

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3 р.п. Семибратово»

Проект

«БУДЬ ЗДОРОВ»

(Подвижные игры как средство
сохранения и укрепления физического
и психологического здоровья детей)



Подготовила:
Воспитатель Тихомирова С.Н.

Сентябрь 2021 год.

Тип проекта: краткосрочный.

Участники проекта: дети средней группы, родители, воспитатели.

Образовательная область: «Здоровье», «Физическая культура», «Социализация».

Актуальность: в рамках проведения акции «Мы за здоровый образ жизни»

Проблема: малоподвижный образ жизни детей.

Обоснование проблемы:

- неосведомленность родителей о важности совместной подвижных игр с детьми.
- недостаточность знаний родителей о физических навыках и умениях детей данного возраста.
- нежелание родителей организовывать двигательную деятельность с детьми.
- невнимание родителей к здоровому образу жизни в семье,

Цель: повысить использование подвижных игр с детьми 3 – 4 лет для формирования основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Снизить простудную заболеваемость детей.
2. Создать условия для психологически комфортного пребывания детей в дошкольном учреждении через организацию подвижных игр.
3. Повысить двигательную активность детей через подвижные игры.
4. Дать представление родителям о значимости совместных подвижных игр в повседневной жизни с детьми.
5. Формировать здоровый образ жизни детей через подвижные игры.

Выполнение проекта:

В работе с детьми:

ежедневная профилактическая работа

- Профилактическая гимнастика (включение подвижных игр);
- Пальчиковая гимнастика;
- Гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья»;

- Подвижные игры в течение дня;
- Физминутки во время занятий.

БЕСЕДЫ:

- Общение: «Чтоб здоровым быть всегда, нужно играть в подвижные игры!».

ЗАНЯТИЯ:

- Физкультурное занятие "В стране здоровья". (*Приложение*)

ИГРЫ:

- Дидактические игры «Мяч на поле», «Мяч в ворота» (на дыхание), упражнение «Найди два одинаковых мяча», «Что лишнее?» и другие.
- Игра малой подвижности «Самовар», «Мы топаем ногами», «Хоровод» и другие.
- Организация на воздухе подвижных игр «Делай, как я», с мячом «Школа мяча», «Ловишки в кругу», «Черное и белое» и т. д.
- Подвижные игры «Кот и мыши», «Птички и кошка», «Наседка и цыплыта», «Поймай комара», «Принеси мяч» и другие.

В работе с родителями:

- Была проведена консультация «Играем вместе! Игры интересные и полезные дома», «Подвижные игры – жизненно необходимая потребность» (*Приложение №3*)
- Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми и т. д.
- Карточка «Подвижные игры» (*Приложение*)

Работа по совместной деятельности родителей и детей:

Проект «Будь здоров!» разрешил проблему, реализовал поставленные задачи. Изучая влияние подвижные игры, как средство сохранения и укрепления физического и психологического здоровья детей, можно сделать вывод, что через подвижные игры можно решить оздоровительные задачи в работе с детьми.

Положительные моменты:

1. Подвижная игра удовлетворяет потребность детей в движении, снижает эмоциональное напряжение, укрепляет здоровье.

2. Подвижная игра имеет неоценимое значение для жизнерадостного настроения детей и их хорошего отношения друг другу.

3. Подвижная игра в воспитательной ценности зависит от целенаправленного их выбора, от правильного руководства и от умелого проведения.

В результате проекта было сделано следующее:

- * Снижена простудная заболеваемость воспитанников.
- * Изучена литература по теме проекта.
- * Создана картотека подвижных игр.
- * Созданы условия для психологически комфортного пребывания детей в дошкольном учреждении через организацию подвижных игр.
- * Повышена двигательная активность детей.
- * Сформирован здоровый образ жизни детей через подвижные игры.

Многие родители заметили, что дети стали меньше болеть простудными заболеваниями. Поэтому мы можем утвердить, что введение подвижных игр в повседневную жизнь ребенка, способствует минимальному проценту заболеваемости детей. Также подвижные игры обогатили малоподвижный образ жизни детей, в результате чего проблема малоподвижного образа жизни была немного решена.

Приложение

Физкультурное занятие "В стране здоровья".

Программное содержание: формировать здоровый образ жизни; закрепить культурно – гигиенические навыки (мытьё рук, лица, сухо вытирать полотенцем); закрепить знание слов потешки «Водичка – водичка ...»; закрепить умение ходить и бегать верхом на гимнастической палке; продолжать развивать способность внимательно слушать воспитателя, друг друга.

Материал: письмо в конверте от Здоровейки, гимнастические палки (по количеству детей), маски лошадок (по количеству детей).

Ход занятия.

- Организационный момент. (Цель: создать положительный настрой на занятие)

«Минутка дружбы»

- Встанем все в кружок (Дети становятся парами, держатся за руки).

