

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 31 поселка Мирской МО  
Кавказский район**

**Методическое пособие:  
«Сборник подвижных и малоподвижных игр для  
младших дошкольников (3-4 года)»**

Автор составитель: Шилова Алла Викторовна,  
воспитатель  
Муниципального  
бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детский сад  
общеразвивающего вида №31  
п. Мирской муниципального  
образования Кавказский район

## Содержание:

1. Введение.....	3
2. Основная часть.....	3
3. Рекомендации по использованию подвижных и малоподвижных игр.....	8
4. Заключение.....	9
5. Список используемых источников.....	9
6. Приложение №1. Сборник подвижных и малоподвижных игр для младших дошкольников (3-4 года)».....	11
7. Приложение №2. Сценарий круглого стола для родителей «Подвижные игры – увлекательная форма проведения домашнего досуга»...	26

## **Введение**

В рамках реализации Федерального Государственного Образовательного Стандарта, в содержании образовательной деятельности дошкольных учреждений, пристальное внимание уделено роли игры в физическом развитии и укреплении здоровья ребёнка в условиях реализации ФГОС.

## **Основная часть**

Уже в дошкольном возрасте закладывается формирование физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Физическое развитие по ФГОС включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

1. Двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно -двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
3. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей, я считаю, должна строиться на основе ведущей деятельности детей младшего возраста – игровой, а двигательно-игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей раннего возраста.

Физиологи считают, движение врожденной, жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение в движениях особенно важно в раннем детстве, когда формируются все основные системы и функции организма.

Без движений ребенок не может вырасти здоровым. Недаром говорят: движение – это жизнь и эффективное лечебное средство. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движение – это важное средство воспитания, игры дают детям яркие минуты общения, развивают опыт поведения.

Игра – жизненная потребность ребенка, она занимает важное место в жизни детей дошкольного возраста, и является главным средством воспитания. Среди всего многообразия игр следует особо выделить подвижные игры, в которые все играющие обязательно вовлекаются в активные действия, которые обусловлены сюжетом и правилами игры, и направлены на достижение определенной условной цели.

Подвижная игра имеет большое значение для всестороннего, гармоничного развития детей и является эффективным средством формирования здорового образа жизни, они просты в организации, всегда интересны детям и эффективны не только для физического развития, но и социального и интеллектуального, так как многие из них требуют смекалки, скорости реакции, внимательности, выработки стратегии.

Подвижные игры с правилами, как и занятия физкультурой, вырабатывают у детей сосредоточенность внимания при запоминании движений, точность движений и ориентировки в окружающей обстановке, ловкость и скорость движений, умение выполнять движения в одном темпе с коллективом, волевые качества: выдержку, смелость, умение преодолеть трудности, умение не уклоняться от правил, переживать поражение и победу, умение выслушивать замечания и корректировать свои движения.

Велика роль подвижных игр в умственном воспитании: дети учатся действовать в соответствии с правилами, усваивают смысл игры, запоминают правила, обладают пространственной терминологией, учатся осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации, познают окружающий мир. В процессе игры активизируется память, развиваются интеллект, фантазия,



мышление, воображение, формируются социальные качества. Все это дает основание ребенку сопоставлять свои действия с действиями сверстников, в результате чего создаются условия, способствующие становлению начальных форм самооценки и самоконтроля ребёнка, что имеет огромное значение и для учебной деятельности (будущей и настоящей, и для полноценной жизни в коллективе). Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Наличие правил и требование их соблюдения, частая сменяемость водящих ставят участников игры в положение равноправных партнеров, что способствует укреплению эмоциональных контактов между детьми. Дети в игре постепенно усваивают, что нельзя оставлять попавшего в беду, смеяться над чужой неловкостью, потому что это может случиться с каждым. От действий взаимной помощи зависит достижение общего успеха.

Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируются честность, дисциплинированность, чувство справедливости. Игра учит искренности, товариществу. В коллективных играх выявляются дети-организаторы, дети-вожаки, умеющие упорно стремиться к цели, увлекать за собой других.

В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Подвижные игры можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим развитию физических и умственных норм, правил поведения, этических ценностей общества. В играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Играя и реализуя различные формы активности, дети познают себя, свое тело, изобретают, творят, при этом развиваются гармонично и целостно.

Подвижная игра готовит ребенка к труду: дети делают игровые атрибуты, располагают и убирают их в определенной последовательности, совершенствуют двигательные навыки, необходимые для будущей трудовой деятельности. А так же

является прекрасным средством развития и совершенствования движений детей, укрепления и закаливания их организма.

Ценность подвижных и малоподвижных игр в том, что они основываются на различных видах жизненно необходимых движений, и в том, что эти движения выполняются в самых разнообразных условиях. Большое количество движений сопровождается химическими процессами, которые активизируют дыхание, кровообращение и обмен веществ в организме, что в значительной мере способствует развитию мышц, костей, соединительных тканей, повышает подвижность суставов, особенно позвоночника.

Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка, – неумемной потребности его в жизнерадостных движениях. Творчество, фантазия, являющиеся непременным условием большинства подвижных игр, усиливают мозговые импульсы, которые, в свою очередь, стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы. Положительные эмоции, творчество – важнейшие факторы оздоровления.

Игры с активным физическим компонентом позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с дошкольниками: удовлетворить их потребность в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические, но и умственные и творческие способности, нравственные качества и т. д.

Двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают физиологические процессы в организме и улучшают работу всех органов и систем. Эмоциональный подъем (радость, удовольствие, приподнятость, воодушевление), создает у детей повышенный тонус всего организма.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей:

улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Я в своей работе использую разнообразные подвижные игры повседневно: в совместной, свободной и организованной образовательной деятельности, а также в режимных моментах, и на прогулке.

Таким образом, подвижные игры можно воспринимать как повседневную детскую забаву, удовлетворяющую потребность организма в движениях, совместной деятельности и радостных эмоциях, а можно рассматривать как педагогическое средство не только физического, но и социального развития дошкольников.

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Одна из главных проблем для каждого ребенка это нерастроченная энергия движения. Именно движение – необходимый фактор для правильного развития скелета. Очень важно для детей больше времени проводить на свежем воздухе, играть в подвижные игры. Движение ускоряет обменные процессы, ребенок «нагуливает аппетит», а кормление детей во многих семьях представляет большую проблему. Улучшая координацию движений, оказываем положительное влияние на рост и развитие интеллекта малыша.

