

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

**Государственное казённое учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Белореченский социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетних»**

Принята
на заседании педагогического совета
ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН»
«22» августа 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом
ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН»
от « 22» августа 2025 г.
№ 223

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Спортивно-оздоровительные игры на воздухе
«В здоровом теле – здоровый дух»**

Возраст обучающихся – от 3 до 7 лет
Срок реализации – 72 часа
Объём программы – 72 часа

Составитель программы:
Сулежко Дмитрий Николаевич,
руководитель физического воспитания

**с. Великовечное
2025 г.**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительные игры на воздухе «В здоровом теле – здоровый дух» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН»;

Устав ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН».

Новизна программы.

Новизна данной программы состоит в том, что игры, проводимые на занятиях, подобраны с учётом последовательности и постепенности увеличения физических нагрузок и преемственностью к занятиям физической культуры.

Актуальность программы.

Детский организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития проводя больше времени на свежем воздухе.

В связи с этим обязательная оздоровительная направленность коррекционно-развивающего воспитательного процесса должна быть напрямую связана с возможностями игры на свежем воздухе.

Педагогическая целесообразность программы.

Игра способна в значительной степени обогатить и закрепить двигательный опыт детей и минимизировать те негативные моменты, которые имелись в их предшествующем физическом развитии. Результативно это может происходить только в том случае, если педагог хорошо знает индивидуальные особенности и потребности физического развития своих воспитанников, владеет рациональной технологией «встраивания» разнообразных подвижных игр в режим жизнедеятельности ребёнка и обладает широким арсеналом приемов использования их адаптационного, оздоровительно-развивающего и коррекционного потенциала.

Адресат программы: несовершеннолетние в возрасте от 3 до 7 лет.

Объём программы: общее количество часов – 72 часа.

Режим занятий: 5 раз в неделю (два часа по 20 мин. с перерывом 5 мин.).

Форма занятий: групповые.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: удовлетворение потребности обучающихся в движении, формирование умений владеть своим телом, развитие физических, умственных и творческих способностей, нравственных качеств.

Задачи:

Обучающие: обучать умению работать индивидуально и в группе.

Развивающие: развивать интерес к подвижным спортивным играм, к массовым мероприятиям.

Воспитательные: воспитывать культуру поведения, настойчивость, дисциплинированность, выдержку.

Коррекционные: укреплять здоровья посредством развития физических качеств.

1.3. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
Спортивно-оздоровительные игры на воздухе
«В здоровом теле – здоровый дух»

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов		
		Всего	Теорети- ческие занятия	Практиче- ские занятия
1.	Основы знаний о народной подвижной игре	6 ч.	1 ч.	5 ч.
2.	Игры на свежем воздухе	6 ч.	-	6 ч.
3.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	4 ч.	-	4 ч.
4.	Игры-эстафеты	8 ч.	-	8 ч.
5.	Подвижные игры	18 ч.	-	18 ч.
6.	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств	8 ч.	-	8 ч.
7.	Игры и забавы на свежем воздухе	12 ч.	-	12 ч.
8.	Подвижные игры, основанные на элементах игры	8 ч.	-	8 ч.
9.	Итоговое занятие	2 ч.	-	2 ч.
Всего		72 ч.	1 ч.	71 ч.

1.4. Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний о народной подвижной игре.

Занятие 1.1. Входная диагностика. Основы знаний о народной подвижной игре.

Теоретическое занятие: показ презентации о народной подвижной игре.

Практическое занятие: входная диагностика.

Занятие 1.2. Правила в народной подвижной игре «Пятнашки»

Практическое занятие: игра «Пятнашки».

Занятие 1.3 Правила народной игры: «Удочка».

Практическое занятие: игра «Удочка».

Раздел 2. Игры на свежем воздухе.

Занятие 2.1 Групповые игры «У кого мяч».

Практическое занятие: игра «У кого мяч».

Занятие 2.2 Игра «Белки в лесу».

Практическое занятие: игра «Белки в лесу».

Занятие 2.3 Групповые игры «Гуси лебеди».

Практическое занятие: игра «Гуси лебеди».

Раздел 3. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!

Занятие 3.1 Дыхательная гимнастика.

Практическое занятие: упражнение «Птица»; упражнение «Весёлые шаги»; упражнение «Вырасти большой»; упражнение «Насосик»; упражнение «Лес шумит»; упражнение «Травушка колыхнется».

Занятие 3.2 Упражнения для правильной осанки.

Практическое занятие: упражнение «Качалочка»; упражнение «Цапля»; упражнение «Танец медвежат»; упражнение «Маленький мостик»; упражнение «Плавание на байдарках»; упражнение «Самолет»; упражнение «Слушай внимательно»; упражнение «Великаны и гномики»; упражнение «Красивая спина».

Раздел 4. Игры-эстафеты.

Занятие 4.1 Правила игры «Перебежки».

Практическое занятие: игра «Перебежки».

Занятие 4.2 Игра «Колпачок и палочка».

Практическое занятие: игра «Колпачок и палочка».

Занятие 4.3 Эстафеты с бегом и прыжками.