— Раз ладошка, два ладошка.

Подружи со мной немножко.

Мы ребята дружные,

Дружные, послушные.

Дети проговаривают слова вместе с воспитателем.

- Каждое утро мы говорим друг другу: «Доброе утро», чтобы у нас весь день был добрым, чтобы настроение у нас было хорошее. Давайте скажем эти утренние волшебные слова: «Доброе утро».

2.Сюрпризный момент письмо от Здравейки.

- Ребята, посмотрите нам сегодня в детский сад принесли письмо. Что же это за письмо? Давайте посмотрим. Это письмо от Здравейки. Прочтем письмо. Послушайте, что пишет нам Здравейка.

Письмо:

Здравствуйте, дорогие ребяташки, девчонки и мальчишки. Пишет вам маленький человечек. Зовут меня – Здравейка. У меня есть друзья – здоровички. Живем мы в волшебной стране, где никто и никогда не болеет. Знаете, почему? Потому что мы всегда утром делаем зарядку, чистим зубы, умываемся, хорошо кушаем

Ребята, я и мои друзья приглашаем вас к себе в гости.

До свидания, Здравейка.

- Ребята, маленький человечек Здравейка приглашает нас к себе в гости. Поедем все вместе к Здравейке (выслушать ответы детей)?

- Ребята, посмотрите, что это там в уголке? (воспитатель показывает на гимнастические палочки и маски, берет палкку).

- Ребята, вы думаете, это просто палка? Это же лошадка!

«Нет, я не шучу

Со мной садитесь,

Покрепче держитесь,

Поехали! Н – но –но!»

Дети берут гимнастические палки, садятся верхом, идут за воспитателем, затем бегут

Гоп – гоп! Ну, скачи в галоп!

Ты лети, конь, скоро – скоро,

Через реки, через горы!

Все в галоп – гоп – гоп!

Трух – трух! Рысью, милый друг!

Ведь сдержать – то хватит силы

Рысью, рысью, конь мой милый!

Трух – трух! Не споткнись, милый друг!

- Вот мы приехали к Здоровейке (слезают с коней, ложат гимнастические палки на пол).

- Это дом Здоровейки. А где же он сам? (дети ищут, но не находят).

Наверное, он пошел в магазин за угощением (рассматривают мебель, посуду в доме у Здоровейки)

Что это? (кровать)

Зачем нужна кровать? (он на ней спит)

Что это? (кран)

Что течет из крана? (вода)

А это висит.....полотенце

Для чего оно висит? (вытирать руки после того, как их помыли)

- Ребята, а вы знаете, как Здоровейка моет руки, лицо?

Имитационная игра «Моем ручки и лицо»

«Водичка, водичка, умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Улыбался роток и кусался зубок»

- Ребята, вы слышите, Здоровейка идет (берет в руки Здоровейку, он здоровается с детьми).

- Красивый Здоровейка? Где у него ручки? Покажите ему свои ручки? Где у него ножки? На ножках есть пальчики? А на ручках? Давайте, мы с вами поиграем.

Пальчиковая гимнастика «Щи–талочка».

Чищу овощи для щей, Хлопаем в ладоши.

Сколько нужно овощей? Разводим руки в стороны.

Три картошки, Загибаем три пальца на левой руке.

Две морковки, Загибаем два пальца левой руки.

Луку полторы головки, Загибаем три пальца на правой руке.

Да петрушки корешок, Загибаем один палец на правой руке.

Да капустный корешок. Загибаем один палец на правой руке.

Потеснись – ка, капуста, Ладонками отодвигаем капусту в сторону.

От тебя в кастрюле густо!

Раз! Выставляем большие пальцы.

Два! Выставляем указательные пальцы.

Три! Выставляем средние пальцы

Огонь зажжен. Хлопаем.

- Сейчас мы с вами отдохнем и сделаем физкультминутку.

Мы стоим на огороде, Потягивания-руки в стороны

Удивляемся природе.

Вот салат, а здесь укроп. Правой рукой коснуться левой ступни, а потом

Тут морковь у нас растёт левой рукой коснуться правой ступни.

Поработаем с тобой,

Сорнякам объявим бой –

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать. Приседания

Всё полили мы из лейки

И садимся на скамейки.

Мы идём во фруктовый сад. Ходьба на месте.

Вздыхаем яблок аромат. Дыхательные упражнения.

Хотим сорвать яблоки с дерева. Поднимаются на носочки, тянут поочередно то одну, то другую руку вверх.

Может быть, допрыгнем до них? Прыжки.

Нужно поставить лестницу. Имитируют подъём по лестнице.

Срываем яблоки и кладём в корзину. Имитируют сбор яблок.

Яблоки собрали, теперь отдохнём.