Педагогические задачи, решаемые с помощью подвижных игр:

1. Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью.
2. Отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование физических качеств.
  - а) повышение уровня выносливости (игры с беговыми упражнениями),
  - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах,
  - в) улучшение координации движений (игры с упражнениями с предметами).



3. Воспитание нравственно-волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, выдержки, смелости.

### **Рекомендации по использованию подвижных и малоподвижных игр.**

При подборе и организации игр на прогулке необходимо:

- учитывать сложность игр, целесообразность сочетаний их между собой, соответствие уровню подготовленности детей;
- заботиться о соответствии игр времени года, состоянию погоды;
- предусматривать разные приемы выбора детей на ответственные роли;
- предлагать варианты усложнения подвижных игр;
- использовать разные способы организации детей;
- заботиться о рациональном использовании оборудования и инвентаря, предметно окружающей среды;
- стремиться к созданию хорошей дружеской атмосферы, располагающей детей к непринужденному участию в различных играх, к проявлению активности, творческой инициативы.

Благодаря большой популярности число подвижных игр многообразно. Но при этом, каждая игра базируется на следующих понятиях или имеет следующие особенности: игра наполнена определенным содержанием, имеет свою форму.

Содержание игры составляют: сюжет (образный или условный), правила, двигательные действия, входящие в игру для достижения цели.

Форма игры – организация действий детей – индивидуальная, групповая, коллективная. Форма игры обуславливается ее содержанием.

Вашему вниманию, я предлагаю сборник подвижных и малоподвижных игр. (Приложение №1).



### **Цель этих подвижных и малоподвижных игр:**

- Давать выход запасам энергии ребенка.
- Развитие координации движений.
- Повысить положительный настрой и укрепить психоэмоциональное здоровье.
- Развитие навыков общения.
- Умение оценивать ситуацию и делать соответствующие выводы.
- Развивать быстроту реакции.
- Развитие общения и взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками.

### **Заключение:**

Веселые и разнообразные игры помогают ребенку расширять свой кругозор, углублять представления о мире, познавать его и себя, как часть этого мира. Наилучший эффект достигается когда детки выходят на свежий воздух в сад или во двор и там играют. Активные движения бег, усиливают работу сердца и легких, увеличивается поступление кислорода в мозг, благоприятно влияет на все состояние, укрепляя нервную систему и психологическое состояние. Но, пожалуй, наиболее важную роль игра в жизни ребенка играет как процесс обучения. В игре он начинает учиться общаться со сверстниками, старшими и младшими, познавать законы и правила окружающего мира. Особенности поведения ребенка в игре можно корректировать, усиливая и развивая положительные качества, стараясь подавить и объяснить ребенку плохие стороны его поступков. Таким образом, играя и реализуя различные формы активности, дети познают окружающий мир, себя, свое тело, свои возможности, изобретают, творят, при этом развиваясь гармонично и целостно.

### **Список используемых источников**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования // Дошкольное воспитание. – 2014 г. – №2.
2. Губанова Н.Ф. Игровая деятельность в детском саду. Программа и

методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. Мозаика-Синтез, Москва, 2019 г.

3. Зимонина В. А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.; ВЛАДОС, 2015.г.

4. Губанова. Развитие игровой деятельности. Младшая группа 3-4 года. Мозаика-Синтез, Москва, 2019 г.

5. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. Мозаика-Синтез, Москва, 2015.

6. Смирнова Е.О. Лучшие развивающие игры. Эксмо, Москва, 2017 г. И. С. Н. Ф.

Сборник подвижных и малоподвижных игр для младших дошкольников (3-4 года)»

**Сборник подвижных и малоподвижных игр  
для младших дошкольников**



**«Самолетъ»**

**Цель:** учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

**Ход игры:**

Воспитатель предлагает детям подготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать». Воспитатель говорит: «К полёту подготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - дети садятся на скамейку.







### «Попади в круг»

**Цель:** упражнять детей в метании в горизонтальную цель двумя руками снизу.

**Ход игры:**

Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу, диаметр 1—1,5 м).

В руках у детей мешочки с песком. По сигналу воспитателя «Бросай!» все дети бросают мешочки в круг. Затем воспитатель говорит: «Поднимите мешочки». Дети поднимают мешочки и становятся на место. Указания. Мешочек надо бросать обеими руками.



### «Автомобили»

**Цель:** упражнять детей действовать в соответствии с двумя цветовым сигналам, выполнять бег врассыпную, использовать все пространство зала.

**Ход игры:**

Каждый играющий получает руль (картонный или фанерный). По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок), дети разбегаются врассыпную так, чтобы не мешать друг другу. На другой сигнал (поднят красный флажок) автомобили останавливаются.







### «У медведя во бору»

**Задачи:** упражнять детей в двигательной активности (наклоны, приседание, ходьба). Учить ориентироваться в пространстве (находить домик, внимательно слушать текст и убежать только тогда, когда будут произнесены последние слова).

**Ход игры:**

Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают «медведем». На площадке для игры очерчивают два круга. Первый круг – это берлога «медведя», второй – это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

