В данной системе детям предлагается по две подвижные игры на каждом занятии. Первая на закрепление основных видов движе­ний, вторая игра малой подвижности в заключительной части за­нятия. Игры подобраны на основе опыта организации и проведения подобного рода занятий с детьми, подтвержденного многолетней практикой. Водящего в игре лучше всего выбирать по считалке, это организует и настраивает детей на игру.

«ВОЗЬМИ ПЛАТОЧЕК!» Дети стоят и колонне парами, взяв­шись за руки. Перед ними на расстоянии 5 -6 м стоит водящий с
платочком в руке. Он говорит слова: « Кто успеет добежать и плато­
чек забрать. Раз, два, три — беги!». После слова: «Беги!» дети, сто­ящие последними в колонне, опускают руки и бегут, чтобы взять
платочек. Тот, кто первый взял платок, становится водящим. Но­вая пара становится впереди колонны.

«МЫШЕЛОВКА». Играющие делятся па две группы. Дети
одной группы образуют круг — «мышеловку», остальные изобра­жают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мыше­ловку, берутся за руки и начинают ХОДИТЬ по кругу то влево, то
вправо со словами.

Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки — Переловим всех сейчас!»

«Ах, как мыши надоели! Развелось их — просто страсть, Все погрызли, все поели, Всюду лезут — вот напасть!

По окончании стихотворения дети останавливаются и подни­мают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают и выбегают из « мышеловки». По сигналу воспитателя «Хлоп!», дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они садятся на скамейку. Затем дети меняются местами [14].

3. «ХИТРАЯ ЛИСА». Дети становятся в круг. Выбирается во­дящий, у него в руках маленькая резиновая игрушка — лиса. У детей руки спрятаны за спину, глаза закрыты. Водящий идет за кру­гом, кладет кому-нибудь в руки игрушку и встает вместе с детьми в круг. Дети открывают глаза и спрашивают 3 раза (вначале тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». Ребенок, у которого в руке игрушка, выходит в центр круга, поднимает игрушку вверх и говорит: «Я здесь!». Дети разбегаются, а лиса их ловит, дотрагиваясь игрушкой. Те, кого лиса коснулась, садятся на скамейку. После того, как лиса поймает 2-3 детей, воспитатель произносит: «Раз, два, три — в круг скорей беги!» и игра начинается вновь [15].

«УДОЧКА». Играющие становятся в большой круг, в цен­тре — воспитатель с веревкой, на конце которой пришит мешочек с
носком. Он вращает веревку так, чтобы мешочек касался пола, а
дети подпрыгивают на двух ногах, стараясь не задеть мешочек. Опи­сав мешочком 2-3 круга, воспитатель делает паузу, во время кото­рой подсчитывает количество детей, задевших мешочек — «пой­
манных на удочку» и дает необходимые указания по выполнению
прыжков [23].

«ЛОВИШКИ С; ЛЕНТОЧКОЙ». Играющие прикрепляют сза­ди: цветные ленточки. Выбирается водящий. Дети хором говорят:
«Раз, два, три — лови!» и разбегаются, а водящий', бегая за детьми,
старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. «Раз, два, три, в круг быстрей беги!» — произ­носит педагог, все играющие должны быстро ведать в круг. Водящий подсчитывает ленточки и возвращаетдетям. Игра повторяет­ся с другим водящим [15].

«МОРОЗ-КРАСНЫЙ НОС». Играющие стоят по кругу. Вы­бирается водящий — «Мороз-Красный нос». Он становится в центр круга и произносит слова:

*«Я* — *Мороз-Красный нос.*

*Кто из вас решится*

*В путь-дороженьку пуститься?»*

Играющие хором отвечают:

*«Не боимся мы угроз,*

*И не страшен нам мороз».*

После слова «мороз» дети разбегаются по залу, а водящий догоняет их, стараясь коснуться рукой — «заморозить». «Заморожен­ные» останавливаются на том месте, где до них дотронулся водящий и до окончания игры стоят, не двигаясь [14].

7. « ВЫШИБАЛЫ ». Выбирается водящий — «вышибала ». Он

Стоит вцентре зала на определенной метке (например, на плоском кольце), на которой он должен обязательно находиться во время броска мяча. Дети стоят свободно по залу. По сигналу водящего:

«Раз, два, три — беги!», дети разбегаются по залу, водящий стара­ется попасть в них мячом (по ногам). Те, в кого попали мячом, са­дятся на скамейку. При разучивании правил этой игры лучше, если водящим будет воспитатель. Дети хорошо усваивают правила, у них появляется устойчивый интерес к игре.

