П. Москва «Просвещение» 2008г. «Тематические физкультурные занятия».

**Перечень нескольких игр, используемых на занятиях
«Наседка и цыплята»**

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

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, увёртываться 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...

				оттолкнуться и подобрать ноги. Время от времени следует делать паузы, чтобы дать детям отдохнуть.
	3.	«Не оставайся на полу»	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.	«Летает-не летает»	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

				<p>на прежних местах. Они отходят к домику охотника и одну игру пропускают.</p> <p>Игра проводится 5 – 6 раз. Новый охотник выбирается через 1 – 2 игры. В заключение игры воспитатель отмечает тех белок, которые были смелыми и ловкими.</p> <p>В процессе игры воспитатель следит, чтобы дети пользовались разными приборами и не спрыгивали с недозволённой высоты.</p>
Октябрь	1.	«Гуси – лебеди»	<p>Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу.</p> <p>Упражнять в беге с увертыванием.</p>	<p>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.</p> <p><i>- Гуси, гуси! (Га, га, га!); - Есть хотите? (Да, да, да!)</i></p> <p><i>- Так летите! (Нам нельзя: Серый волк под горой</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Не пускает нас домой!</i></p> <p><i>- Так летите, как хотите!</i></p> <p>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. <i>Примечание.</i> Когда воспитатель впервые проводит игру, он рассказывает детям, что гуси гуляют на лугу, щиплют травку, при этом они нагибаются, вытягивают шею, а</p>

				когда летают, расправляют крылья
Октябрь	2.	«Перебежки»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную цель.	<p>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.</p> <p>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.</p> <p><i>Примечание.</i></p> <p>1. снежки для игры можно</p>

				<p>заготовить заранее и сложить в кучку, откуда дети будут их брать, а можно лепить их тут же перед началом игры.</p> <p>2. для установления очередности (какому отряду первому бежать, а какому бросать снежки) отряды могут воспользоваться считалками.</p>
Октябрь	3.	«Великаны и гномы»	<p>Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу. Упражнять детей действовать по сигналу.</p>	<p><i>Ход:</i> водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова "великаны" и "гномы". При слове "великаны", все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове "гномы", все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры. Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова "великаны!" громко и басом, а "гномы" — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произнося "великаны", водящий приседает, а говоря "гномы" — поднимается на носочки.</p> <p>Темп игры всё ускоряется, и все игроки постепенно выбывают. Последний игрок, который ни разу не ошибся, становится водящим.</p>

	4.	«Удочка»	Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в прыжках с энергичным отталкиванием двумя ногами от земли и подгибанием ног под себя во время прыжка.	<p><i>Ход:</i> дети стоят по кругу. В центре круга воспитатель держит в руках веревку, на конце привязан мешочек с песком. Педагог вращает мешочек на веревке по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Воспитатель вращает мешочек в обе стороны попеременно.</p>
Ноябрь	1.	«Кошка и мышка».	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.	<p>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:</p> <p><i>Ходит Васька беленький, Когти расправляются, Хвост у Васьки серенький, Зубы, как игла. А бежит – стрела. Только мышки заскребут, Глазки закрываются. Чуткий Васька тут как тут, Всех поймает он.</i></p> <p>После слов «Всех поймает он» дети останавливаются и в условленном месте круга двое детей опускают руки, оставляя проход – ворота. Мышка, убегая от кошки, может пробежать 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.</p> <p>Если кошка долго не может поймать</p>

				мышку, воспитатель устраивает дополнительные ворота.
Ноябрь	2.	«У медведя на бору»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании.	<p>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.</p> <p>Если желающих играть много, они договариваются, сколько раз повторяет игру одна партия (2 – 3 раза).</p>

	3.	«Не оставайся на полу (на земле)»	Развивать у детей ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках, беге.	<p>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.</p>
	4.	«Затейники»	Развивать у детей находчивость, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, согласованности и движений.	<p>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:</p> <p style="text-align: right;"><i>Ровным</i></p> <p><i>кругом,</i> <i>Стой на</i></p> <p><i>месте,</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Друг</i> <i>за</i></p> <p><i>другом</i> <i>Дружно</i></p> <p><i>вместе</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Мы идем за шагом</i></p>

				<p><i>шаг. Сделаем... вот так</i></p> <p>По окончании текста дети становятся на расстоянии вытянутых рук. Затежник показывает какое –нибудь движение, и все стоящие по кругу повторяют его. Затем воспитатель выбирает кого –нибудь вместо себя, и игра продолжается. Каждый затежник сам должен придумывать движения и не повторять тех, которые уже показывали до него.</p>
1.	«Мы веселые ребята...»	<p>Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу.</p> <p>Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием.</p>	<p>Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними поводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем или выбранный детьми.</p> <p>Дети хором произносят текст:</p> <p><i>Мы веселые ребята, Любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать:</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Раз,</i></p> <p><i>два, три – лови!</i></p> <p>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.</p> <p>После двух – трех перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Если ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый.</p> <p>Воспитатель следит за тем, чтобы дети не скандировали текст, а произносили его выразительно.</p>	

Декабрь	2.	«Серсо»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности и движениях.	В старших группах используются как сюжетные, так и бессюжетные кольцебросы: 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.
Декабрь	3. 4.	«Сделай фигуру» «Тетери»	Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках. Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений.	Из числа играющих выбирается ведущий, он стоит в стороне. Остальные дети бегают, прыгают с ножки на ножку по всей 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. Двое играющих изображают тетерей. 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. <i>Как на нашем на лугу Стоит чашка творогу, Прилетели две тетери, Поклевали, улетели.</i> На третью и четвертую строки тетери выпрыгивают из угла и

				<p>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 испугавшая тетерь, и тетери улетают в свой угол. Дети их ловят. Тетеря меняется местами с тем, кто ее поймал. Игра повторяется.</p>
Январь	1. 2.	« Карусель» «Лошадки»	<p>Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.</p> <p>Развивать у детей умение действовать по сигналу и согласовывать движения друг с другом.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге.</p>	<p>Играющие образуют круг. Вос-ль дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются на лево и говорят стихотворение</p> <p><i>Еле, еле, еле, еле, Завертелась карусели.</i></p> <p><i>А потом кр-гом, кру-гом, Все бегом, бегом, бегом.</i></p> <p>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:</p> <p><i>Тише, тише не спешите! Карусель остановите!</i></p> <p><i>Раз – два, раз – два! Вот и кончилась игра!</i></p> <p>Движение карусели становится постепенно все медленнее. При словах «Вот и кончилась игра!» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке.</p> <p>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</p>

				<p>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.</p>
	3.	«Снежные круги»	<p>Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель.</p>	<p>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.</p>

Январь	4.	«Трактористы»	<p>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 протянутыми 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.</p> <p><i>Тара – тара – тара – ра, «Будем землю пахать,</i></p> <p><i>Из колхозного двора Будем хлеб засеивать!</i></p> <p><i>Выезжают трактора. Будем рожь молотить!</i></p> <p><i>Малых детушек кормить».</i></p> <p>Когда дети научатся ритмично топтать, можно добиваться выделения более сильным ударом слов «землю», «хлеб», «рожь», «детушек».</p>
--------	----	---------------	--

	1.	«Мышеловка»	<p>Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и в приседании, построении в круг и ходьбе по кругу.</p>	<p>Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг – мышеловку. Остальные изображают мышей. Они находятся вне круга.</p> <p>Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:</p> <p><i>Ах, как мыши надоели, Берегитесь же, плутовки, Развелось их просто страсть. Доберемся мы до вас. Все погрызли, все поели, Вот поставим мышеловки, всюду лезут – вот напасть. Переловим всех за раз!</i></p> <p>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.</p>
--	----	-------------	--	--

Февраль	2.	«Кто скорее до флажка».	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в подлезании.	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Игра заканчивается, когда все дети пробегут по одному разу за флажками.</p> <p><i>Примечание.</i></p> <p>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.</p>
---------	----	-------------------------	---	--

Февраль	3.	«Пастух и стадо»	Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве.	На одной стороне площадки 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.
	4.			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.
	1.	«Караси и щука»	Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и приседании, в	Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группки: 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

			построении в круг, в ловле.	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.
Март	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. 4.	«Пожарные на учении». «Быстрей»	Развивать у детей внимание, ловкость.	Играющие дети делятся на 2 – 3 отряда по 5 – 6 человек и строятся в колонны против гимнастической

		<p>по местам»</p>	<p>Упражнять в лазании. Развивать у детей внимание, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге.</p>	<p>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. Вос-ль 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). 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:</p> <p><i>Ваня, Ваня, не зевай (Маня, Оля и др.),</i></p>
--	--	-------------------	--	--

				<p><i>Быстро место занимай.</i></p> <p>Когда игра проводится в последний раз, воспитатель кладет кубик обратно, для того, чтобы все дети имели место.</p>
	1.	«Успей пробежать»	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в беге.	<p>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.</p> <p>Воспитатель регулирует движение детей; для каждого пробегающего он дает сигнал: «Беги!»</p> <p>В дальнейшем дети должны сами следить за движением шнура и пробегать, когда он находится наверху.</p>
Апрел ь	2.	«Школа мяча»	Развивать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании.	<p>Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое или небольшими группками.</p> <p>В ходе игры ребенок, допустивший ошибку, передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, на котором ошибся.</p> <p>Виды движений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
Апрель	3. 4.	«Кто скорее» «Космонавты»	Развивать у детей координацию движений. Упражнять в прыжках. Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.	<p>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.</p> <p>По условленному сигналу все дети одновременно прыгают по направлению к черте. Воспитатель отмечает детей, которые раньше оказались у черты.</p> <p>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:</p> <p><i>Ждут нас быстрые ракеты На такую полетим! Для прогулок по планетам. Но в игре один секрет: На какую захотим, Опоздавшим места нет.</i></p> <p>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</p>

				игра повторяется. Во время полета вместо рассказа о виденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.
Май	1. 2.	«Чье звено скорее соберется» «Кегли»	Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве. Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель.	<p>Дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих: каждой группе даются флажки какого – либо одного цвета.</p> <p>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.</p> <p>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 места!» Дети открывают глаза и спешат построиться в колонну против своего флага. Отмечается, какая колонна построилась первой.</p> <p>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 очередности (она устанавливается самими детьми) выходят на черту кона и с силой катят шар, стараясь сбить кеглю.</p>

				<p>Выбивший высокую кеглю имеет право пробить еще раз. Сбитые кегли убираются. Выигравшим считается тот, кто собьет больше кеглей обусловленным количеством шаров.</p> <p>Расстояние между кеглями, а также от кеглей до линии кона увеличивается постепенно.</p> <p>В кегли можно играть и в помещении, и на участке.</p>
	3.	«Прыжки через веревку»	<p>Развивать у детей внимание, ловкость.</p> <p>Упражнять в прыжках на месте в высоту.</p>	<p>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 очередности прыгают через веревку, стараясь не задеть ее. Тот, кто заденет, меняет одного из крутящих веревку.</p> <p>В игре можно давать детям определенные задания, например: «Кто без ошибки прыгнет 5 – 10 раз?».</p>
Май	4.	«Кольцо на палочке»	<p>Развивать у детей внимание, координацию движений руки, меткость.</p> <p>Упражнять в метании колец.</p>	<p>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 –нибудь из детей наберет условное количество попаданий. Играть могут 3 – 5 детей.</p>

Литература

1. *Конторович М.М., Михайлова Л.И. Подвижные игры в детском саду. Государственное учебное педагогическое издательство Министерства просвещения РСФСР Москва – 1957г.*
2. *Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» Сост. Е.Г.Батурина. Изд.3-е, перераб. и доп.М., «Просвещение». 1974.*