Практическое занятие: эстафета «Лошадки»; эстафета «Снежные круги»; эстафета «Пастух и стадо»; эстафета «Чьё звено скорее соберётся».

Занятие 4.4 Эстафеты с преодолением препятствий.

Практическое занятие: эстафета «Пожарные на учении»; эстафета «Успей пробежать»; эстафета «Космонавты».

Раздел 5. Подвижные игры.

Занятие 5.1 Игра «Накинь кольцо».

Практическое занятие: игра «Накинь кольцо».

Занятие 5.2 Игра «Кошка и мышка».

Практическое занятие: игра «Кошка и мышка».

Занятие 5.3 Подвижная игра «Ловля мячей сачками».

Практическое занятие: игра «Ловля мячей сачками».

Занятие 5.4 Игра «Не оставайся на полу» (на земле).

Практическое занятие: игра «Не оставайся на полу» (на земле).

Занятие 5.5 Игра «Затейники».

Практическое занятие: игра «Затейники».

Занятие 5.6 Игра «Мы веселые ребята».

Практическое занятие: игра «Мы веселые ребята».

Занятие 5.7 Игра «Сделай фигуру».

Практическое занятие: игра «Сделай фигуру».

Занятие 5.8 Игра «Тетери».

Практическое занятие: игра «Тетери».

Занятие 5.9 Игра «Карусель».

Практическое занятие: игра «Карусель».

Раздел 6. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Занятие 6.1 Игра «Кто скорее до флажка».

Практическое занятие: игра «Кто скорее до флажка».

Занятие 6.2 Игры и упражнения со скакалками, обручем, гимнастической палкой.

Практическое занятие: Игра «Кто скорее»; игра «Кегли»; упражнение «Прыжки через верёвку»; игра «Кольцо на палочке».

Занятие 6.3 Бег. Виды бега: («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»). Эстафета.

Практическое занятие: Бег «змейкой», «по кругу», «спиной вперед». Эстафета «Чье звено быстрее соберётся»

Занятие 6.4 Весёлые старты.

Практическое занятие: эстафета «Гонка мячей над головами и под ногами»; эстафета «Сиамские близнецы»; эстафета «Бег»; эстафета «Мяч в кольцо»; эстафета «Донеси листок бумаги»; эстафета «Дистанция с препятствиями»; эстафета «Воздушный шарик»; эстафета «Лови шар».

Раздел 7. Игры и забавы на свежем воздухе.

Занятие 7.1 Игры на свежем воздухе «Караси и щука».

Практическое занятие: игра «Караси и щука».

Занятие 7.2 Подвижная игра «Медведи и пчелы».

Практическое занятие: игра «Медведи и пчелы».

Занятие 7.3 Игры на свежем воздухе «Кто скорее».

Практическое занятие: игра «Кто скорее».

Занятие 7.4 Командная игра «Мышеловка».

Практическое занятие: игра «Мышеловка».

Занятие 7.5 Командная игра «Трактористы».

Практическое занятие: игра «Трактористы».

Занятие 7.6 Прогулка по парку. Игры на свежем воздухе: «Школа мяча».

Практическое занятие: игра «Школа мяча».

Раздел 8. Подвижные игры, основанные на элементах игры.

Занятие 8.1 Игра «Кегли».

Практическое занятие: игра «Кегли».

Занятие 8.2 Игра «Быстрее по местам».

Практическое занятие: игра «Быстрее по местам».

Занятие 8.3 Игра «Прыжки через веревку».

Практическое занятие: игра «Прыжки через веревку».

Занятие 8.4 Игра «Кольцо на палочке».

Практическое занятие: игра «Кольцо на палочке».

Раздел 9. Итоговое занятие.

Занятие 9.1 Праздник здоровья и подвижной народной игры. Итоговая диагностика по курсу.

Практическое занятие: Итоговая диагностика. Праздник здоровья и подвижной народной игры (по отдельному сценарию)

1.5. Планируемые результаты

У обучающихся улучшатся: знания о здоровом образе жизни, дисциплинированность.

У несовершеннолетних разовьётся: интерес к подвижным спортивным играм, к массовым мероприятиям.

У воспитанников сформируются: настойчивость; выдержка; культура поведения

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Спортивно-оздоровительные игры на воздухе «В здоровом теле – здоровый дух»