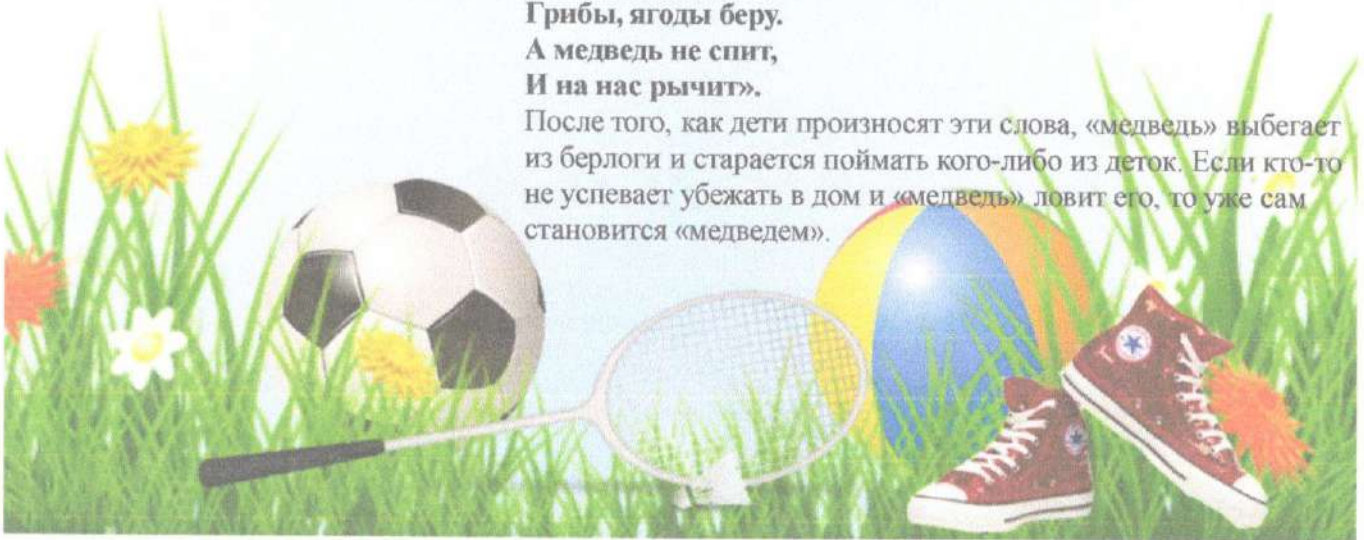
**«У медведя во бору**

**Грибы, ягоды беру.**

**А медведь не спит,**

**И на нас рычит».**

После того, как дети произносят эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из детей. Если кто-то не успевает убежать в дом «медведь» ловит его, то уже сам становится «медведем».



### «Лошадки»

**Цель:** развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге и ходьбе.

**Ход игры:**

Дети делятся на две группы: одни изображают «лошадок», другие – «конюхов». Каждый «конюх» имеет «возжи» - скакалки. По сигналу воспитателя «конюхи» ловят «лошадок», «запрягают» их (надевают «возжи»). По указанию воспитателя дети могут ехать (бежать в паре) тихо, рысью или вскачь. Через некоторое время «лошадей» распрягают и выпускают на луг, «конюхи» садятся отдыхать. Через 2-3 повторения игры дети меняются ролями. В игре дети меняют движения: бегают, подпрыгивают, ходят шагом и т.п.







### «Цветные автомобили»

**Задачи:** закрепить цвета светофора (красный, желтый, зеленый), упражнять детей в умении реагировать на цвет, развивать зрительное восприятие. **Материал:** рули красного, желтого, зеленого цвета, сигнальные карточки или флажки красного, желтого, зеленого цвета.

**Ход игры:** Дети размещаются вдоль стены или по краю площадки. Они автомобили. Каждому дается руль разного цвета. Ведущий стоит лицом к играющим с сигналами такого же цвета как рули. Ведущий поднимает сигнал определенного цвета. Дети, у которых рули такого же цвета выбегают. Когда ведущий опускает сигнал, дети останавливаются и идут в свой гараж. Дети во время игры гуляют, подражая автомобилям, соблюдая ПДД. Затем ведущий поднимает флажок другого цвета, и игра возобновляется



### «Мой веселый звонкий мяч»

**Задачи:** формировать умения детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст.

**Ход игры:**

*Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами:*

**Мой весёлый звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь?  
Красный, жёлтый, голубой,  
Не угнаться за тобой.**

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*





### «Поймай мяч»

**Цель:** упражнять детей ловить мяч брошенный воспитателем и бросать его обратно.

#### **Ход игры:**

Напротив ребенка на расстоянии 1,5—2 м от него становится взрослый. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его. В это время взрослый произносит слова: «Лови, бросай, упасть не давай!» Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно, чтобы малыш успел поймать мяч и бросить его не спеша. По мере овладения навыками ловли и бросания расстояние между ребенком и взрослым можно увеличивать. Если играют двое детей, взрослый следит, чтобы они хорошо бросали мяч и при ловле не прижимали его к груди.



### «Кто бросит дальше мячик?» (бросание и ловля)

**Задачи:** формировать у детей навык метания в горизонтальную цель.

**Ход игры:** Дети стоят вдоль стены. Несколько детей, названных воспитателем, становятся на одной линии перед положенной на пол веревкой. Дети получают мячики 3 разных цветов.

По слову воспитателя «Бросай!» дети бросают мячики вдаль. Воспитатель обращает внимание детей на то, чей мячик упал дальше. Затем дети бегут за своими мячиками, поднимают их и садятся на места. Воспитатель называет других детей, которые занимают места бросавших. Игра заканчивается, когда все дети бросят мячики.



### «Огуречик, огуречик»

**Цель:** упражнять детей выполнять бег врассыпную, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, использовать все пространство зала.

**Ход игры:**

На одной стороне зала – воспитатель «мышка», на другой стороне – дети. Они приближаются к «мышке» прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

**«Огуречик, огуречик,  
Не ходи на тот кончик,  
Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет».**

Дети убегают за условную черту в свой «домик», а педагог их догоняет.



### «С кочки на кочку» (прыжки)

**Задачи:** развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину

**Ход игры:**

Очертите прутиком на площадке большой круг - это болото. На болоте много кочек - кружков (диаметр 30-35см), расположенных в произвольном или шахматном порядке. Вокруг болота располагаются дети - лягушата.

Воспитатель предлагает лягушатам перепрыгнуть с кочки на кочку (на двух ногах), не замочив лапок.

Игру можно повторить 3-4 раза.





### «Догони меня»

**Цель:** учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.

**Ход игры:**

Дети сидят на скамейке. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в сторону, противоположную от детей. Дети бегут за воспитателем, стараясь поймать его.

Когда они подбегают к нему, воспитатель останавливается и говорит:  
«Убегайте, убегайте, догоню!».

Дети бегом возвращаются на свои места.

Воспитатель не должен слишком быстро убежать от детей: им интересно его поймать. Не следует и слишком быстро бежать за детьми, так как они могут упасть. Сначала бег проводится только в одном направлении. Когда дети подбегут к воспитателю, надо отметить, что они умеют быстро бегать.