- Ребята, нам пора возвращаться обратно. Обратно возвращаться будем на машине (показ движения машины, дети повторяют).

- Мы снова приехали в нашу группу.

- Ребята, вам понравилось наше путешествие?

Играем вместе! Игры интересные и полезные дома

Когда на улице ненастно, в эти веселые шумные игры можно отлично играть и в квартире.

Ежедневные занятия гимнастикой необходимы детям для здорового развития и для того, чтобы выплеснуть избыток энергии. Хорошо, если они будут носить игровой характер, и особенно в плохую погоду, когда не выйдешь на улицу, а дома скучно. Да и папам с мамами пойдет на пользу, если они вместе с детьми как следует разомнутся и повеселятся.

Предлагаем для вас и ваших детей 19 веселых игр. Много места для них не потребуется, а необходимый реквизит имеется в каждом доме. Здесь важно не достижение спортивных результатов, а удовольствие, поэтому не должно быть никакой жесткой программы.

Эти игры развивают ловкость, подвижность, чувство равновесия и способность концентрироваться.

Дерево

Стоя на одной ноге, другую ногу согнуть и ступней упереться в колено первой ноги. Руки вытянуть вверх, чтобы кончики пальцев касались друг друга над головой (примерно с 4 лет).

Змея

Лечь на живот и проползти под столом и стульями (это доступно и "ползункам").

Лифт

Сесть на пол, ноги вытянуть, ступнями поднять подушку, мяч или коробку и снова опустить (примерно с 3 лет).

Бег с препятствиями

Плюшевого мишку, кубики, игрушечный автомобиль и другие мелкие предметы положить в качестве препятствий на пол и перешагивать через них (примерно с 2 лет). Для детей постарше и взрослых игру можно усложнить, положив на голову подушку.

Подъемная платформа

Сесть на пол, руками упереться сзади в пол, ноги и тело вытянуты. Оторвать тело от пола и медленно опуститься. Ваш малыш получит еще большее

удовольствие, если при этом у него на животе-"платформе" лежит его любимая мягкая игрушка (примерно с 4 лет).

Волнение на море

Сесть друг против друга с широко разведенными ногами и взяться за руки. Попеременно нагибаться вперед, назад и в стороны, как на морских волнах (примерно с 4 лет). о Железная дорога. Один идет, держась за канат или палку, впереди, другой сзади. Один - паровоз, другой - вагон. Поезд едет через всю квартиру, вокруг столов и стульев, из комнаты в комнату (для умеющих ходить детей).

Гнезда аиста

Шагать из одной коробки в другую, поднимая ноги, как аист -это сделать гораздо труднее, если коробки разной высоты (с 4 лет)

Тропинка

из листов бумаги ведет через всю квартиру. Надо наступить на каждый лист. Если не попал, отступаешь на один лист назад (с 3 лет)

Мяч

То медленно, то быстро толкать мяч своему партнеру. Чем старше дети, тем больше может быть расстояние.

Мост

Ребенок постарше (или кто-то из родителей) изображает мост, а младший - пароход, который проплывает под мостом (с 3 лет)

Тушканчик

Прыгать вперед и назад через палку или веревку (с 3 лет)

Приложение

Подвижные игры – жизненно необходимая потребность

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нем. Движение – первые истоки смелости, выносливости, решительности маленького ребенка.” В. Шишкина

Подвижные игры – главное условие нормального роста и развития организма. Физиологи считают движение врожденной, жизненно необходимой потребностью. Полное удовлетворение потребности в игре особенно важно в раннем дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Гигиенисты и врачи утверждают: без игр ребенок не может вырасти здоровым. Движение – это предупреждение разного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами. Движение – это эффективное лечебное средство.

По мнению психологов, маленький ребенок – деятель! И деятельность его выражается прежде всего в движениях. Чем разнообразнее движение – тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное становление.

У детей дошкольного возраста характер движения значительно усложняется во время игры. Игры их требуют гораздо больше силы, ловкости, сообразительности, быстроты, координации движений.

Родители порой недооценивают развивающее значение таких игр, как жмурки, догонялки, лапта, игры с мясом и скакалкой. В игре ребенок испытывает свою волю и храбрость – взбирается на дерево, прыгает с высоты, перепрыгивает канавы, лужи. И конечно, при этом он частенько приходит домой в запачканной или мокрой одежде. Кто спорит – надо приучать ребенка к аккуратности, чистоплотности, но только не ценой лишения его возможности играть.

Разумные меры предосторожности, ограждающие детей от **несчастливого случая**, не должны выливаться в категорические и не всегда обоснованные запреты, полностью подавляющие их инициативу. Прежде чем сказать ребенку “нет” или “нельзя”, “остановись”, “осторожней”, “упадешь”, дайте себе труд подумать, на сколько действия ребенка действительно представляют для него опасность.