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Кол-во часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.		Основы знаний о народной подвижной игре.	6	1	5
1.1.		Входная диагностика. Основы знаний о народной подвижной игре.	2	1	1
1.2.		Правила в народной подвижной игре «Пятнашки».	2	-	2
1.3.		Правила народной игры «Удочка».	2	-	2
2.		Игры на свежем воздухе.	6	-	6
2.1.		Групповые игры «У кого мяч».	2	-	2
2.2.		Игра «Белки в лесу».	2	-	2
2.3.		Групповые игры «Гуси лебеди».	2	-	2
3.		Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	4	-	4
3.1.		Дыхательная гимнастика.	2	-	2
3.2.		Упражнения для правильной осанки.	2	-	2
4.		Игры-эстафеты.	8	-	8
4.1.		Правила игры «Перебежки».	2	-	2
4.2.		Игра «Колпачок и палочка».	2	-	2
4.3.		Эстафеты с бегом и прыжками.	2	-	2
4.4.		Эстафеты с преодолением препятствий.	2	-	2
5.		Подвижные игры.	18	-	18
5.1.		Игра «Накинь кольцо».	2	-	2
5.2.		Игра «Кошка и мышка».	2	-	2
5.3.		Подвижная игра «Ловля мячей сачками».	2	-	2
5.4.		Игра «Не оставайся на полу» (на земле).	2	-	2
5.5.		Игра «Затейники».	2	-	2
5.6.		Игра «Мы веселые ребята».	2	-	2
5.7.		Игра «Сделай фигуру».	2	-	2
5.8.		Игра «Тетери».	2	-	2
5.9.		Игра «Карусель».	2	-	2
6.		Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	8	-	8
6.1.		Игра «Кто скорее до флажка».	2	-	2
6.2.		Игры и упражнения со скакалками, обручем,	2	-	2

		гимнастической палкой.			
6.3.		Бег. Виды бега: («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»). Эстафета.	2	-	2
6.4.		Весёлые старты.	2	-	2
7.		Игры и забавы на свежем воздухе.	12	-	12
7.1.		Игры на свежем воздухе «Караси и щука».	2	-	2
7.2.		Подвижная игра «Медведи и пчелы».	2	-	2
7.3.		Игры на свежем воздухе «Кто скорее».	2	-	2
7.4.		Командная игра «Мышеловка».	2	-	2
7.5.		Командная игра «Трактористы».	2	-	2
7.6.		Прогулка по парку. Игры на свежем воздухе «Школа мяча».	2	-	2
8.		Подвижные игры, основанные на элементах игры.	8	-	8
8.1.		Игра «Кегли».	2	-	2
8.2.		Игра «Быстрее по местам».	2	-	2
8.3.		Игра «Прыжки через веревку».	2	-	2
8.4.		Игра «Кольцо на палочке».	2	-	2
9.		Итоговое занятие.	2	-	2
9.1.		Праздник здоровья и подвижной народной игры. Итоговая диагностика по курсу.	2	-	2
		Всего	72	1	71

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям воспитанников, его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется руководителем физического воспитания перед занятием.

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------|
| 1. Мячи волейбольные. | 8. Маты гимнастические. |
| 2. Мячи футбольные. | 9. Рулетка измерительная. |
| 3. Мячи баскетбольные. | 10. Мишень для метания. |
| 4. Палки гимнастические. | |
| 5. Скакалки детские. | |
| 6. Обручи. | |
| 7. Скамейка гимнастическая жесткая. | |

2.3. Формы контроля (аттестации) планируемых результатов

Для подведения итогов реализации программы используются различные формы и методы контроля:

- диагностика по средствам педагогического наблюдения и пр.,
- участие в деятельности реабилитационного центра;
- участие в соревнованиях, спортивных конкурсах;
- участие несовершеннолетних в праздниках;
- участие в конкурсах, проводимых в учреждении, краевых, всероссийских, международных, в сети ИНТЕРНЕТ и пр.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Инструментарий для педагогической диагностики – мониторинг уровня физической подготовки (Приложение 1), позволяющие фиксировать индивидуальную динамику развития каждого ребенка.

Алгоритм работы с играми

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Кадровое обеспечение

В кадровый состав программы входит руководитель физического воспитания социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних, имеющий высшее профессиональное. Образовательный ценз указанного лица подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и квалификации.

2.5. Методические материалы

Дидактический материал.

Игра «Пятнашки».

Дети находятся в разных местах площадки (границы её обозначены флажками). Назначенный воспитателем или выбранный детьми пятнашка, получив цветную повязку (ленточку), становится на середине площадки.

После сигнала: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и коснуться его рукой. Тот, кого водящий коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пятнашка поймает 3-4 играющих.

При повторении игры выбирается новый пятнашка.

Если пятнашка в течение 30-40 секунд не может поймать никого из играющих, воспитатель должен назначить другого водящего.

Игра «Удочка».

Дети стоят по кругу. В центре круга – учитель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. педагог вращает веревку с мешочком по кругу над самой землёй, а дети подпрыгивают вверх, стараясь чтобы мешочек не задел их ног.

Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги.

Время от времени следует делать паузы, чтобы дать детям отдохнуть.

Игра «У кого мяч?».

Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центре круга, остальные придвигаются плотно друг к другу, руки у всех за спиной. Учитель даёт кому – либо мяч (диаметром не более 15 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки», - и тот, к кому он обращается, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а у кого найден мяч, начинает водить.

Игра «Белки в лесу».

Игра проводится на площадке или в комнате, где есть гимнастическая стенка. Дополнительно к ней расставляются переносные приборы для лазанья: лесенка двойная, пирамида с прицепными досками и лесенками, скамейки, доски, положенные на крупные кубы, и др. Выбирается водящий – охотник. Он становится в домик – круг, начерченный в противоположной части площадки или комнаты. Остальные играющие – белки, они размещаются на приборах – деревьях.