### «Найди свой цвет»

**Цель:** учить детей быстро действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве; развивать ловкость.

**Ход игры:**

В разных сторонах площадки воспитатель кладёт обручи и в них ставит по одной кегле разного цвета. Одна группа детей становится вокруг кегли:

красного цвета, другая – жёлтого, третья – синего.

По сигналу воспитателя:

«На прогулку!» - дети расходятся или разбегаются по всей площадке в разных направлениях. На второй сигнал: «Найди свой цвет!» - дети бегут к своим местам, стараясь найти кеглю своего цвета. Игра повторяется





### «Птички в гнездышках»

**Цель:** упражнять в беге в разных направлениях с одновременным выполнением махов прямыми (согнутыми) руками; развивать пространственную ориентацию; реакцию.

**Ход игры:**

Дети делятся на 3-4 группы и становятся внутри гнезда (обручей или кругов из шнуров). По сигналу воспитателя «полетели» - вылетают из гнезда и разбегаются по всему залу, выполняя ролевые действия. По сигналу «птички, в гнезда» - убегают на свои места. Повторяется 3 раза.



### «Светофор»

**Задачи:** закрепить умение детей реагировать по сигналу; развивать внимание, быстроту реакции.

**Ход игры:** воспитатель читает стихотворение:

У любого перекрестка нас встречает светофор.  
И заводит очень просто с пешеходом разговор:  
Свет зеленый - проходи!  
Желтый - лучше подожди!  
Если свет зажжется красный -  
Значит, двигаться опасно!  
Стой! Пускай пройдет трамвай, наберись терпенья.  
Изучай и уважай правила движенья!

**Воспитатель дает сигнал:**

Светит красный мы стоим, дружно хлопаем.

А на желтый громко топаем.

На зеленый мы идем. (высоко поднимаем ноги).

Для того, чтобы ребята усвоили правила игры, можно повторить несколько раз.



### «Найди рыбку» (ориентировка в пространстве)

**Задачи:** учить ориентироваться в пространстве; развивать ловкость, активизировать двигательную активность.

#### **Ход игры:**

Дети стоят на правой стороне музыкального зала в колонне по одному за воспитателем. Педагог читает стихотворение:

**Ночью темень. Ночью тишь.**  
**Рыбка, рыбка, где ты спишь?** (Ходьба).  
**Лисий след ведет к норе**  
(Дети идут крадучись, как лисята).  
**След собачий к конуре**  
(Прыгают, как собачки).  
**Белкин след ведет к дуплу**  
(Прыжки на двух ногах).  
**Мышкин к дырочке в полу**  
(Ходьба на носочках).  
**Жаль, что в речке, на воде,**  
**Нет следов твоих нигде.**  
**Только темень, только тишь.**  
**Рыбка, рыбка, где ты спишь?**



**Воспитатель** ведет детей и имитирует движения в соответствии с текстом. Обязательное музыкальное сопровождение должно соответствовать тексту, отображать повадки лисы, белочки, собачки, мышки.

**Воспитатель следит** за тем, чтобы дети подражали показанным движениям.

### «По ровненькой дорожке»

**Цель:** упражнять детей действовать в соответствии с текстом и ритмом стихотворения, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, действовать совместно, использовать всю площадь зала.

#### **Ход игры:**

Дети свободно группируются или строятся в колонну и идут гулять. Воспитатель ритмично, в определенном темпе произносит следующий текст:

**«По ровненькой дорожке,  
По ровненькой дорожке,  
Шагают наши ножки.**

**Раз-два, раз-два,  
По камешкам, по камешкам, по камешкам,  
В яму - бух!»**

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





### «Беги ко мне»

**Цель:** упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой.

#### **Ход игры:**

Дети стоят на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу. Воспитатель стоит у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне, все-все бегите ко мне!» Дети бегут к воспитателю, который встречает их приветливо, разведя руки широко в стороны, и делает вид, что хочет всех ребят обнять. После того как дети соберутся около воспитателя, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите ко мне!». Перед началом игры воспитатель напоминает, что бежать можно только после слов «Бегите ко мне!», нельзя толкаться и мешать друг другу. Желающих играть, можно разделить на две небольшие группы: пока одна группа играет, другая смотрит, затем они меняются ролями.



### «Лохматый пёс»

**Задачи:** формировать умение детей двигаться в соответствии с текстом.

#### **Ход игры:**

Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребёнок, находящийся на противоположной стороне, изображает «пса». Дети тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пёс,  
В лапы свой уткнувши нос,  
Тихо, смиренно он лежит,  
Не то дремлет, не то спит.  
Подойдём к нему, разбудим  
И посмотрим: «Что-то будет?»

Дети приближаются к «псу». Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, «пёс» вскакивает и громко «лает». Дети разбегаются, «пёс» старается поймать кого-нибудь. Когда все дети спрячутся, «пёс» возвращается на место.



### «Рыбки»

**Задачи:** развивать умение у детей бегать в разных направлениях, ориентироваться в пространстве.

**Ход игры:**

Дети – «рыбки» «плавают» по территории участка.

По сигналу воспитателя: «Акула» - дети прячутся, «уплывают» в укрытие (салятся на скамейки).

Игру повторить несколько раз.



### «Беги к тому, что назову»

**Задачи:** формировать умение детей действовать в соответствии с текстом; активизировать двигательную активность.

**Ход игры:**

Дети стоят возле воспитателя и слушают, что он скажет.

Педагог объясняет: «Куда я скажу, туда вы побежите и будете ждать меня». Затем произносит:

«Раз, два, три. К песочнице беги!»

Дети стайкой бегут к песочнице. Воспитатель идет за ними, не спешит, дает им время передохнуть. Хвалит, что все бежали правильно, и произносит: «Раз, два, три, к веранде беги!»

Затем игра повторяется. Дети бегут к качелям, к столику, к горке и т.д.





### «Кот и птички»

**Задачи:** формировать умение детей двигаться в соответствии с текстом.

**Ход игры:** Чем больше детей играет в эту игру, тем она веселее и оживлённее.

Один игрок выбирается ведущим- это Кот. Остальные- птички.

Нарисуйте мелом на асфальте несколько кругов в ряд- столько, сколько будет «птичек». Это «домики», в которых они спят и прячутся от Кота.

Кот отходит на некоторое расстояние от птичьих «домиков», садится на корточки и прячет голову на коленях, обхватив её руками. Кот спит, значит, птички могут

«вылетать» из кругов, летать вокруг Кота, как им вздумается, пока он не проснётся.