А как часто, к сожалению, бывает прогулка с мамой или бабушкой превращается для ребенка в поток одергиваний-запрещений. Все это, разумеется, идет от самых лучших побуждений. Но мысленно ставишь себя на место детей – и удивляешься их долготерпению и выдержке. Глубокое убеждение взрослых, что они всегда знают, что хорошо, а что плохо, что можно, а чего нельзя, не всегда верно. У ребенка есть свой, хотя и ограниченный, но зато более конкретный опыт, основанный на знании своих собственных достижений и успехов сверстников. А в некоторых случаях постоянными запретами можно добиться только обратного: ребенок постарается совершать свои “подвиги” в ваше отсутствие, когда вы будете лишены возможности не только остановить его, но даже подстраховать.

Мы все хотим, чтобы наши дети были решительными и смелыми. Эти качества закладываются уже в дошкольном возрасте, и естественно, что для их развития необходима разумная доля риска. Не безрассудства, а того риска,

который основан на правильном расчете своих сил, двигательный умений и опыта. Предоставьте детям право на этот риск. Любая, даже маленькая, победа повышает их авторитет в глазах сверстников, помогает нравственно самоутвердиться. Залезая на дерево, спрыгивая с раскачивающихся качелей, ребенок становится не только храбрее, но гораздо ловчее и сильнее. Конечно, нам, взрослым, придется пережить несколько беспокойных минут. Но что поделаешь? На то мы и взрослые. Запрещать же ребенку двигаться, играть и в известных границах шалить, - значит во многом пытаться лишить его части радостей детства. “Нет ничего более смешного, чем степенность взрослого в ребенке”, - заметил по этому поводу один великий философ.

КОТ И МЫШИ

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу. Упражнять в беге по разным направлениям.

Описание: Дети – «мыши» сидят в норках (на стульях вдоль стены). В одном из углов площадки сидит «кошка» - воспитатель. Кошка засыпает, и мыши разбегаются по залу. Кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места. Когда все мыши вернуться в норки, кошка еще раз проходит по залу, затем возвращается на свое место и засыпает.

Правила:

1. Воспитатель следит за тем, чтобы все дети выбегали из норок.
2. Воспитатель может использовать в игре – кошку – игрушку.

Варианты: Мышки перепрыгивают через ручеек, преодолевают препятствия, идут по мостику.

Художественное слово: Котик мышек не нашел и поспать к себе пошел, Только котик засыпает, все мышата выбегают!

ПТИЧКИ И КОШКА (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.

Описание: На земле чертится круг (диаметр – 7 м.) или кладется шнур, концы которого связаны. Воспитатель выбирает одного играющего, который становится в центре круга. Это – кошка. Остальные дети – птички, находятся за кругом. Кошка спит. Птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички спешат вылететь из круга, тот, кого коснулась кошка в то время, когда он находился в кругу, считается пойманным, идет на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птичек, воспитатель выбирает новую кошку. Пойманные ранее птички присоединяются к играющим.

Правила:

1. Кошка ловит птичек только в кругу.
2. Кошка может только касаться птичек, но не хватать их.

Варианты: Птички влетают на гимнастическую стенку; вводится вторая кошка, кошка подлезает под воротики, дугу.

НАСЕДКА И ЦЫПЛЯТА

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге в разных направлениях и в подлезании.

Описание: Дети изображают цыплят, а воспитатель – наседку. На одной стороне площадки огорожено место – дом, где находятся цыплята с наседкой (натягивается веревка между стойками на высоте 50 см. от пола). Сбоку, в стороне, помещается «большая птица». Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят – «ко-ко-ко». По сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют пол площадке. Воспитатель говорит – «большая птица», все цыплята бегут домой.

Правила:

1. По зову наседки все цыплята выбегают из дома, подлезая под веревку.
2. По сигналу «большая птица» цыплята должны возвращаться домой

Варианты: Цыплята взбираются на насест – скамейку, натягиваются 2 шнура на расстоянии друг от друга, роль наседки поручается самим детям.

ПОЙМАЙ КОМАРА (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение согласовывать движения со зрительным сигналом, упражнять детей в прыжках (подпрыгивание на месте).

Описание: Играющие становятся по кругу, на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Воспитатель находится в середине круга. Он держит в руках прут длиной – 1- 1,2 метра с привязанным на шнуре картонным комаром. Длина шнура – 50 см. Воспитатель обводит прутом, «кружит комара», немного выше головы играющих. Когда комар летит над головой, ребенок подпрыгивает, стараясь его поймать. Тот, кто схватит комара, говорит «Я поймал!». Затем воспитатель снова обводит прутом круг.

Правила:

1. Ловить комара можно только обеими руками и подпрыгивая на двух ногах.
2. Ловить комара нужно не сходя с места.