По сигналу: «Берегись!» или по удару в бубен – все белки меняются местами: быстро слезают, спрыгивают с приборов и влезает на другие. В это время охотник их ловит – дотрагивается рукой. Пойманными считаются белки,

которых водящий осалит рукой, пока они были на полу, а также те, которые остались на прежних местах. Они отходят к домику охотника и одну игру пропускают.

Игра проводится 5 – 6 раз. Новый охотник выбирается через 1 – 2 игры. В заключение игры учитель отмечает тех белок, которые были смелыми и ловкими.

Игра «Гуси – лебеди».

Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети – гуси. На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Сбоку площадки очерчивается место – логово волка. Пастух выгоняет гусей на луг. Гуси ходят, летают по лугу.

- *Гуси, гуси! (Га, га, га!); - Есть хотите? (Да, да, да!)*

- *Так летите! (Нам нельзя: Серый волк под горой*

Не пускает нас домой!

- *Так летите, как хотите!*

Гуси, расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пересекает им дорогу, стараясь поймать их (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3 – 4 перебежек (согласно условию) производится подсчет пойманных гусей. Затем выбираются новые волк и пастух, и игра повторяется. *Примечание.* Когда учитель впервые проводит игру, он рассказывает детям, что гуси гуляют на лугу, щиплют травку, при этом они нагибаются, вытягивают шею, а когда летают, расправляют крылья.

Игра «Перебежки».

На одной стороне площадки отделяется линией дом, на расстоянии 5-6 м чертится 2 линия, за которой находится другой дом. Вдоль одной из сторон перпендикулярно домам проводится ещё одна черта. Играющие делятся на 2 группы – два отряда. Дети одного отряда встают вдоль линии любого дома. Другой отряд размещается вдоль боковой линии; у ног каждого ребёнка лежит по два снежка. По сигналу учителя 1 отряд перебегает из одного дома в другой. Дети 2 отряда берут по одному снежку и бросают их в бегущих. Те, в кого попали снежком, отходят в сторону. На новый сигнал перебежка происходит в обратную сторону; дети, стоящие у боковой линии, бросают в бегущих по второму снежку. Осаленные в этот раз так же отходят в сторону.

Игра «Колпачок и палочка».

Играющие образуют круг. Выбирается водящий, он получает палочку и становится в середине круга. Воспитатель надевает ему на голову красивый колпак с яркой кисточкой. Колпак надвигается ребёнку до носа, прикрывает ему глаза, не касаясь их. Дети, держась за руки, бегут по кругу и говорят: «Раз, два, три, четыре, пять – будет палочка стучать». Водящий в это время, присев на корточки, стучит палочкой об пол.

С последним словом дети останавливаются, а водящий протягивает палку в сторону детей. Тот, на кого указала палочка, берётся за её конец и называет

водящего по имени, а водящий отгадывает, кто его назвал. Игра идёт с новым водящим.

Игра «Накинь кольцо».

Игра может проводиться с группой детей (4 -6 человек). Дети получают по три кольца и по очереди бросают их, стараясь попасть на любой колышек. Учитель отмечает, кто из детей набросит большее количество колец.

Вариант игры

Дети поочередно бросают по два кольца до тех пор, пока кто – либо не наберет обусловленное количество очков (6 – 10).

Попадания можно считать вслух или фиксировать с помощью камушков, шишек и других предметов.

Игра «Кошка и мышка».

Играющие встают в круг. Выбираются кошка и мышка. Мышка становится в круг, кошка - за кругом. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу и говорят:

*Ходит Васька беленький, Когти расправляются,
Хвост у Васьки серенький, Зубы, как игла.
А бежит – стрела. Только мыши заскребут,
Глазки закрываются. Чуткий Васька тут как тут,
Всех поймает он.*

После слов «Всех поймает он» дети останавливаются и в условленном месте круга двое детей опускают руки, оставляя проход – ворота. Мышка, убегая от кошки, может пробегать в ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка ловит мышку. Она может пробежать в круг только через ворота. Когда кошка поймает мышку, на эти роли выбираются другие дети, и игра повторяется.

Если кошка долго не может поймать мышку, учитель устраивает дополнительные ворота.

Игра «Ловля мячей сачками».

Эта игра проводится на площадке. Для нее нужно несложное, но постоянное оборудование: по углам начерченного квадрата (100х100 см) вкапываются четыре столбика высотой 50 - 60 см, на которых с помощью резинки укрепляется чашка (диаметром 15 см); через дно ее пропускается шнурок так, чтобы за него удобно было взяться. В чашку кладут мелкие легкие мячи (от настольного тенниса) по количеству играющих (2 – 4 человека). Дети встают с сачками по сторонам квадрата. Кто – либо силой дергает за шнурок, чашка взлетает вверх и выбрасывает мячи. Играющие ловят их сачками не сходя с места. Воспитатель отмечает детей, поймавших мячи, и игра продолжается.

Если желающих играть много, они договариваются, сколько раз повторяет игру одна партия (2 – 3 раза).

Игра «Не оставайся на полу (на земле).