Ведущий «просыпается» медленно, постепенно, давая возможность птичкам

подготовиться к «отлёту» или, наоборот, рискнуть, чтобы испытать свою ловкость

и смекалку Кота. Так, сначала ведущий в разгар птичьего веселья говорит «мяу»

один раз. Затем, подождя немного, говорит «мяу-мяу». Особо боязливые птички

«перелетают» поближе к своим домикам. Самые смелые- все еще «порхают» около

Кота. И лишь когда ведущий скажет быстро «мяу» три раза, он встает и начинает

догонять кого-то из игроков. Та птичка, которую схватил Кот, становится ведущим.



### «Воробушки и автомобиль»

**Цель:** приучать детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить своё место.

**Ход игры:**

Дети – «воробушки» садятся на скамейку – «гнездышки». Воспитатель

изображает «автомобиль». После слов воспитателя: «Полетели, воробушки,

на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками

– «крылышками». По сигналу воспитателя:

«Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнездышки!»

- «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнезда»

(садятся на скамейки).

«Автомобиль» возвращается в «гараж».





## Зимние игры на прогулке



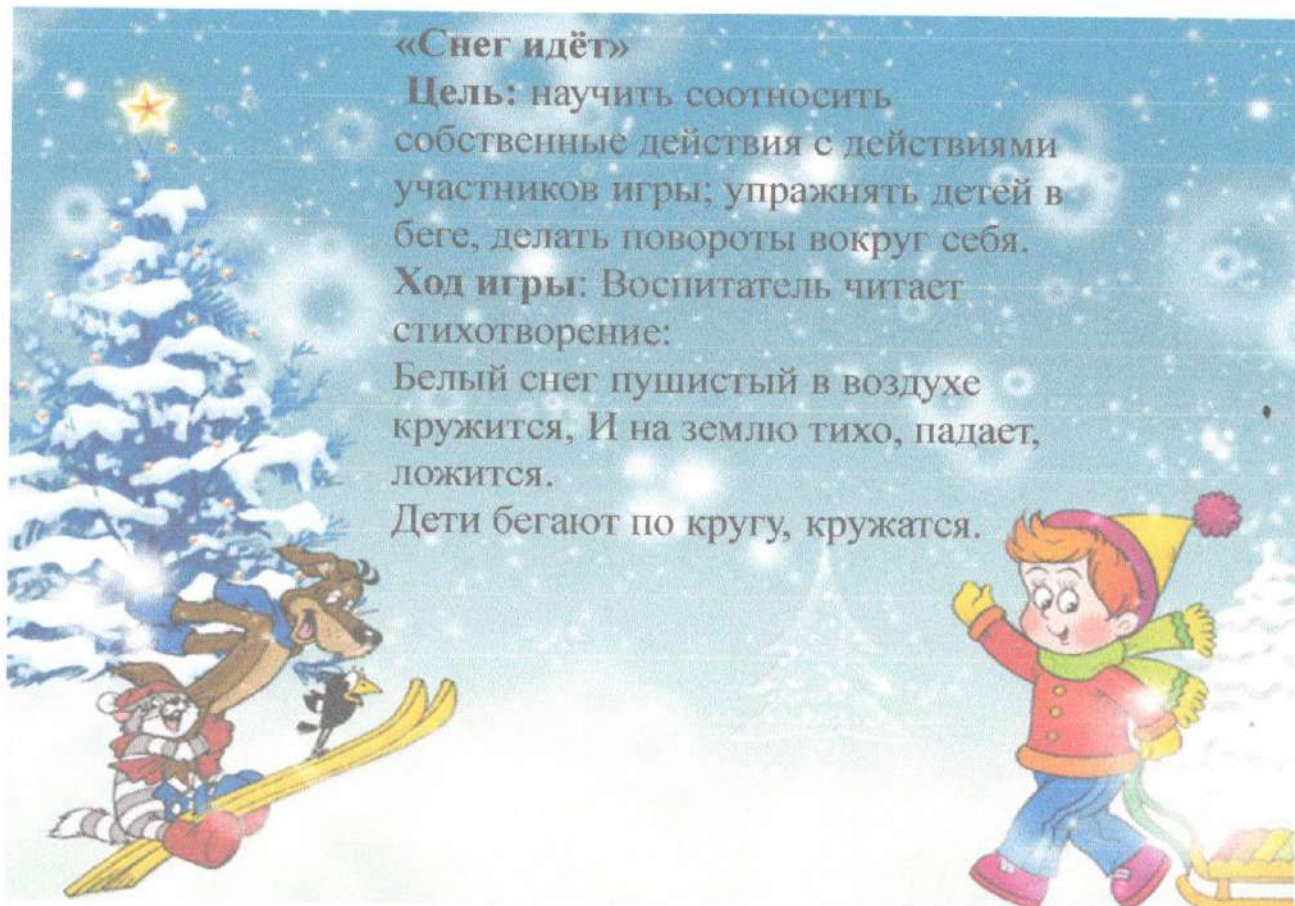
### «Снег идёт»

**Цель:** научить соотносить собственные действия с действиями участников игры; упражнять детей в беге, делать повороты вокруг себя.

**Ход игры:** Воспитатель читает стихотворение:

Белый снег пушистый в воздухе кружится, И на землю тихо, падает, ложится.

Дети бегают по кругу, кружатся.





### «Снег кружится»

**Цель:** учить соотносить собственные действия с действиями участников игры; развивать слуховое внимание, двигательную активность; воспитывать желание играть в подвижные игры.

#### Ход игры:

Воспитатель: « Снег, снег кружится, белая вся улица!»- дети кружатся. « Собрались мы все в кружок, закружились как снежок»- дети приближаются к воспитателю. « Спать легли снежинки, белые пушинки» - дети приседают « Подул холодный ветер, снежинки разлетелись» - дети разбегаются.