Варианты: Можно бежать впереди, держа в руках прут с комариком, дети бегут его догонять.

ПРИНЕСИ МЯЧ

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу (по слову воспитателя), наблюдательность, сообразительность (выбрать тот мяч, который удобнее взять). Упражнять детей в беге по определенному направлению.

Описание: Дети сидят на стульях вдоль стены. На расстоянии 3-4 шагов от сидящих проводится черта, за которой по назначению воспитателя становятся 5-6 детей спиной к сидящим. Рядом с ними стоит воспитатель. В руках у него ящичек с небольшими мячами, по количеству стоящих детей. «Раз, два, три – беги!» - говорит воспитатель и выбрасывает вперед все мячи из ящичка. Стоящие дети бегут за мячами, каждый догоняет какой-нибудь из мячей, бежит с ним к воспитателю и кладет его в ящичек. Затем дети садятся на свои места, а за чертой становится другая группа. Игра заканчивается, когда все дети пробегут за мячом.

Правила:

1. Бежать за мячом можно только после слова «беги».
2. Поднимать и класть в ящик нужно только один мяч.

Варианты: Кто быстрее принесет мяч, преодоление преграды через набивное бревно.

МЫШИ В КЛАДОВОЙ (II младшая группа)

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в подлезании, в беге.

Описание: Дети – мыши сидят в норках, на скамеечках. На противоположной стороне площадки натянута веревка на высоте 50 см. Это кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка – воспитатель. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую. Проникая в нее они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухарики или другие продукты. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Мыши убегают в норки. Возвратившись на место, кошка засыпает и игра возобновляется.

Правила:

1. Мыши могут бежать в кладовую только тогда, когда кошка заснет.
2. Возвращаться в норки мыши могут лишь после того, как кошка проснется и замяукает.

Варианты: Мышки подлезают под дугу, убегая в норки, вводится вторая кошка.

ВОРОБУШКИ И АВТОМОБИЛЬ (II младшая группа)

Задачи: Упражнять в беге в разных направлениях и прыжках. Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу.

Описание: Границы площадки отмечаются флажками. На одном конце площадки на скамейках воробушки. На другом конце обозначается место для автомобиля – гараж. Автомобиль – воспитатель. «Воробушки вылетают из гнезда!» - говорит воспитатель, и дети начинают бегать в разных направлениях, подняв руки в стороны. Появляется автомобиль. Воробушки пугаются и улетают в гнезда. Автомобиль возвращается в гараж.

Правила:

1. Нельзя убежать за границы площадки
2. Вылетать из гнезда только по сигналу воспитателя.
3. Возвращаться в гнезда при появлении автомобиля.

Варианты: Детям, изображающим в игре автомобили, дать в руки руль или флажки. Воробушки могут помещаться в гнездышках - кружочках, начерченных на земле. Воробушки могут стоять на скамеечках и спрыгивать с них.

МОЙ ВЕСЕЛЫЙ, ЗВОНКИЙ МЯЧ

Задачи: Развивать у детей умение прыгать ритмично, в соответствии с текстом стихотворения, выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге, в подпрыгивании на 2 ногах.

Описание: Дети сидят на стульях, поставленных в разных местах комнаты. Воспитатель находится в центре. Берет большой мяч и начинает отбивать его рукой о землю, говоря: «Мой веселый, звонкий мяч...». Воспитатель подзывает к себе детей и предлагает им попрыгать как мячики. Дети прыгают в том же темпе. Воспитатель кладет мяч и повторяет стихотворение, делая движение рукой, так, как будто отбивает мяч, а дети прыгают. Закончив стихотворение, воспитатель говорит: «Догоню!». Дети убегают.

Правила:

1. Убегать можно только после слов: «Догоню!»

Варианты: Воспитатель имитирует отбивание движение мяча, показывая на детях (они мячики, затем они катятся, бегут в разных направлениях). Можно поставить рядом с собой несколько детей, которые будут вместе с ним отбивать свои мячи, затем ловить убегающих.

УГАДАЙ, КТО КРИЧИТ

Задачи: Развивать у детей наблюдательность, внимание, активность.

Описание: Дети сидят полукругом на стульях, перед ними на расстоянии нескольких шагов ставится ширма. Воспитатель называет кого-нибудь по имени, и тот идет за ширму, договориться, какое животное или птицу ребенок будет изображать. За ширмой раздаются мычание коровы, лай собаки и т. д. Воспитатель предлагает одному из детей отгадать, кто кричит.

Правила:

1. Отгадывать животных или птицу может только тот ребенок, на которого укажет воспитатель.

Художественное слово: Вот какой красивый дом.

Кто же в домике живет?

Тук-тук, кто же в домике живет?

Варианты: Включить запись голосов животных.