В различных местах площадки (комнаты), ближе к границам ее, расположены предметы высотой 25 – 30 см.: лестницы со ступеньками, доски и т.д., поставленные на возвышение (не меньше 25 см в диаметре). Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются на приборах в разных местах площадки. Под удары в бубен дети прыгивают и бегают или прыгают по площадке в зависимости от того темпа и ритма, который дает воспитатель. По сигналу воспитателя: «Лови!» - все дети снова взбираются на расставленные предметы (возвышения). Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне. После того, как игра повторена 2 -3 раза, проводится подсчёт пойманных, выбирается новый ловишка и игра возобновляется. Учитель следит, чтобы дети прыгивали с возвышения двумя ногами и мягко приземлялись, сгибая колени, а также чтобы дети разбегались по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взбираться.

Игра «Затейники».

Дети становятся в круг. Одного из играющих Учитель назначает затейником. Он находится в середине круга. Дети идут по указанию воспитателя вправо или влево под следующий текст:

*Ровным кругом, Стой на месте,
Друг за другом Дружно вместе
Мы идём за шагом шаг. Сделаем... вот так*

По окончании текста дети становятся на расстоянии вытянутых рук. Затейник показывает какое – нибудь движение, и все стоящие по кругу повторяют его. Затем учитель выбирает кого – нибудь вместо себя, и игра продолжается. Каждый затейник сам должен придумывать движения и не повторять тех, которые уже показывали до него.

Игра «Мы веселые ребята...».

Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты. Перед ними поводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловишка, назначенный учителем или выбранный детьми.

Дети хором произносят текст:

*Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну, попробуй нас догнать:
Раз, два, три – лови!*

После слова лови дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронулся прежде, чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки.

После двух – трех перебежек производится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Если ловишка никого не поймает, все равно выбирается новый.

Воспитатель следит за тем, чтобы дети не скандировали текст, а произносили его выразительно.

Игра «Сделай фигуру».

Из числа играющих выбирается ведущий, он стоит в стороне. Остальные дети бегают, прыгают с ножки на ножку по все комнате или площадке. На сигнал воспитателя (удар в бубен или слово «стоп») все останавливаются в какой – либо позе и не двигаются. Ведущий обходит все «фигуры» и выбирает ту, которая ему больше всех нравится. Этот ребенок становится водящим – оценщиком, а предыдущий водящий присоединяется к остальным детям, и игра продолжается.

Игра «Тетери».

Двое играющих изображают тетеря. Они находятся в одном из углов комнаты. Остальные дети (6 -8 человек) стоят в кругу посередине комнаты, держась за руки. Это чашка творогу. Текст читают хором, слегка приседая пружинно в ритм потешки.

*Как на нашем на лугу
Стоит чашка творогу,
Прилетели две тетери,
Поклевали, улетели.*

На третью и четвертую строки тетери выпрыгивают из угла и подскоками приближаются к чашке творогу, прыгают на двух ногах возле чашки, слегка наклоняя голову внутрь круга (клюют). С окончанием потешки дети, изображающие чашку, поднимают руки вверх, вскрикивая: «Шу – у!» - как бы испугивая тетеря, и тетери улетают в свой угол. Дети их ловят. Тетеря меняется местами с тем, кто ее поймал. Игра повторяется.

Игра «Карусель».

Играющие образуют круг. Учитель даёт детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение:

*Еле, еле, еле, еле, Завертелись карусели.
А потом кр-гом, кру-гом, Все бегом, бегом, бегом.*

В соответствии с текстом дети идут по кругу: сначала медленно, потом быстрее, а под конец бегут. После того, как дети пробегут два раза по кругу, поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой, и бегут в другую сторону.

Затем учитель продолжает вместе с детьми:

*Тише, тише не спешите! Карусель остановите!
Раз – два, раз – два! Вот и кончилась игра!*

Движение карусели становится постепенно все медленнее. При словах «Вот и кончилась игра!» дети опускают шнур на землю и расходятся по площадке.

«Кто скорее до флажка».

Все играющие сидят на стульях. На расстоянии 5 – 6 шагов от края площадки проводится черта, за которую становятся 4 – 5 детей. На противоположной стороне площадки на расстоянии 18 – 20 шагов от черты против каждого ставят стул, на который кладут флажок. Стулья стоят на одной линии. По сигналу воспитателя (удар в бубен, или хлопок, или при словах «Раз, два, три – беги!») дети бегут к флажкам, берут их, поднимают вверх, потом кладут обратно. Воспитатель отмечает, какие дети раньше других подняли флажок. Затем все бежавшие садятся на стулья, а вместо на их место становятся за черту следующие 4 – 5 человек. Игра заканчивается, когда все дети пробегут по одному разу за флажками.

«Караси и щука».

Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группы: одна из них – камешки – образует круг, другая – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за кругом.

По сигналу учителя: «Щука!» - она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем –нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг.

Игра проводится 3 – 4 раза, после чего подсчитывается число пойманных.

Затем выбирают новую щуку. Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра повторяется.

«Медведи и пчелы».