8. «ВДВОЕМ В ОДНОМ ОБРУЧЕ» (проводится с музыкаль­ным сопровождением). Обручи лежат на полу по кругу. В каждом обруче — двое детей. Воспитатель дает задание: легкий бег (или подскоки, или боковой галоп и т.д.) и включает музыку. Дети вы­полняют движения около обручей по большому кругу до тех пор, пока играет музыка. Как только музыка перестает играть, дети дол­жны бегом занять любой обруч попарно. 'Тот, кто не успел, стано­вится проигравшим. Игра повторяется *2—*3 раза.

9.*Игра эстафета* «ПО МЕСТАМ!» Дети строятся в две шерен­ги напротив друг друга. Задание: запомнить свои места. По сигналу «Разойдись!», дети бегают, прыгают по всему залу. По команде «По местам!», дети должны занять свои места в шеренге. Побеждает ко­манда, все члены которой быстрее займут свои места.

*Игра-эстафета* «КЛАССИКИ». Дети строятся в 2 колон­ны. Перед ними разложены обручи в виде классиков: два, один, два,
один, два. По сигналу педагога, дети прыгают через обручи туда и
обратно, передают эстафету следующему из своей команды легким
хлопком по руке и встают в конец колонны.

«МЯЧ КАПИТАНУ». Играющие становятся в 3—4 колон­ны. На расстоянии 1,5 м от первых игроков в колоннах — водящие мячами большого диаметра. Для водящих и игроков колонны обо­значается линия (шнур, черта), за которую нельзя заступать. По сигналу педагога, водящие бросают мячи первым игрокам колон­ны, а те возвращают их обратно и перебегают в конец своей колон­ны. Следующий в колонне передвигается к исходной линии. Когда первым и колонне окажется игрок, начавший выполнять задание,
он поднимает руку вверх. Определяется команда-победитель. Игро­вое задание повторяется [15].

« МЯЧ СОСЕДУ!» Играющие становятся в круг на расстоя­нии вытянутых рук друг от друга. Один из играющих держит мяч, водящий занимает место *вне круга,* за игроком с мячом. По сигналу педагога дети начинают перебрасывать мяч друг другу, а водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча на лету. Если это ему удается, то он становится новым водящим. Если водящему долго не удается коснуться мяча или поймать его, то назначается другой во­дящий [14].

13. « КАРУСЕЛЬ». Дети образуют круг', держась одной рукой за веревку, концы которой связаны. Идут по кругу сначала медленно, потом быстрее. Движения выполняются в соответствии с текстом:

*Еле-еле, еле-еле Тише, тише, не спешите!*

*Закружились карусели, Карусель остановите!*

*А потом кругом., кругом,*

*Раз-два ,раз-два.*

*Все бегом, бегом, бегом.*

*Вот и кончилась игра!* [ 25)

«БЫСТРО ВОЗЬМИ». Из кубиков образуют круг, но куби­ков на два меньше количества играющих. Дети стоят по кругу. Пе­дагог дает задание: бег (прыжки галопом, подскоки, бег спиной, прыжки на одной ноге или др.) Педагог говорит: «Быстро возьми!» Каждый из играющих должен взять один кубик. Тот, кто остался без предмета, считается проигравшим j 1.51.

«СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА». Из числа играющих выбирает­ся водящий — Снежная королева. Дети разбегаются по площадке, а Снежная королева старается дотронуться до них. Тот, кого она коснулась, превращается в льдинку и должен уйти в ее царство (сесть на скамейку) (15).

16. «УСПЕЙ ВЫБЕЖАТЬ». Дети образуют круг. В середине
Круга одна половина играющих. Стоящие в кругу, взявшись, за
руки идут (или бегут). Стоящие в центре круга хлопают в ладоши в
такт ходьбы (или бега). По сигналу педагога «Стой!», идущие по
кругу останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Педа­гог считает до трех. За это время стоящие в середине должны выбе­жать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки. Не
успевшие выбежать считаются проигравшими [1 5].

17. **«СОБЕРИ МЯЧИ».** В центре зала большая корзина с мя­чами. Около корзины стоят дети. По сигналу воспитатель выб­расывает мячи из корзины, а дети — собирают. Игра продолжа­ется 1 мин. По сигналу «Стоп!» игра прекращается. Если в корзине 7-8 мячей, то выиграли дети.