НАЙДИ ФЛАЖОК

Задачи: Развивать у детей наблюдательность, выдержку (не открывать глаза до сигнала «пора»).

Описание: Дети сидят на стульях, по слову воспитателя дети встают и поворачиваются лицом к стене, воспитатель прячет флажки по числу детей. «Пора!» - говорит воспитатель. Дети поворачиваются к нему лицом и идут искать флажки. Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все флажки найдены. Дети идут вдоль площадки. Держа флажок в руке. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок. По сигналу «На места!» дети садятся на стулья и игра начинается снова.

Правила:

1. Поворачиваться лицом к воспитателю можно только после слова «пора!».

Варианты: Вместо словесного указания использовать колокольчик. Кто первый найдет флажок, тот его и прячет. Летом прячут флажок в кустах, за деревьями.

БЕГИТЕ КО МНЕ

Задачи: Учить детей действовать по сигналу. Упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении.

Описание: Дети сидят на стульях, поставленных у одной из стен комнаты. Воспитатель отходит к противоположной стене и говорит «бегите ко мне!». Дети бегут к воспитателю. Воспитатель приветливо их встречает. Затем он переходит на другую сторону площадки и говорит «бегите ко мне!» На слова воспитателя «Бегите домой!» дети садятся на стульчики и отдыхают.

Правила:

1. Бежать к воспитателю только после слов «Бегите ко мне!»
2. Дети бегут к стульям и садятся только после слов «Бегите домой!»

Варианты: Вначале дети могут занимать любой стул, а затем находить свое место. Внести колокольчик. Позвонить, сигнал «Побежали!».

ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ

Задачи: Развивать у детей умение двигаться ритмично, согласовывать движения со словами, находить свое место. Упражнять в ходьбе, прыжках, приседаниях, беге.

Описание: Дети сидят на стульях, в обручах и т. п., воспитатель предлагает им пойти гулять. Они встают с места, свободно группируются или строятся в колонну. Воспитатель говорит «по ровненькой дорожке, шагают наши ножки, раз-два, раз-два, по камушкам, по камушкам, в яму - бух». При словах «По ровненькой дорожке..» дети идут шагом. «По камешкам» прыгают на двух ногах слегка продвигаясь вперед. «В яму бух» - присаживаются на корточки. Вылезли из ямы – дети поднимаются. После 2-3 повторов воспитатель произносит «по ровненькой дорожке устали наши ножки, вот наш дом – там мы живем».

Правила:

1. Движения должны соответствовать тексту.
2. Вставать с корточек после слов «Вылезли из ямы».
3. Убегать домой только после слов «там мы живем».

Варианты: Пройти по скамейкам, поставленным вдоль стены. Спрыгивание в глубину на мягкую дорожку.

ЗАЙКА Задачи: Развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Упражнять в беге. В подпрыгивании на двух ногах, нахождении своего места. Способствовать развитию речи.

Описание: На одной стороне площадки отмечаются места зайцев. Каждый становится на свое место. По сигналу воспитателя «Бегите в круг!» все дети

собираются в круг, а один из зайцев, которого назначает воспитатель, становится в середину. Дети с воспитателем произносят стихи и выполняют движения под текст:

Зайка беленький сидит и ушами шевелит, - дети стоят в кругу,

Вот так, вот так он ушами шевелит! – шевелят кистями рук, подняв их к голове.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть – хлопают в ладоши.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать

Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать – прыгают на 2 ногах на месте.

Кто-то зайку испугал, зайка прыг и ускакал! – воспитатель хлопает в ладоши, дети разбегаются по своим домам.

Правила:

1. Дети убегают только после слов «И ускакал!», а собираются в круг после слов «Бегите в круг!»

Варианты: На полу выложить шнур со связанными концами. По сигналу перепрыгивают шнур. В середину можно поставить нескольких зайцев.

ПУЗЫРЬ

Задачи: Упражнять детей в приседании и построении в круг, в беге по разным направлениям.

Развивать у детей умение согласовывать движения со словами, двигаться ритмично. **Описание:** Дети стоят вплотную по кругу, взявшись за руки. Вместе с воспитателем они говорят: «Раздувайся пузырь! Раздувайся большой! Оставайся такой, да не лопайся». Произнося стихи, дети постепенно расширяют круг. Когда воспитатель скажет – «Пузырь лопнул», все дети опускают руки, и хором говорят «Хлоп!» и присаживаются на корточки. Воспитатель предлагает надуть новый пузырь: дети встают, снова образуют маленький круг, игра возобновляется.

Правила:

Говорить хором «Хлоп!» и приседать на корточки только после слов «Пузырь лопнул».

Варианты: Выполнять маховые движения руками, сначала шарик маленький, затем большой – широкие взмахи руками. После слов «Да не

лопайся!» воспитатель говорит «Полетели пузыри!», дети разбегаются кто куда хочет.

БЕГИТЕ К ФЛАЖКУ

Задачи: Развивать у детей внимание, умение различать цвета. Учить действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге и ходьбе.

Описание: Дети получают флажки двух цветов – одни красные, другие синие. Воспитатель встает на одной стороне площадки и держит в одной руке синий, в другой красный флажок. Дети с синими флажками группируются около синего, с красными – около красного. Затем воспитатель предлагает детям погулять. Дети ходят и бегают по площадке. Воспитатель переходит на другую сторону и говорит: «Раз, два, три – сюда скорей беги!». Он протягивает руки в стороны, дети бегут к воспитателю и группируются около флажка соответствующего цвета. Когда все дети соберутся, он предлагает помахать флажками.

Правила:

1. Расходиться по площадке можно только по слову воспитателя «Идите гулять!».
2. Собираться около воспитателя можно только после слов «Раз, два, три – сюда скорей беги!».

Варианты: Взять вместо флажка ленточку или платочек, затем поплясать с ним. Ввести по 2 красных и синих флажка. Воспитатель может менять флажки, перекладывая их из одной руки в другую. Включить добавочный сигнал «Стоп!» (все закрывают глаза).

СОЛНЫШКО И ДОЖДИК

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, находить свое место на площадке. Упражнять в ходьбе и беге.

Описание: Дети сидят на стульях вдоль комнаты, это их «дом». Воспитатель смотрит в окно и говорит «Какая хорошая погода, идите гулять!». Дети встают и идут в любом направлении. «Дождь пошел, бегите домой!» - говорит воспитатель. Дети бегут к стульям и занимают свои места. Воспитатель приговаривает «Кап – кап – кап!». Постепенно дождь утихает и воспитатель говорит «Идите гулять. Дождь перестал!».

Правила:

1. Дети уходят из дома по сигналу «Идите гулять!».

2. Бегут домой на сигнал «дождь пошел!».

Варианты: Дети вначале занимают любой стул, затем только свой. Вместо домика устроить переносной навес – прятаться от дождя. Во время прогулки могут собирать «грибы и ягоды». Ходьбу можно заменить пляской.

ПОЕЗД

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по звуковому сигналу, закреплять навык построения в колонну. Упражнять в ходьбе, беге друг за другом.

Описание: Дети строятся в колонну по одной стороне площадки. Первый – паровоз, остальные вагоны. Воспитатель дает гудок, дети начинают двигаться вперед (без сцепления). Вначале медленно, затем – быстрее, постепенно переходя на бег, произносят «Чу – чу – чу!». «Поезд подъезжает к станции» - говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, движения поезда возобновляются.

Правила:

1. Двигаться можно только после гудка, т. е. по сигналу воспитателя.

Варианты: Ввести остановку. Дети выбегают на полянку. Собирают «грибы и ягоды», танцуют.

ВОРОБУШКИ И КОТ

Задачи: Развивать у детей умение размещаться в пространстве и двигаться в коллективе, не задевая друг друга. Действовать по сигналу, упражнять в прыжках в глубину, с места в длину, в быстром беге.

Описание: Дети вдоль стен: на скамейках, на больших кубах или в обручах. Это воробушки на крыше или в гнездышках. Поодаль сидит кошка – воспитатель. «Воробушки полетели!» - говорит воспитатель. Воробушки спрыгивают с крыши, расправив крылья – руки в стороны. Бегают в рассыпную по всей комнате. «Кошка спит». Просыпается, произносит «мяу – мяу!», бежит догонять воробушков, которые прячутся, заняв свои места. Пойманных воробушков кошка отводит к себе в дом.

Правила:

1. Воробушки спрыгивают по сигналу воспитателя «Воробушки, полетели!».
2. Воробушки возвращаются на места. Когда кошка произносит «Мяу!».

Варианты: Ввести второго кота. Воробушки клюют зернышки.

ДОГОНИТЕ МЕНЯ

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, двигаться в коллективе, не толкаясь. Упражнять детей в беге в прямом направлении.

Описание: Дети сидят на стульях на одной стороне площадки. «Догоните меня!» - предлагает воспитатель и бежит к противоположной стороне площадки. Дети бегут за воспитателем, стараясь его поймать. Затем воспитатель говорит «догоните меня!», и бежит в противоположную сторону. Дети снова его догоняют. После двух раз дети садятся на стулья и отдыхают, затем продолжают игру.

Правила:

1. Бежать за воспитателем только после сигнала «Догоните меня!».

Варианты: Внести мягкую игрушку и догонять ее. Убегать от игрушки.

ЧТО СПРЯТАНО?

Задачи: Развивать у детей зрительную память, внимание.

Описание: Дети сидят на стульях, на полу, по одной линии. Воспитатель кладет в центре круга три – пять предметов и предлагает их запомнить. Затем играющие встают и поворачиваются спиной к центру или к стене и закрывают глаза. Воспитатель прячет один предмет, лежащий в центре круга и говорит «Посмотрите!». Дети открывают глаза, поворачиваются лицом к центру и вспоминают, какого предмета нет. Воспитатель подходит к детям и каждый из них на ухо говорит ему, что спрятано. Когда большинство играющих даст правильный ответ, воспитатель громко называет спрятанный предмет. После этого игра возобновляется.

Правила:

1. Когда воспитатель прячет предмет, играющие поворачиваются спиной и закрывают глаза
2. По сигналу «Посмотрите!», играющие открывают глаза и снова поворачиваются лицом к центру круга.

Варианты: Закрепить знания основных цветов, взять кубики или флажки. Вызывать одного играющего. Убирать по 2 предмета.

ПТИЧКИ И ПТЕНЧИКИ

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, запоминать свое место, упражнять в беге в разных направлениях, не задевая друг друга.

Описание: Дети делятся на 3-4 группы по 5-6 человек, каждая группа имеет свой домик – гнездо. Дети изображают птенчиков. У каждой группы есть птичка – мать. По слову воспитателя «Полетели!» - птенчики вылетают из гнезда. Летают около дома, помахивая руками – крыльями. Птички – матери улетают подальше, за кормом. По слову воспитателя «Домой!» - птички – матери возвращаются и зовут птенчиков домой. В гнезде птенчики усаживаются в кружок и птичка – мать кормит их воображаемыми червячками.

Правила:

1. Птички и птенчики вылетают по слову воспитателя «Полетели!».
2. Птенчики возвращаются домой по зову птички – матери.
3. Птички – матери возвращаются домой по слову воспитателя «Домой!».

Варианты: Предложить птичкам взлетать на возвышенность. У каждой птички свой цвет домика – гнезда. Можно менять домики местами.

НАЙДИ СВОЙ ЦВЕТ

Задачи: Развивать у детей внимание, умение различать цвета, действовать по сигналу. Упражнять в беге, ходьбе.

Описание: Дети получают флажки 3-4 цветов и группируются по 4-6 человек в разных углах комнаты, в каждом углу воспитатель ставит на подставке цветной флажок. По сигналу воспитателя «Идите гулять!» дети расходятся по площадке. На слова «Найди свой цвет!» - дети собираются возле флага соответствующего цвета. Воспитатель отмечает, какая группа быстрее собралась.

Правила:

1. Выходить из домиков можно по сигналу воспитателя «Идите гулять!».
2. Бежать и собираться возле флажка соответствующего цвета только после слов «Найдите свой цвет!»

Варианты: Предложить закрыть глаза, переставить флажки, стоящие в углах комнаты.

ТРОЛЛЕЙБУС

Задачи: Развивать у детей умение различать цвета светофора и действовать по зрительному сигналу. Упражнять в беге и ходьбе колонной. Знакомить с ПДД.

Описание: Дети стоят вдоль стены в колонне парами, держа друг друга за руки, свободными руками держатся за шнур, концы которого связаны. Воспитатель в одном из углов комнаты, в руке три цветных флажка (красный, желтый, зеленый). Поднимает зеленый флажок – дети бегут (троллейбус движется). Добежав до воспитателя – дети смотрят, не сменился ли цвет флажка. Если зеленый – движение продолжается, желтый или красный – дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый.

Правила:

Бежать можно только на зеленый флажок.

При появлении желтого или красного колонна останавливается.

Варианты: Устроить остановку, на которой дети сидят и ждут прибытия троллейбуса. Когда троллейбус подъезжает к остановке, то замедляет ход, одни пассажиры выходят, другие заходят.

Зайцы и волк

Задачи: Упражнять детей в беге, развивать внимание, ловкость.

Описание: На игровой площадке обозначается дом зайцев – линией, чертой, шнуром. Дети встают за линией на некотором расстоянии друг от друга. В стороне на расстоянии 3 – 3,5 м от «зайцев» находится «волк». Звучат слова педагога:

Зайки скачут – скок, скок, скок –

На зелёный на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают,

Не идет ли волк?

«Зайцы» выбегают на полянку, прыгают, «щиплют травку», резвятся. Через 30 – 45 секунд педагог говорит:

Торопитесь, зайки!

Убегайте вы с лужайки!

Волк идет сюда, беда.

Разбегайтесь кто куда!

После последних слов педагога «зайки» убегают от «волка» в свой дом, волк пытается поймать зайцев.

Правила: Дети выполняют действия игры только после слов педагога.

Варианты: роль волка выполняет ребенок. Дети убегают от волка в определенное место.