Играющие делятся на две неравные группы. Одни (приблизительно треть детей) – медведи, остальные – пчелы. На расстоянии 3 – 5 м от вышки очерчивается лес, а на расстоянии 8 – 10 м на противоположной стороне – луг. Пчелы помещаются на вышке или на гимнастической стенке (улей). По сигналу воспитателя пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только все пчелы улетят, медведи вылезают на вышку – в улей и лакомятся медом. По сигналу воспитателя: «Медведи!» - пчелы летят и жалят медведей, не успевших убежать в лес (дотрагиваясь до них рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку, и игра возобновляется. Ужаленный медведь один раз не выходит за медом. После того, как игра проведена 2 – 2 раза, дети меняются ролями. Руководитель должен находиться у вышки (гимнастической стенке), чтобы в случае надобности оказать помощь играющим.

«Кто скорее».

Дети с прыгалками в руках становятся в шеренгу на одной стороне площадки так, чтобы не мешать друг другу. В пятнадцати – двадцати шагах от них проводится черта или протягивается шнур с флажками.

По условленному сигналу все дети одновременно прыгают по направлению к черте. Учитель отмечает детей, которые раньше оказались у черты.

«Мышеловка».

Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг – мышеловку. Остальные изображают мышей. Они находятся вне круга.

Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

*Ах, как мыши надоели, Берегитесь же, плутовки,
Развелось их просто страсть. Доберемся мы до вас.
Все погрызли, все поели, Вот поставим мышеловки,
всюду лезут – вот напасть. Переловим всех за раз!*

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По слову воспитателя «хлоп!» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка считается захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они же становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. В конце следует отметить наиболее ловких мышей, которые ни разу не остались в мышеловке.

«Трактористы».

В игре каждый раз принимает участие 5 человек. Четверо стоят парами одна за другой. Первая пара держится за руки, а свободные руки протягивает сзади стоящей паре; вторая пара также держится за руки, а свободные руки смыкает с протянутыми к ней руками первой пары. Пятый участник – тракторист. Он стоит в промежутке между парами с картонным рулем в руках. Все пятерки перемещаются по площадке мелким топочущим шагом. На каждую сторону приходится 8 шагов.

*Тара – тара – тара – ра, «Будем землю пахать,
Из колхозного двора Будем хлеб засеивать!
Выезжают трактора. Будем рожь молотить!
Малых детушек кормить».*

Когда дети научатся ритмично топать, можно добиваться выделения более сильным ударом слов «землю», «хлеб», «рожь», «детушек».

«Школа мяча».

Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое или небольшими группками. В ходе игры ребенок, допустивший ошибку, передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, на котором ошибся.

Виды движений:

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.

2. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками. Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.

3. Стать лицом к стене на расстоянии двух – трех шагов от нее, ударить об нее мяч и поймать его двумя руками.

4. Бросить мяч о стену, дать ему стукнуться о землю, отскочить от нее, а затем уже ловить его.

«Кегли».

Кегли ставятся в ряд на расстоянии 3 – 5 см одна от другой. На расстоянии 1,5 – 3 м от них проводится линия – «кон». Играющие дети (3 -4 человека) в порядке очерёдности (она устанавливается самими детьми) выходят на черту кона и с силой катят шар, стараясь сбить кеглю. Выбивший высокую кеглю имеет право пробить ещё раз. Сбитые кегли убираются. Выигравшим считается тот, кто собьёт больше кеглей обусловленным количеством шаров.

Расстояние между кеглями, а также от кеглей до линии кона увеличивается постепенно.

«Быстрее по местам».

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук. Место каждого играющего отмечается каким – нибудь предметом, например кубиком, который кладется на пол. По слову в «бегите» или удара в бубен дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Учитель тем временем убирает один из предметов, лишая таким образом одного ребенка места. При ударе в бубен или после слов «по местам» все дети бегут в круг и занимают любое место. Оставшемуся без места дети хором говорят:

Ваня, Ваня, не зевай (Маня, Оля и др.),

Быстро место занимай.

Когда игра проводится в последний раз, руководитель кладет кубик обратно, для того, чтобы все дети имели место.

«Прыжки через верёвку».

Двое детей держат толстую верёвку, шнур или длинную скакалку: один за один конец, другой за – второй. Медленно и равномерно они начинают крутить её в сторону стоящих детей, а те в порядке очерёдности прыгают через верёвку, стараясь не задеть её. Тот, кто заденет, меняет одного из крутящих верёвку.

В игре можно давать детям определённые задания, например, «Кто без ошибки прыгнет 5 – 10 раз?».

«Кольцо на палочке».

Из картона или фанеры вырезают кольцо (диаметр – 15 см, ширина ободка – 3 – 4 см). К кольцу привязывают шнурок, второй конец которого прикрепляют к палочке длиной примерно 30 см. Играющие, поочередно подбрасывая кольцо, ловят его на палочку. Каждый играющий имеет право

сделать подряд три попытки и считает, сколько раз удалось ему поймать кольцо. Затем он передаёт палочку с кольцом следующему.

Дыхательная гимнастика

«Птица»

Исходное положение - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх – вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны – выдох на протяжном звуке «п-ф-ф-ф». Повторение 2 раза.

«Весёлые шаги»

Ходьба по комнате или на свежем воздухе. Делаем на один шаг вдох, задержка на один счет, на 4 шага выдох. Через каждые 2-3 дня увеличивайте продолжительность выдоха на 1 счет.

«Вырасти большой»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки—вдох, опустить руки-вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.

«Насосик»

Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

«Лес шумит»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

Выполнение: наклон вправо - вдох. В и.п. - выдох, наклон влево - вдох, в и.п. - выдох. 5 - 6 раз.

«Травушка колыхается»

И.п.: основная стойка, руки опущены вниз.

Выполнение: поднять руки вверх, плавно, покачать кистями рук — вдох, опустить руки вниз — выдох. 4-5 раз.

Упражнения и игры для профилактики и коррекции нарушения осанки

«Качалочка»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

«Цапля»

Цели: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.

И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.

Когда цапля ночью спит,

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать,

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться

«Танец медвежат»

Цели: укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

И.п. — о.с: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.

«Маленький мостик»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей.

Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

И.п.: лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать

спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

«Плавание на байдарках»

Цели: укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.

«Самолет»

Цели: укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

И.п. — о.с: развести руки в стороны и поднять их на уровне плеч. Выполнять повороты в стороны, ноги поставить на ширине плеч. (Второй вариант: пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, присесть, развести руки в стороны. Вернуться в и.п.)

«Слушай внимательно»

Цели: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Ходьба по залу с выполнением движений по сигналу ведущего. На слове «пень» — встать на одно колено, опустив голову и руки, затем встать и продолжить ходьбу. На слове «елка» — остановиться и отставить опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слове «сноп» — остановиться и поднять руки вверх, соединив над головой. Контролировать правильность осанки.

«Великаны и гномики»

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Ходьба по залу. «Великаны» — идти на носочках, руки вверх. «Гномики» — идти в полуприседе, руки на пояс. Спина прямая!

«Красивая спина»

Цель: формирование правильной осанки.

1. И.п. — о.с: руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения согнутыми руками вперед, затем назад. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

2. И.п. — о.с: руки перед грудью. С напряжением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются. Повторить 3 раза.

3. И.п. — о.с: руки опущены. Ребенок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в «замке» над головой, поднимается на носки и прогибает спинку. Вернуться в и.п. Повторить 3—5 раз.

4. И.п. — о.с: руки в стороны. Поднимает согнутую в колене ногу с

одновременным подъемом рук вверх, носок тянуть, спина прямая. Повторить 5—6 раз каждой ногой.

5. И.п. — о.с. Спина прямая, руки над головой в «замке». Ходить с напряженно вытянутой спиной на носках. Повторять 1—2 мин.

6. И.п. — о.с. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднять руки вверх, потянуться. На выдохе плавно опустить руки через стороны. Повторить 4—5 раз.

7. И.п.: сидя на пятках. Руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком поднять обе прямые руки вверх, опустить, живот подтянут. Повторить 5—6 раз по два рывка

8. И.п.: сидя на пятках. Встать на колени. Руки поднимать медленно, с напряжением вверх, потягиваясь, отклоняя туловище назад. Повторить 4 раза.

9. И.п.: сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить. Повторить 6 раз.

Эстафеты

«Лошадки».

Дети делятся на две равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. Учитель говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей». Каждый конюх выбирает себе лошадку, запрягает вожжами и бегает или ходят. По слову в-ля «приехали» конюхи останавливают и распрягают лошадей. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. Игра продолжается.

«Снежные круги».

Дети делятся на две равные группы по 4 – 5 человек в каждой. На двух фанерных листах, прикрепленных к забору, чертятся круги – мишени диаметром 50-60 см. На расстоянии 3 м от мишени проводится черта. Каждая группа выстраивается шеренгой против своей мишени за чертой, которую переступать не разрешается. У каждого играющего по 6 – 8 снежков.

По сигналу воспитателя: «Начали!» - каждая группа бросает снежки, стараясь как можно скорее залепить ими свои круги. Если у детей не хватает снежков, они лепят их тут же. Выигрывает та группа, которая раньше закроет площадь круга снежками.

«Пастух и стадо».

На одной стороне площадки помощью гимнастической скамейки или реек, положенных на кубы, огораживается овчарня. Выбирается пастух. Остальные – овцы. Пастуху завязывают глаза. Он стоит недалеко от овчарни и говорит: «Овечки, овечки, вот и я пришел». Овцы поочередно перепрыгивают через ограду, подходят к пастуху и спрашивают: «Пастух, пастух, сколько мне даешь шагов?»

Каждый раз пастух называет какое – либо число (до 10). Овца отсчитывает соответствующее число шагов и останавливается.

Когда все овцы разойдутся, пастух спрашивает «Где мое стадо?» все овцы отзываются: «Бе, бе, бе...» - потом замолкают.

Пастух начинает искать овец – идет на их голоса, а овцы стоят на своих местах. Когда пастух дотронется до кого –нибудь, он говорит: «Овечка, овечка, кто ты?» Овечка отвечает: «Бе, бе, бе». Пастух должен отгадать, кто это. Если он ошибся, все овцы начинают блеять и кто –нибудь из них отводит пастуха к овчарне, а сам возвращается на свое место. Пастух снова спрашивает: «Где мое стадо?» - и игра продолжается до тех пор, пока он узнает пойманную овечку. Тогда он снимает повязку и становится овечкой, а овечка – пастухом.