### «Кто дальше бросит снежок?» (бросание и ловля)

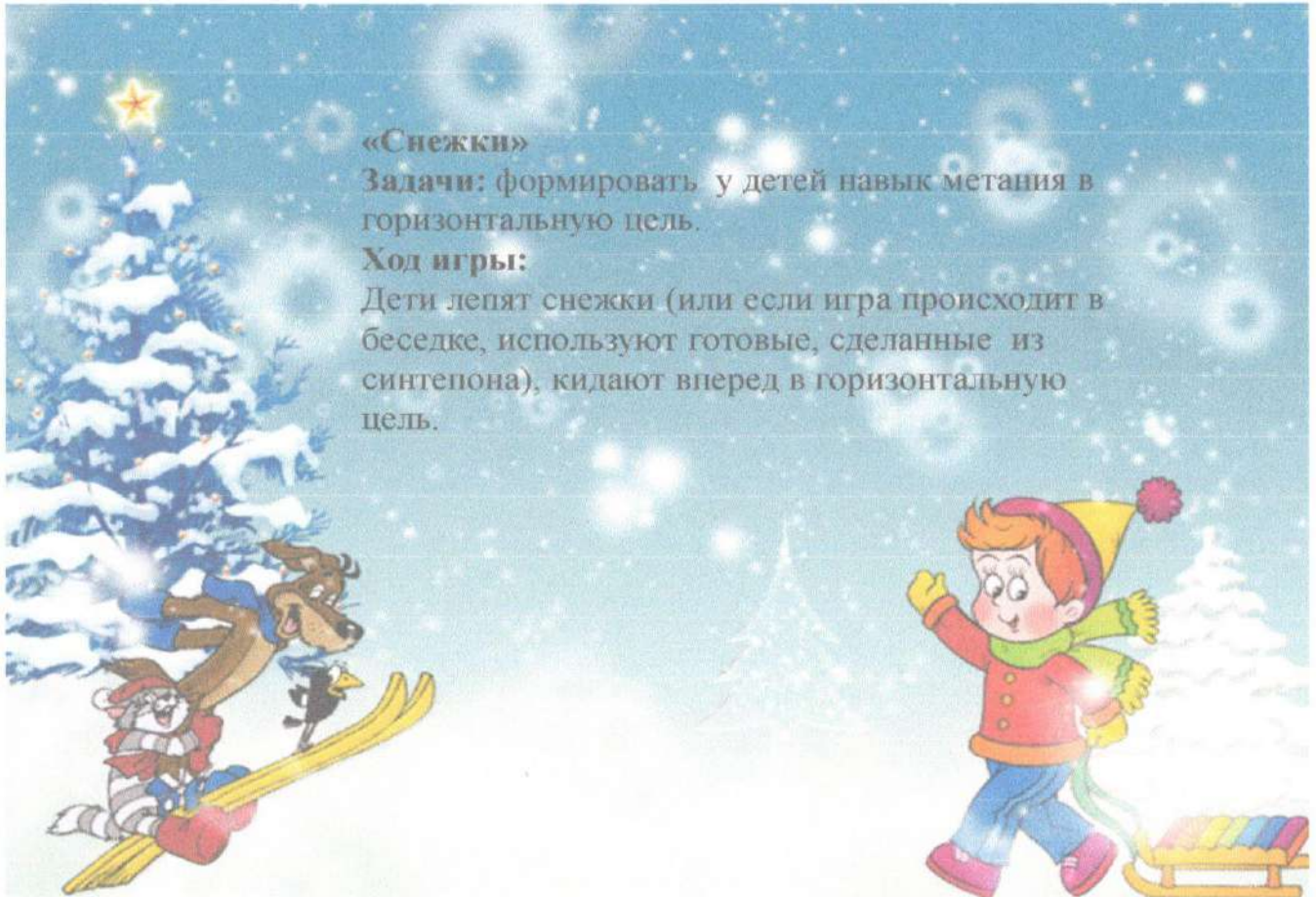
**Задачи:** развивать координацию движений, ловкость, внимание.

#### Ход игры:

Дети лепят снежки (используют готовые, сделанные заранее), подбрасывают их вверх и ловят, кидают вперед.







### «Снежки»

**Задачи:** формировать у детей навык метания в горизонтальную цель.

#### **Ход игры:**

Дети лепят снежки (или если игра происходит в беседке, используют готовые, сделанные из синтепона), кидают вперед в горизонтальную цель.

### «На елку»

**Задачи:** совершенствовать двигательные навыки, развивать внимание, двигательную активность.

**Материал:** эмблемы лесных зверей.

#### **Ход игры**

Воспитатель спрашивает у детей: «Какой скоро праздник наступит? Дети: Новый год. В нашем детском саду, у вас дома, в парках будут стоять украшенные елки. Все вокруг елочек будут водить хороводы, песни петь, плясать. Все лесные зверушки тоже любят и ждут этот праздник. Они придут к детям посмотреть на наряженную елку, красивыми нарядами детей и повеселиться возле елочки.

Воспитатель: Ребята, я сейчас буду читать стихотворение. Вы слушайте и выполняйте то, что делают лесные зверушки.

Ну - ка, елочка, светлей,

Засверкай огнями!

Пригласили мы гостей

Веселиться с нами.

По дорожкам, по снегам,

По лесным лужайкам

Прискакал на праздник к нам

Длинноухий зайка. (Дети прыгают, как зайчики, бегут, подпрыгивая.)

А за ним, смотрите все,

Рыжая лисица.

Захотелось и лисе

С нами веселиться. (Воспитатель: «Тихо - тихо бегите, как лисоньки».)

Вперевалочку идет

Косолапый мишка.

Он несет в подарок мед

И большую шишку. (Воспитатель: «Медленно топает, вперевалочку».)

Ну - ка, елочка, светлей

Засверкай огнями.

Чтобы лапы у зверей

Заплясали сами! (Дети пляшут кто как хочет.)

Игра по желанию детей повторяется два раза.



## Сценарий круглого стола для родителей с участием детей.

### Тема:

**«Подвижные игры – увлекательная форма проведения домашнего досуга»**

Подготовил воспитатель: Шилова Алла Викторовна

**Цель:** Повысить педагогическое мастерство родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.

### Задачи:

1. Формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье своих детей.
2. В игровой форме развивать основные физические качества – силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений.
3. Научить родителей правильно играть с детьми в подвижные игры.
4. Стимулировать интерес родителей для совместной игровой деятельности с собственным ребенком.

**Оборудование:** Выставка «Роль игры в физическом развитии и укреплении здоровья ребёнка», клубок шерстяных ниток, веселая музыка, плюшевая игрушка, памятки «Играем дома вместе с детьми».