1.8. «МЕТКИЙ СТРЕЛОК». Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий становится в цен­тре круга. У ног его лежат 3—4 мяча. Водящий выполняет упражне­ния с мячом (отбивает рукой о пол, подбрасывает вверх, вращает пальцами рук, катает ногой и др.), играющие выполняют эти дви­жения без мяча. После слов водящего «Раз, два, три — беги!», дети начинают бежать по кругу. Водящий, не сходя с места, бросает в играющих мячи один за другим. Затем, по сигналу воспитателя «Раз, два, три — в круг скорей беги!», дети снова образуют круг. Воспитатель объявляет количество детей, в которых попал водя­щий.Выбирается новый водящий, и игра возобновляется.

Игры малой подвижности

1. «ЩУКА» (рис. 29). Дети становятся в круг. Выбирается «щука». Она выходит на середину круга. На первые две строчки пред­ложенного ниже текста дети на каждое слово перекатывают мяч друг другу через центр мимо «щуки ». На слова третьей строчки мяч катит­ся к «щуке». Она берет его в руки и произносит текст, разглядывая мяч. Потом ударяет несколько раз мячом об пол и передает детям, ко­торые продолжают перекатывать друг другу на последние три строчки: После слов «Тебе водить!» — ребенок, у которого оказался мяч, выходит на середину. Он становится «щукой».

*Мимо леса, мимо дач*

*Плыл по речке красный мяч.*

*Увидала щука: « Что это за штука?»*

*Хвать, хвать не поймать.*

*Мячик вынырнул опять.*

*Он пустился дальше плыть.*



Рис. 29

Выходи, тебе водить!

Игра-эстафета **«НЕ УРОНИ МЯЧ»**. Дети образуют два кру­га. У одного из детей в каждом кругу в руках мяч, они — водящие.
По сигналу воспитателя, дети начинают быстро передавать мяч по
кругу. Получив мяч обратно, водящий поднимает его вверх. Коман­да, у которой мяч быстрее описал круг, становится победителем.

**«ПОДКРАДИСЬ НЕСЛЫШНО».** Дети садятся на пол в круг,
в центре — водящий с завязанными глазами. Один из играющих (по
указанию воспитателя) старается неслышно подкрасться к водяще­му. Если водящий услышит шум, он указывает рукой соответствую­щее направление. Если направление указано неправильно, водяще­му развязывают глаза, и выигравший занимает его место (рис. 29).

**«РАЗВЕРНИ КРУГ»** (рис. **30).** Дети, взявшись за руки,
идут по кругу со словами:



«Круг-кружочек, аленький цветочек. Раз, два, три — разверни-ка, Оля, ты!».



*Рис. 30*

Названный ребенок отпускает руку и начинает вести спиной вперед всех детей, чтобы соединиться рукой с тем ребенком, с кем М'1'жался за руку в начале игры. Дети останавливаются, оглядываютсячерез плечо, чтобы убедиться, ровный ли получился «развернутый» круг. После этого, водящий должен снова привести детей в первоначальное положение. Выбирается новый водящий, и игра продолжается.

5. **«ПАРК АТТРАКЦИОНОВ».** Дети стоят парами по всему залу и выполняют движения в соответствии с текстом.

Текст Движения

6. «УЛИТКА» (рис. 31). Играющие становятся в круг, взяв­шись за руки. Выбирается водящий. Он отпускает руку и ведет де­тей за собой внутри круга по спирали на первые две строчки текста, которые дети произносят хором два раза:

Затем водящий останавливается и делает пальцами «рожки» на своей голове.

Далее, последний из играющих (он хвостик, улитки) поворачи­вается в противоположную сторону, вытягивает руку вперед и вы­водит детей из спирали в большой круг на вторые две строчки, кото­рые так же произносятся хором два раза:

Потом водящий меняется.

Улитка, улитка, выстави рога.

Дам тебе хлеба, дам и пирога. 2раза

Улитка, улитка, убери рога.

Не дам, тебе хлеба, не дам и пирога. 2 раза

Рис. 31

Мы на карусели сели, Завертелись карусели. Пересели на качели. То вниз, то вверх летели. А теперь с тобой вдвоем Мы на лодочке плывем. Мы на берег выйдем с лодки, И поскачем по лужайке, Будто зайки, будто зайки.



Держась за руки, кружиться.

Держась за руки: один игрок стоит, другой приседает. Держась за руки, качаться: вправо-влево, вперед-назад.

Прыжки на двух ногах **[18].**



**«ПУСТОЕ МЕСТО».** Дети становятся в круг. Водящий —
вне круга. Он обходит круг, дотрагивается до плеча одного из игра­ющих и говорит: «Беги!», вызывая его бежать наперегонки. Затем,
они бегут в разные стороны, стараясь занять пустое место. Остав­шийся без места водит, и игра начинается снова [16].