«Пожарные на учении».

Играющие дети делятся на 2 – 3 отряда по 5 – 6 человек и строятся в колонны против гимнастической стенки на расстоянии 4 – 5 м. Это – пожарные, они должны уметь быстро взбираться по лестнице. На верхней рейке гимнастической стенки против каждого отряда подвешивается колокольчик.

По сигналу учителя (слово или удар в бубен) дети, стоящие первыми в колонне, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, слезают и встают в конец колонны. Учитель снова дает сигнал; бежит следующая пара или тройка и т.д. В конце игры учитель отмечает более ловких пожарных, которые уже быстро лазают по лестнице.

После этого игра повторяется.

«Успей пробежать».

Учитель с кем –нибудь из детей держит за концы шнур (длина его 3-4 м.) и медленно вращает его по направлению к бегущим детям. Дети, один за другим, должны успеть пробежать под шнуром в тот момент, когда он находится наверху. Учитель регулирует движение детей, для каждого пробегающего он даёт сигнал: «Беги!».

В дальнейшем дети должны сами следить за движением шнура и пробегать, когда он находится наверху.

«Космонавты».

По краям площадки чертятся контуры ракет. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей. Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты. На такую полетим!

Для прогулок по планетам. Но в игре один секрет:

На какую захотим, Опоздавшим места нет.

С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочерёдно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полёта вместо

рассказа о виденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.

«Чьё звено скорее соберётся».

Дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих: каждой группе даются флажки какого – либо одного цвета.

В разных концах площадки или по одной стороне становятся на подставках 3 – 4 флага тех же цветов. Каждая группа строится колонной перед флагом своего цвета. Когда учитель ударяет в бубен, дети начинают ходить, бегать, прыгать по площадке в разных направлениях. Движения меняются в зависимости от того ритма и темпа, который даётся учителем. По сигналу: «На месте!» - дети бегут к своему флагу и строятся в колонну (лицом к флагу). Учитель отмечает, какая группа построилась первой.

После двух – трех повторений игры, в тот момент, когда дети бегают, прыгают, руководитель говорит: «Стоп!» По сигналу все играющие останавливаются и закрывают глаза. Тем временем воспитатель меняет места флагов и говорит: «На места!» Дети открывают глаза и спешат построиться в колонну против своего флага. Отмечается, какая колонна построилась первой.

Эстафеты для Весёлых стартов

«Гонка мячей над головами и под ногами»

Участники игры строятся в колонны по одному. Между игроками расстояние вытянутой руки. Первым номерам раздаются мячи. По сигналу руководителя первый игрок передает мяч через голову назад. Игрок, получивший мяч, передает его дальше, но между ногами, третий - опять через голову, четвертый - между ногами и т. д. Последний игрок бежит с мячом в начало колонны и подает его через голову назад. Так каждый из игроков передает мяч один раз через голову, а один раз между ногами. Игрок, стоящий в колонне первым, всегда передает мяч через голову.

«Сиамские близнецы»

Два участника встают друг к другу спиной и крепко сцепляются руками. Бегут они боком. Спины игроков должны быть плотно прижаты друг к другу.

«Бег»

По сигналу 1-ый участник бежит до стула и обратно, добежав до команды, хлопает по руке следующего участника - передает эстафету.

«Мяч в кольцо»

Капитаны держат обручи для своих команд. Участники по очереди стараются попасть мячом в обруч.

«Донеси листок бумаги»

Нужно заготовить 2 листа бумаги (можно из тетради) Игроки делятся на две команды, которые строятся параллельно одна к другой. Первому игроку

каждой команды кладут на ладонь по листку. Во время игры лист должен лежать на ладони сам по себе - его ни как нельзя придерживать. Первые игроки с каждой команды бегут к флажку. Если листик вдруг упадет на землю, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить свой путь. Добежав до своей команды, игрок должен быстро переложить листик на правую ладонь следующего в очереди товарища, который сразу бежит вперед. Тем временем первый стает в конец ряда. Так продолжается до тех пор, пока очередь не дойдет до первого. Побеждает та команда, которая быстрее справилась с заданием.

«Дистанция с препятствиями»

Обежать стул, пролезть через обруч, обежать второй стул, вернуться обратно так же. Добежав до команды, хлопает по руке следующего участника - передает эстафету.

«Воздушный шарик»

Участники надувают шарик на скорость.

«Лови шар»

Один участник из команды должен ловить корзинкой мячи, смятые из газеты. Каждому участнику выдаётся газета, которую нужно смять в шар и кидать, стараясь попасть в корзину.

2.6. Список используемой литературы

Основная литература

1. Г.А. Воронина. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников». Киров, КИПК и ПРО, 2007
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
3. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. Издательство: ВАКО 2007.
3. Феоктистова В.А. К здоровью через движение. Рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений. Издательство Учитель. 2011.
4. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
5. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

Дополнительная литература

6. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2004. 1
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
10. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
11. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа»? 2012г, №11, с.18.

Интернет-источники

12. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm> Уроки здоровья. М.,2002
13. <http://collegiy.ucoz.ru/publ/6>