**Место проведения:** актовый зал детского сада или групповая комната.

### Ход семинара:

Воспитатель приветствуют родителей, приглашает в группу. Перед началом семинара родители знакомятся с материалами выставки: литературой о сохранении и укреплении здоровья детей, сборниками подвижных игр.

### Вступительная часть.

Все родители собираются в круг. Педагог всех приветствует.

### 1.Игра «Волшебный клубок».

#### Воспитатель:

Я возьму в руки вот этот волшебный клубок и буду передавать его Вам.

Обмотайте вокруг пальчика ниточку, представьтесь и скажите несколько слов о физических качествах вашего ребенка, а затем передайте клубочек следующему. (Проводится игра с родителями «Волшебный клубок»).

Посмотрите, каждый из нас соединен ниточкой, не простой ниточкой, а нитью, которая нас будет связывать на протяжении года. Наша нить должна быть настолько прочной, насколько это возможно ради здоровья и счастья ваших детей! Думаю, что Вы со мной согласитесь!

## **2.Беседа «Значение подвижных игр в жизни ребенка»**

Дети - это маленькие непоседы. Они с удовольствием резвятся всегда и везде. Присоединяйся! Существует крылатая фраза: «Вся наша жизнь - игра». Вообще - то она о взрослых, но именно о детях можно сказать, что они живут играя. Если на улице еще холодно и дует ветер, им ничего не мешает замечательно пошалить и выплеснуть энергию в стенах любимого дома. А родители в этом помогут!

После детского сада, мама проводит с малышом практически все свое время. Вы строите из кубиков башенки, читаете книжки, рисуете, но этого недостаточно. Крохе хочется бегать, прыгать, веселиться. Поиграй вместе с маленьким живчиком.

Ведь подвижные игры в значительно большей степени, чем все другие формы физической культуры, соответствуют потребностям растущего организма в движении. Игра всегда связана с личной инициативой, творчеством, фантазией, вызывает эмоциональный подъем, отвечает всем законам развивающегося организма малыша, а потому всегда желанна. Она становится первой жизненной потребностью ребенка, к удовлетворению которой он сам очень стремится.

В игре, как правило, используются естественные движения. Они не только способствуют физическому развитию малыша, но и, что очень важно, стимулируют деятельность его головного мозга, а значит, и всех органов и систем. Игры воспитывают у детей необходимые им в школьной и дальнейшей жизни качества и прикладные навыки, развивают чувство коллективизма и дисциплинированности, умение владеть собой в самых разных ситуациях. В них



наиболее полно раскрываются заложенные в ребенке личностные возможности.

В играх между родителями и малышом возникает взаимопонимание, дружба, а это бывает не во всех семьях. Важно только на все последующие годы сохранить такие отношения. Они предотвратят многие неприятности и беды. Установлено, что при включении подвижных игр в комплексное лечение детей полное выздоровление и восстановление их жизненных сил при самых различных заболеваниях и состояниях наступает значительно быстрее.

А, Вы помните, в какие подвижные игры играли в детстве с родителями?

### **3. Мини – лекция: «Виды подвижных игр и их значение для всестороннего развития ребенка».**

Игровая деятельность является полезным средством воспитания детей и подростков. Она целенаправленна и характеризуется многообразием целевых установок и мотивированных действий. Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча, сопротивлений и др.). Эти двигательные действия мотивированы ее сюжетом (темой, идеей). Они направляются на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры.

По методике физического воспитания и развития детей принято делить игры на:

1. Элементарные игры с правилами:

а) сюжетного характера («Лохматый пес», «Гуси-лебеди», «Хитрая лиса»);

б) бессюжетные, где в основе лежат правила (догонялки, прятки, ловишки, игры-эстафеты);

в) аттракционы со специально создающимися условиями (прыжки в мешках, пронести воздушный шарик в ложке, приклей нос Буратино);

г) игры-забавы на развитие мелкой моторики пальцев (пальчик-мальчик, сорока, колечко).

2. Сложные игры с правилами:

а) спортивные (футбол); игры с элементами спорта (городки, кегли, кольцебросы).

Также все подвижные игры делятся по двигательному составу.

1. *Игры большой подвижности*, с бегом и прыжками («Мы веселые ребята», «Ловишки», «У медведя во бору», «Волк во рву»);

2. *Игры средней подвижности*, с лазаньем, хороводы с ходьбой и с бегом («Мышеловка», «Ровным кругом», «Карусели», «Пузырь», «Обезьянки», «Медведь и пчелы»);

3. *Игры малой подвижности* с ходьбой в средне-медленном темпе, с упражнениями для определенных частей тела, с метанием («Летает – не летает», «Найди, где спрятано», «Море волнуется»).

Специальные оздоровительные игры наряду с укреплением различных групп мышц, тренировкой вестибулярного аппарата, профилактикой нарушений зрения и осанки снимают утомление, вызванное интенсивными интеллектуальными нагрузками, и создают у игроков состояние психофизиологического комфорта.

Организация игр оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей, помогает укреплению воли, развитию смелости, самостоятельности. Дети учатся преодолевать трудности, развивают способности и умения. Игры являются важной формой воспитания умственной активности детей, активизируют психические процессы, вызывают живой интерес к познанию окружающего мира, а самое главное играет большую роль в физическом развитии ребенка.

Подбирая игры, необходимо стремиться, чтобы они были достаточно сложными и в то же время доступными детям. Во время игры дети должны быть внимательными, четко следить за правилами игры. При организации игры нужно опираться на опыт и знание детей, ставить перед ними конкретные задачи, доступно объяснять правила, постепенно усложняя задачу и игровые действия. Подвижные игры ценны как в физическом, так и в педагогическом отношении. Говоря об оздоровительном эффекте игр, следует отметить, что разнообразные действия играющих оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма детей. Игры способствуют общему развитию и укреплению мышц, а также улучшению обмена веществ. Игры с



элементами корригирующей гимнастики улучшают осанку. Наличие в играх движений благоприятствует максимальной разгрузке центров головного мозга. Удовольствие, доставленное игрой, не только дает отдых уставшему организму, нервной системе, но и повышает жизнедеятельность, увеличивает работоспособность.

Главное назначение игр для физического воспитания — это отработка основных способов движений и общее физическое оздоровление. Посредством игр дети знакомятся с многообразием движений, их назначением; учатся дифференцировать движения по видам и способам выполнения; упражняются в применении движений в новой необычной обстановке.

Сегодня мы с Вами можем сделать вывод, что подвижная игра имеет очень важное значение для ребенка. Игра обучает и воспитывает детей. Она является жизненной потребностью его и средством всестороннего развития.

#### **4. Практическая часть.**

Предлагаю вашему вниманию некоторые подвижные игры:

##### **«Прятки»**

Одна из самых любимых игр детей любого возраста. Можно просто прятаться и по очереди искать друг друга или играть в жмурки. Папа будет котом с завязанными глазами он поймает мышек (маму и своего малыша).

##### **«Попади мешочком в круг»**

В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга – 2 метра. Ребенок находится на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком. По слову родителя «Бросай!», он бросает свой мешочек в круг. «Подними мешочек!» — говорит родитель. Ребенок поднимают мешочек, становятся на место. Ребенок бросает другой рукой.

##### **«Самолеты»**

Родители предлагают ребенку подготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать».

Мама произносит: «К полёту подготовиться. Завести моторы!» - ребенок делает вращательные движения руками перед грудью, и произносят звук:

«Р-р-р». После сигнала: «Полетели!» - ребенок разводит руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летит» - если детей много, разбегаются в разные стороны. По сигналу: «На посадку!» - игроки садятся на скамейку или стульчики.

### **«Поймай мяч»**

Напротив ребенка на расстоянии 1,5-2 м от него, становится взрослый. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его. В это время Взрослый произносит слова: «Лови, бросай, упасть не давай!» Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно, чтобы малыш успел поймать мяч и бросить его не спеша. По мере овладения навыками ловли и бросания расстояние между ребенком и взрослым можно увеличивать. Если играют двое детей, взрослый следит, чтобы они хорошо бросали мяч и при ловле не прижимали его к груди.

### **«Лошадки»**

В этой игре игроки делятся на две группы: одни изображают «лошадок», другие – «конюхов». Каждый «конюх» имеет «возжи» - скакалки или ленты. По сигналу «конюхи» ловят «лошадок», «запрягают» их (надевают «возжи»). По указанию одного из родителей, дети могут ехать (бежать в паре) тихо, рысью или вскачь. Через некоторое время «лошадей» распрягают и выпускают на луг, «конюхи» садятся отдыхать. Через 2-3 повторения игры дети меняются ролями. В игре дети меняют движения: бегают, подпрыгивают, ходят шагом и т.п. Конечно это лишь малая часть игр, которые Вы можете организовать для ребенка дома.

**Педагог:** А, Вы играли в детстве в такие игры? Знаете ли Вы, любимые подвижные игры своих детей? (*Обсуждение*).

Сейчас представляю Вашему вниманию еще одну интересную игру

### **«Весёлая игрушка»**

Понадобится смешная плюшевая игрушка - хрюшка (можно заменить на любую другую, собачку, мышку, уточку). Под весёлую ритмичную музыку, дети передают игрушку друг другу в руки. Неожиданно музыка смолкает. Тот, кто в этот момент оказался с игрушкой в руках - громко - громко хрюкает! (гавкает, крикает, мычит, зависит от того какая игрушка).



Я предлагаю вместе с детьми поиграть в эту веселую игру.

*(Под веселую музыку проводится игра «Веселая игрушка»).*

Дорогие родители, сегодня мы с Вами поговорили о правильном физическом воспитании наших детей, разных увлекательных формах проведения домашнего досуга. В сети Интернет вы сможете найти ещё много интересных игр для вас и вашего ребенка. А, для того, чтобы Вы помнили, как правильно играть с детьми в домашних условиях, я Вам подготовила памятки. Играйте со своими малышами – это так весело! Желаю удачи!

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ИГРАЕМ ДОМА ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ!»

### *Игровые упражнения.*

#### **С мячом.**

Детям не сразу удастся поймать мяч, отскочивший от стены. У них еще не достаёт опыта, они не знают с какой силой нужно бросить мяч, чтобы отскок был не слишком далеким и не слишком близким. Упражнение выполняется с большим мячом (диаметр 20 см):

поймать мяч, отскочивший от земли. «Брось мяч на землю так, чтобы его поймать». Площадка должна быть ровной, иначе мяч будет отлететь в сторону и ловить его будет трудно;

бросить мяч в стену и поймать его после отскока. «Брось мяч в стену так, чтобы его поймать». Вначале дети бросают мяч очень осторожно, мяч ударяется о стену на высоте груди или живота ребенка. Ловить мяч легче, если он ударяется о стену на высоте, превышающий рост ребенка.

#### **С прыжками:**

Прыжки развивают силу толчка и точность движений. Вначале выполняют самые простые прыжки. Первые прыжки совершаются с высоты. Равной расстоянию от ступни до колена, затем высота увеличивается до 50 см – для младших, до 80 см – для старших.

#### **Упражнения:**

Прыжок в цель – круг диаметром 60-80 см, расстояние с места прыжка 30-50 см;

прыжок вниз, в момент прыжка хлопнуть в ладоши;

- прыжок вдаль, цель обозначается веревкой, расстояние 40-60 см;

- прыжки с поворотом на 90 градусов, чтобы ребенок мог в прыжке повернуться, для ориентира укажите предмет, к которому ребенок должен повернуться;

- прыжок, согнув ноги с поворотом: встать рядом с бортиком, взяться за края двумя руками, оттолкнувшись двумя ногами перепрыгнуть через бортик и



приземлиться с противоположной стороны.

### **С лазаньем.**

Способствуют развитию у детей ловкости и координации движений.

#### **Упражнения:**

- пролезть в обруч, не задавая его;
- поднявшись по лестнице, повернуться спиной к ней и спуститься вниз.

### **О правилах любой игры.**

- Игра должна приносить радость ребенку и взрослому;
- заинтересовывайте ребенка игрой, но не заставляйте его играть;
- предлагаемые задания дети должны выполнять самостоятельно;
- обязательно начинайте с посильных задач;
- воспитывайте доброжелательные отношения детей друг к другу;
- для самых маленьких оживляйте игру сказкой или рассказом;
- создавайте в игре непринужденную обстановку, не сдерживайте активность ребенка.