«ДОБРЫЕ СЛОВА». Дети садятся на пол в круг. В центре
сидит один из играющих. Воспитатель говорит: «Сегодня мы будем
говорить добрые слова о (называет имя сидящего в центре). Он ка­кой? ». Дети по порядку говорят о нем добрые слова (умный, скром­ный, нежный, ласковый, трудолюбивый, ненаглядный, замечатель­ный, очаровательный, прекрасный, родной и т.д.) **[20].**

«ТИК-ТАК». Дети становятся и круг, они— «цифры». Вы­бирается водящий, он — «стрелка часов», ему завязывают глаза,
он находится в центре круга. Играющие хором произносят слова и
выполняют движения:

Движения ***Ходьба на*** *месте. Шаг влево, шаг вправо.*

Текст

Тик-так, тик-так.

Мы всегда шагаем так:

I Наг влево, шаг вправо,

Тик-так!

Стрелка, стрелка покружись —

Час который, покажи.

*Водящий вытягивает руку*

После *слова «покажи»* — *останавливается.*

Тот ребенок, на которого указывает рука водящего, произно­сит: «Тик-так!». Водящий должен угадать имя ребенка.

**10. «ТИХО — ГРОМКО».** Играющие образуют круг. С помощью (считалки выбирается водящий, он встает в центр круга и закрывает > 'л аза. Педагог дает одному из детей маленькую игрушку или ленточку, которую молено спрятать. Все дети, кроме водящего, знают, у к.' но находится игрушка. Когда водящий приближается к нему, дети починают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется — хлопают тише. Игра продолжается, пока водящий не найдет предмет **[16].**

**«НЕОБЫЧНЫЙ ХУДОЖНИК».** У каждого ребенка ска­калка. По сигналу воспитателя, они выкладывают какую-либо фи­
гуру из скакалки на полу. Воспитатель определяет победителя.

**«КТО УШЕЛ?»** Дети стоят по кругу. Водящий становится
в центр, ему **предлагают** запомнить играющих, а затем он закрыва­ет глаза. Педагог дотрагивается до одного из детей, а тот выходит из
зала. После этого водящему предлагают открыть глаза и отгадать,
кто из детей ушел. Если он угадывает, то сам выбирает другого во­дящего. Если нет, то снова выбирает педагог **[ 16].**

**13. «ГУСИНАЯ ПРОГУЛКА».** Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

*Русская народная игра* «МЫШКА». Играющие стоят ли­цом в круг, соединив перед собой ладони. В центре двое водящих.
Один из водящих берет маленький предмет — мышку и зажимает ее
между ладонями и начинает вкладывать свои ладони в их ладони,
незаметно передав кому-нибудь «мышку», встает рядом с другим
водящим. Другой водящий должен угадать у кого она.

«ПТИЦЕЛОВ». Дети стоят по кругу. По сигналу воспита­теля, дети молча должны выбрать для себя название любой птицы.

**Текст**

Гуси — вид домашней птицы.

Ходят дружной вереницей.

Гуси, гуси!

Хорошо вам?

Ну летите веселей,

На лужочек поскорей.

Гуси важно зашагали,

Травку быстро пощипали.

Лапочки почистили.

Перышки стряхнули.

Сделали все дела

И присели до утра.

Гуси-гуси!

Хорошо вам?

Ну летите все домой.

**Движения**

*В приседе ходьба*

*друг за другом.*

*произносят: га-га-га-га!*

*Отвечают: «Да-да-да».*

*Бег, махая руками,*

*как крыльями.*

*Ходьба по залу, руки за спилу.*

*Наклоны, вперед- вниз.*

*Поднимать колени.*

*Махи кистями рук.*

*Присесть на корточки. Отвечают:« Га-га-га-га!» Отвечают: «Да-да-да». Бег на скамейку* [29].

произносит:

*«Аи! Птицелов идет.*

*Он в неволю нас возьмет.*

*птицы, улетайте!».*

Дети разбегаются по залу. Птицелов хлопает в ладоши, дети **зам**ирают. Он начинает искать. Тот, кого он нашел, подражает кри­ку птицы, которую он выбрал. Птицелов угадывает название пти­цы и имя ребенка **[13].**

**16. «УЗНАЙ ПО ГОЛОСУ, ХИТРАЯ ЛИСА».** Продолжение подвижной игры « Хитрая лиса >>. Последний ребенок, который был « лисой », встает в середину круга, ему закрывают глаза колпаком. Дети,
взявшись за руки, идут по кругу со словами: «Мы по кругу идем, мы
Лисичку зовем». Останавливаются. Воспитатель показывает рукой
[га какого-нибудь ребенка, и тот спрашивает: «Хитрая лиса, где я?».

I Ходящий с закрытыми глазами должен подойти к позвавшему его
ребенку назвать его по имени и сказать: «Вот, ты, где!» **[16].**

**17. « ЗМЕЯ** ». Дети стоят по кругу. Воспитатель произносит слова: «51 — змея без хвоста». Подходит к кому-либо из детей и спра­шивает: «Саша, хочешь быть моим хвостом?». Если **ребенок отве­чает** утвердительно, воспитатель приглашает проползти на четве­реньках между его ног и встать сзади него, широко **расставив** ноги.
Воспитатель держит его за руки. И так далее с каждым ребенком.
*)* 1,оти ползут на четвереньках между ног воспитателя и ног детей,

I1 (**итожив** руки на плечи предыдущего ребенка. Затем воспитатель с
длинным «хвостом» идет по залу-— это «змея» ползет.

**18. «ОТТОЛКНИ МЯЧ». Играющие садятся** по **кругу, скрес­тив** ноги (лицом к середине), и начинают перекатывать по полу друг
другу большой мяч в определенном направлении. Тот, к кому под­катывается мяч, старается оттолкнуть **его** от себя руками. **Не** су­мевший оттолкнуть мяч (мяч касается какой-нибудь части **его** тела)
поворачивается спиной к середине круга. Игра заканчивается, **ког­да** половина играющих нарушат правила **[28].**

Физкультурные досуги «Спортландия»

Прилагаемая система физического развития детей включает **в** себя ежемесячные физкультурные досуги «Спортландия». Каждое занятие состоит из **небольшой вводной** части, ритмичного танца, *4 -Щ* эстафет и подвижной игры состязательного характера. Ритмич­ные танцы исполняются под музыку после показа воспитателем. Движения несложные, поэтому **не** требуют **предварительного** разу­чивания. Каждый танец **в** течение года Исполняется три раза. Рит­мичные танцы «Цыганочка», «Ламбада **с** султанчиками», «Рус­ский» даны в конспектах **с** описанием движений **и** рисунками. Эста­феты даются без описания, но поясняются **схемами.** Подвижные игры носят состязательный характер, повторяются через месяц.

*Игра* **«САЛЮТ\*** (см. обложку)

Для **игры** нужны большая корзина, со 150-200 пластмассовы­ми мячами двух цветов и две корзины поменьше для сбора мячей.

**Из большой** корзины мячи **высыпают** на пол. Дети обеих ко­манд **становятся вокруг** своих корзин, в которые они будут соби­рать мячи, **на** дне **корзин** лежат одному мячу разных цветов. Они указывают: какого цвета мячи будет собирать каждая команда. По сигналу дети собирают мячи. Чья команда быстрее соберет мячи и построится вокруг своей корзины, та **и** победитель.

*Игра* **«ПЕРЕБРОСЬ МЯЧ!»**

Команды находятся по разные стороны зал а, у каждого игрока по одному или несколько мячей. По сигналу, игроки пытаются пе­ребросить, как можно больше мячей на сторону соперников **(грани­цей** может быть скамейка, веревка, волейбольная сетка). Побежда­ет та команда, у которой после свистка воспитателя окажется на полу меньше мячей.

В ЗАЛЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

СЕНТЯБРЬ (I, II недели)

Предполагается, что занятия проводятся 2 раза в неделю. Каждый конспект занятий рассчитан на 2 недели (на 8 занятий). Основ­ные виды движений запланированы на 1 неделю (2 занятия).

Задачи.

*1-я неделя.* Учить катать обручи; прыгать на двух ногах из обру­ча в обруч, лежащих на полу; пролезать в обручи боком без помощи вниз через голову.

*2 я неделя.* Обучать основным видам движений; развивать ко­ординацию, ориентацию в пространстве, выносливость, учить вы­полнять правила игры.

Пособи я. \*

*1 -я педеля..* Обручи (по одному на каждого ребенка), платочек для подвижной игры.

*2-я неделя,.* Обручи (по одному на каждого ребенка), скамейки, Канат, кубики 6 шт., гимнастический мат, платочек для подвиж­ной игры.

щи Р3'к; надевать обручи, лежащие на полу, на себя сверху Занимательная разминка

Ходьба на носочках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Подскоки. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Бег. Ходьба, ноги скрестно. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Пауки» (см. с. 8), передвигаться йогами вперед. Быстрый бег (2-3 круга). Дыхательные упражнения. Ходьба «Обе-■н.ншш» (см. с. 8). Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом.