Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №24«Звездочка»

муниципального образования Абинский район

**ПРОЕКТ «ВЕСЁЛАЯ ФИЗКУЛЬТУРА».**

(подготовительная группа)

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Тельбезекова М.В.

Ст.Мингрельская 2022г.

Добры молодцы и красны девицы!

Не хотите ль поиграть?

Свою удаль показать?

Становитесь быстрей,

Вместе будет веселей!

Двигательная активность – важный фактор полноценного роста, сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

 Потребность в движении дана человеку природой. Детский возраст – это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей, становления личности. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармонического, физического развития, образования, воспитания и оздоровления. Являясь биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма.

Одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей дошкольного возраста является подвижная игра. В ней находят выражение основные потребности ребенка в движении.

Подвижная игра – это прекрасное средство формирования личности ребенка; совершенствования физических качеств (выносливость, ловкость, быстрота, сила); умений, навыков; оздоровления организма и развития его функций. А так же залог психического здоровья и умственного развития!

Подвижные игры классифицируются по:

1) степени подвижности (игры малой, средней, большой подвижности);

2) преобладающим движениям (игры с прыжками, с перебежками и др.);

3) предметам, которые используются в игре (игры с мячом, с лентами, с обручами и др.).

В подвижных играх (или играх с правилами) ребенка привлекает игровой процесс, желание выполнять игровые действия, добиваться результата, выигрывать. Но, этот игровой процесс опосредован какой-то задачей, например, не просто бегать, а убегать от лисы. Это делает поведение ребенка произвольным, подчиненным игровым условиям в виде правил.

**Вид проекта**: информационно-образовательный

**Сроки реализации** проекта: 1 неделя.

**Участники проекта**: педагоги, дети, родители.

Цель проекта: развитие двигательной активности и физической подготовленности посредством подвижных игр.

**Задачи:**

Образовательные: Способствовать познавательному развитию ребенка путем знакомства с подвижными играми. Формировать осознанное желание заниматься физкультурой.

Формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки (ходьба, бег, лазание, метание и т. д.). Удовлетворять потребность детей в движении.

Развивающие: Развивать основные физические качества и двигательные способности детей (силовые, скоростно-силовые, координационные и др.).

Формировать умения выполнять правила подвижных игр, проявляя находчивость, выдержку, ловкость и самостоятельность. Совершенствовать двигательные навыки.

Оздоровительные: Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации разных форм двигательной активности.

Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания

 Воспитательные: Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой как организованной форме максимального проявления его двигательных и функциональных возможностей.

Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность детей.

Формировать осознанное желание заниматься физкультурой.

**Ожидаемые результаты по проекту:**

Для детей: Расширение представлений о здоровом образе жизни. Вовлечение детей в спортивную жизнь детского сада.

Для педагогов: Систематизация знаний дошкольников по теме «Здоровье», «Спорт», организация плодотворной работы педагогов, детей и родителей при решении задач проекта.

Для родителей: Укрепление внутрисемейных отношений. Формирование интереса к физической культуре в семье.

**Подготовительный этап**

Изучение литературы по проблеме.

Подбор материала проекта.

Практический этап

**Проведение мероприятий**.

1.Беседы: «Что такое физкультура?», «Для чего нужна физкультура?»

Цель: Формировать и укреплять здоровье детей. Показать детям значимость движения для здоровья, пользе подвижных игр и занятий спортом.

2. Занятие:  «Помогай другу везде - не оставляй его в беде»

Цель: Формировать у детей взаимопомощь, дружбу, смелость, достижение цели.

3. Занятие: «Знакомство с народными подвижными играми»

Цель: Развивать фантазию детей, чтобы впоследствии они могли сами изобретать подобные игры

4. Беседа: «Зимой на горке»

Цель: учить детей подчиняться правилам поведения при катании с горки; развивать выдержку и терпение - умение дожидаться своей очереди; выработать желание избегать травмоопасных ситуаций.

5. Беседа: «Как вести себя во время проведения подвижных игр?»

Цель: учить умению контролировать свое поведение: сдерживать себя и прислушиваться; к мнению других, совершенствовать себя как личность через общение с людьми; учить согласовывать свои действия с действиями партнера.

***Социально-коммуникативное развитие.***

1. Сюжетно-ролевая игра «Тренажёрный зал». «На стадионе».

 2. Игра-имитация «Лыжник», «Футболист».

3. Использование дидактических игр: «Назови физкультурное упражнение», «Физкультурное оборудование», «Я и физкультура»,«Что кому нужно».

***Физическое развитие.***

1. Придумывание детьми своих физических упражнений для овладения основными движениями.

2. Подвижные игры на прогулке: «Хоккей», «Попади в цель», «Догони».

3. Индивидуальная работа по закреплению качеств основных движений: прыжки на скакалке, ходьба по канату различными способами, забрасывание колец в кольцеброс, овладение мячом разными способами, сбивание кеглей, прыжки разными способами и т. д.

4. Игры-загадки по теме проекта: «Правильно ли я выполняю физкультурное упражнение?», «Для какого вида основных движений необходимо определенное спортивное оборудование?».

5. Эстафеты «Мы весёлые ребята».

6. Спортивное развлечение**:** «Помогай другу везде - не оставляй его в беде»

ЦЕЛЬ: Формировать у детей взаимопомощь, дружбу, смелость, достижение цели.

7.Динамическая пауза: «Физические упражнения, как средство достижения цели в подвижной игре».

Цель: Развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости с помощью физических упражнений.

***Художественно-эстетическое развитие.***

Изобразительная деятельность на тему: «Как я занимаюсь физкультурой»

***Работа с родителями:***

1.Консультация для родителей: «Подвижные игры с детьми в семье»

2.Анкета для родителей по теме «Детские подвижные игры»

3. Консультация «Роль подвижных игр в физическом воспитании дошкольников»

 4. Консультация «Значение подвижных игры для дошкольника»

**Заключительный этап**

Подведение итогов:

Презентация проекта и продуктов (картотеки подвижных игр, консультации для родителей, беседы с детьми)

**Итог проекта:**

У детей сформировался интерес к здоровому образу жизни.

У детей сформировались представления о спорте, подвижных играх, здоровом образе жизни, здоровье.

Дети научились играть и соблюдать правила в подвижных играх.

У детей повысилась двигательная активность.

Сформировался социально – коммуникативный навык общения между детьми

Вывод

Когда ребенок и родители сотрудничают вместе и сообща жизнь каждого наполняется радостными минутами общения. Творчество и фантазия помогают придумывать свои весёлые и радостные упражнения по физкультуре в домашних условиях.

Спорт – это сила!

Спорт – игра!

Спорт – здоровье навсегда!!!

 **Методическая литература:**

1. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы./ О.Б. Казина – Ярославль: Академия развития, 2008.

2. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н.И.Крылова: Учитель, 2009.

3. Физическое воспитание детей дошкольного возраста./ Ю.Ф. Луури. – М.: Просвещение, 1991.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Анкета для родителей по теме «Детские подвижные игры»**

Уважаемые родители! Мы просим Вас ответить на предложенные вопросы. Заранее благодарны Вам за участие!

1. Часто ли совершаете прогулки в выходные дни?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Выйдя с ребенком на прогулку, Вы идете…

а) В лес

б) Во двор

в) В магазин

г) На спортивную игровую площадку

3. Какие виды игр предпочитает Ваш ребенок?

а) Подвижные игры

б) Настольные игры

в) Сюжетно-ролевые игры

г) Другие (Какие?)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Какое спортивное оборудование имеется у вас дома?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. В какие подвижные игры Вы играли в детстве?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Как Вы понимаете, что такое народные игры?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Перечислите, какие народные игры Вы знаете\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Часто ли Вы со своим ребенком играете в подвижные игры? \_\_\_\_\_\_

9. Как Вы думаете, какое значение имеют подвижные игры для физического развития и здоровья детей?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Консультация «Роль подвижных игр в физическом воспитании дошкольников»**

**Цель:**повысить эффективность реализации задач по физическому воспитанию дошкольников на основе использования подвижных игр.

**Задачи:** - реализация общих образовательных задач по физическому воспитанию;

- развитие интереса к игре; - воспитание самооценки и самоконтроля.

План: 1. Роль подвижных игр в физическом воспитании дошкольников.

2. Планирование физического воспитания дошкольников на основе подвижных игр.

3. Методика проведения подвижных игр.

4. Заключение. Роль подвижных игр в физическом воспитании дошкольников.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития. В то же время, сложившиеся система дошкольного образования учитывает лишь санитарно-гигиенические нормы условий жизни ребенка и приводит нормирование двигательных качеств и навыков. По-прежнему недооценивается значение подвижных игр как основного средства комплексного развития ребенка - его физических, интеллектуальных и психологических качеств, воспитанию у детей воли, смелости, настойчивости, выдержки, решимости.

Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это прежде всего двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила.

Подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств:

• быстроты;

• ловкости;

• силы;

• выносливости;

• гибкости,

и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время это, например «Стоп», «Пас на ходу», «Быстро возьми», «По местам» и т. д.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости например «Мышеловка», «Будь ловким», «Хитрая лиса» и т. д.

Для формирования силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений например такие подвижные игры «Удочка», «Не оставайся на полу», «Не попадись», «С кочки на кочку» и т. д.

Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости такие подвижные игры например «Пингвины», «Перелет птиц», «Салки» и т. д.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений например «Салки с ленточкой», «Лягушки и цапли» и т. д.

Планирование физического воспитания дошкольников на основе подвижных игр.

На основе планирования и циклограммы по каждой возрастной группе проведение подвижных игр и малоподвижных запланированы ежедневно в утренние часы это малоподвижные игры, на физкультурных занятиях 3 раза в неделю это подвижные игры и хороводные, ежедневно на прогулке в зависимости от погодных условий и ежедневно, в вечерние часы проводиться закрепление ранее изученных игр на развитие таких физических качеств как: ловкость, гибкость, быстроту, выносливость и т. д.

Игры как и физические качества бывают разными.

Методика проведения подвижных игр. 1. По образному содержанию подвижные игры делятся на:

• сюжетные;

• бессюжетные.

Для сюжетных игр характерны роли с соответствующими для них двигательными действиями. Сюжет может быть образный ("Медведь и пчелы", "Зайцы и волк", "Воробышки и кот") и условный ("Ловишки", "Пятнашки", "Перебежки").

В бессюжетных играх ("Найди себе пару", "Чье звено быстрее построится", "Придумай фигуру") все дети выполняют одинаковые движения.

2. Особую группу составляют хороводные игры. Они проходят под песню или стихотворение, что придает специфичный оттенок движениям.

3. По характеру игровых действий отличаются игры соревновательного типа. Они стимулируют активное проявление физических качеств, чаще всего - скоростных.

4. По динамическим характеристикам различают игры:

• малой подвижности;

• средней подвижности;

• большой подвижности.

5. В программу детского сада вместе с подвижными играми включены игровые упражнения, например, "Сбей кеглю", "Попади в круг", "Обгони обруч" и др. В них отсутствуют правила в общепринятом смысле. Интерес у играющих детей вызывают привлекательные манипуляции предмета­ми. Вытекающие из названий задания соревновательного типа ("Кто точнее попадет", "Чей обруч вращается" и др.) имеют зрелищный эффект и собирают многочисленных зрителей и болельщиков.

Важную роль имеет объяснение правил игры. Содержание объяснения зависит от возраста, подготовленности детей, и вида игры.

В старших группах приемы создания интереса используются, главным образом, когда игра разучивается. Это чаще всего, стихи, песенки, загадки (в том числе и двигательные) на тему игры, рассматривание следов на снегу или значков на траве, по которым нужно найти спрятавшихся, переодевание соревнования и др.

Каждая игра даёт наибольший двигательный и эмоциональный эффект, если она имеет знакомые детям движения.

Предварительное объяснение игры для старших дошкольников, происходит с учетом возросших психологических возможностей детей. Это учит их планировать свои действия.

• Принципиально важной является последовательность объяснения задач игры;

• Если в игре есть слова, то специально разучивать их во время объяснения не следует, дети естественно запомнят их в ходе игры.

Если игра знакома детям, то вместо объяснения нужно вспомнить с ними отдельные важные моменты. В остальном схема действий воспитателя сохраняется.

Руководитель должен уметь правильно распределять игровые роли в коллективе, чтобы приучать играющих к взаимоуважению во время совместного выполнения игровых действий, к ответственности за свои поступки, самооценке, чтобы оказать положительное влияние на формирование физических качеств.

Подвижные игры, организуемые в нашей группе, создают атмосферу радости и потому делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции и усиливают все физиологические процессы. Естественно проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др. Таким образом, подвижные игры - действенное средство физического развития детей.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

1. Игровые упражнения.

**С мячом.**

Детям не сразу удается поймать мяч, отскочивший от стены. У них еще

не достает 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.

 2) **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;

 - увлечения детей проходят «волнами», поэтому, когда у ребенка остывает интерес к игре, «забывайте» о ней на месяц-два, а затем «вспомните» о ней.

Консультация для родителей

«Значение подвижной игры в жизни дошкольника»

Проблема здоровья подрастающего поколения является одной из важных проблем жизни современного общества. Как добиваться, чтобы ребенок был здоров, что нужно делать для этого, какие меры принимать? Исследователи этой проблемы, пришли к единому мнению: привлечение детей к активному образу жизни, их участие в подвижных играх и спортивных соревнованиях помогает развивать у них позитивное отношение к здоровому образу жизни, разнообразные навыки в физической, познавательной, эмоциональной областях жизни.

Основной целью для нас с вами уважаемые родители должно быть: - сохранение и укрепление здоровья детей и улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей.

Дошкольное детство - короткий, но важный период становления личности. В эти годы ребенок приобретает первоначальные знания об окружающем мире, у него начинает формироваться определенное отношение к людям, к труду, вырабатываются навыки и привычки правильного, социально желательного поведения, складывается характер.

Основной вид деятельности детей дошкольного возраста - игра, в процессе которой развиваются духовные и физические силы ребенка, внимание, память, ловкость, дисциплинированность. Кроме того, игра - это своеобразный, свойственный дошкольному возрасту, способ усвоения общественного опыта.

Огромное значение на развитие ребёнка оказывают подвижные игры.

Подвижная игра - это естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой силой. Подвижные игры являются традиционным средством педагогики.

Вместе с тем эти игры доставляют ребёнку радость и удовлетворение; активизируют дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствуют движения, развивают координацию, формируют быстроту, силу, выносливость.

Эта игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают к определенным умственным и физическим усилиям. Игра, бег, прыжки, разговор и смех детей, чему мы часто не придаем значения, являются самым необходимым делом для их развития. Все это заложено в них самой природой. Во время игр у ребенка особенно обостряется фантазия, проявляется активность и он получает богатые впечатления.

Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать.

Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила.

Поэтому надо использовать игры для развития ребенка. Игры пробуждают новые картины в сознании детей, помогают развивать физические качества.

Так же подвижные игры являются эффективным способом воспитания выдержки, что особенно важно для дошкольников, у которых процесс возбуждения преобладает над процессом торможения.

Именно в подвижных играх, у детей начинает формироваться интерес к соревновательной стороне - соревнованию в ловкости, быстроте, смекалке, смелости, организованности.

Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка.

По содержанию все подвижные игры выразительны и доступны ребенку. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, формирует физические навыки, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. Именно поэтому игра признана ведущей деятельностью ребенка - дошкольника.

Таким образом, подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств.

Участие взрослых в подвижных играх приносит двойную пользу: доставляет детям много радости, а родителям дает возможность лучше узнать своего ребенка, стать ему другом.

Уважаемые родители, если вы хотите, что бы детство для вашего ребёнка было незабываемым подарите его своему ребёнку, играйте с ним, будьте для него другом и не бойтесь показаться смешным. Дети очень «чистые» и искренние и потому оценят по достоинству всё, что мы (взрослые), им даём…..

Играйте со своими детьми и будьте счастливы вместе…

Вопросы для детей по теме «Детские подвижные игры»

1. Ты любишь играть?

2. В какие игры ты любишь играть?

3. Ты знаешь, что такое народные игры?

4. Какие народные подвижные игры ты знаешь?

5. В какие из них ты любишь играть?

6. С кем ты любишь играть в подвижные игры?

**Беседа: «Зимой на горке»**

Цель: учить детей подчиняться правилам поведения при катании с горки;

Развивать выдержку и терпение - умение дожидаться своей очереди;

выработать желание избегать травмоопасных ситуаций.

Ход беседы:

1.Беседа о зимних забавах и играх, об их пользе для здоровья.

2.Обсуждение ситуаций правильного и неправильного поведения детей на горке по иллюстрации или картине.

3.Игра (словесная) «Хорошо - плохо».

Дети оценивают ситуации, предложенные воспитателем, и обосновывают свою оценку в процессе общего обсуждения.

3. Рассматривание санки-ледянки и обычных санок.

4.Сформировать ПРАВИЛА:

-Кататься на горке только на санках-ледянках, а не на обычных санках;

-Подниматься на горку только по ступенькам;

-Не подниматься по скользкому скату горки и с боков;

-Не кататься стоя, а только сидя;

-Не толкать, не цепляться за товарищей;

- Соблюдать очередность;

-Не спрыгивать с горки;

-Не стой на верхней площадке, а сразу садись и осмотрись;

-Не поднимайся на горку и не катайся с игрушками и с предметами в руках;

-Прокатился, быстрее вставай и уходи, т.к. следом за тобой скатится другой

и может сбить тебя;

-Не спускайся с горки, пока не встал и не ушел с дороги предыдущий ребенок;

-Не балуйся, не борись, не подставляй ножку ни на горке, ни около горки;

-Не сбегай по скату;

-Не кидайся снегом в сторону горки.

**Беседа: «Как вести себя во время проведения подвижных игр?»**

Цель: учить умению контролировать свое поведение: сдерживать себя и прислушиваться

к мнению других, совершенствовать себя как личность через общение с людьми; учить

согласовывать свои действия с действиями партнера.

Ход беседы:

1.Рассматривание сюжетных картин «Испорченная игра» (можно, используя сюжетную картину).

2.Беседа

- Почему у ребят не получилась игра?

-Что им можно посоветовать?

-Что нужно делать, чтобы научиться играть без ссор, обид и травм?

-Как вы думаете, если говорить всем вместе, перебивая друг друга, можно о чем-то договориться?

- Давайте из ваших советов мы составим правила, напишем их, и прикрепим к доске.

Первое правило:

-Говорите по - очереди, не перебивая друг друга!

-Ребята, а вам нравится, когда в игре кто-то один командует, не слушая мнения других детей? Нет? Почему?

Тогда второе правило:

-Когда скажешь свое мнение, спроси остальных: «Вы согласны?»; «А как вы думаете?»;

-Считайся с мнением друзей!

Третье правило: - Делись игрушками, не жадничай!

Четвертое правило: Надо уступать друг другу, не проявлять упрямства, гордости!

Пятое правило: Никогда не толкайся и не наталкивайся на других во время игры! Смотри под ноги, будь осторожен!

**Игры – упражнения:  «Подражательные движения»**

ЦЕЛЬ: Обучение детей разнообразным движениям и игровым упражнениям.

ХОД: Воспитатель: Ребята сегодня мыс вами попробуем придумать разные движения, что бы они походили на образы разных животных. Ну вот, например:

*«Аист»* - Что это за птица? - она живет в степи, гнездо вьет на деревьях, крышах дома, летает высоко, но когда она охотится, иногда замирает на одной ноге. Вы умеете стоять на одной ноге? Тогда покажите мне как это у вас получается (стать на одну ногу, а вторую согнуть в колене и приподнять чуть вперед, руки развести в стороны)

Молодцы хорошо у вас получается. А как прыгает лягушка? (с начало посмотреть, как выполняют дети, затем немного подкорректировать, рассказывая и показывая детям наиболее подходящий вариант движения, например: лягушка, передние лапки *(руки)* ставит рядышком между колен, а задние лапки *(ноги)* расставляет широко, У *«лягушки»* передние лапки, как бы убегают вперед, а задние прыжком догоняют их. А еще, чтобы легко придумать движение можно слушать или рассказывать стихотворение, например:

1. Аист, аист длинноногий

Покажи домой дорогу:

-Топай правою ногой

-Топай левою ногой

-Вот тогда придешь домой.

2. Вот лягушки по дорожке

Скачут вытянувши ножки

Ква-ке-ке, ква-ке-ке

Будет дождик на реке.

Давайте, я вам буду рассказывать стихотворение, а вы выполнять движения по услышанному тексту или повторять за мной.

Бегал по двору щенок *(бег по кругу)*

Видит пирога кусок *(остановка посмотреть)*

Под крыльцо залез *(присесть сев на колени)*

И съел *(имитация)*

Растянулся, засопел *(лечь на пол, вздыхать)*

Щенок проснулся, потянулся *(потягивание)*

Встал и снова побежал *(втать, бег по кругу)*

Набегался, устал *(медленная ходьба)*

Тяжело задышал *(упражнение на дыхание)*

Молодцы ребята, у вас все хорошо получилось, Вы были очень похожи на маленького щенка. Я думаю, что теперь вы сами сможете придумывать подражательные движения.

**Занятие: «Знакомство с народными подвижными играми»**

 ЦЕЛЬ: Развивать фантазию детей, чтобы впоследствии они могли сами изобретать подобные игры.

ХОД: Воспитатель: (при детях одевает на голову красочный платок и в роли бабушки-загадушки зазывает детей для участия в подвижных играх)

К вам ребята собиралась, долго, долго наряжалась

Поиграть хочу немножко. Ну, скорей, скорей бегите меня попробуйте догоните

*(с этими словами воспитатель старается убежать от детей, они ловят)*

Воспитатель: ох, как хорошо вы умеете бегать я за вас очень рада, а сейчас я расскажу вам одну игру в неё играли дети с наступлением весны, они бегали по улице и кричали:

*Пришла Весна - Красна, отворяй ворота,*

*Потеплело на дворе и раздолье детворе.*

Набегавшись, они становились в большой круг и продолжали играть уже в кругу в хороводную игру: *«Заря - зарница»*.

Становитесь все в круг будем играть. Идем по кругу и говорим слова - повторяйте за мной:

*Заря-зарница, красная - девица*

*По полю ходила, ключи обронила*

*Ключи золотые, ленты голубые, кольца обвитые.*

С последними словами хоровод останавливается, Весна хлопает двух игроков стоящих рядом по плечу и говорит: *«БЕГИ»*, играющие бегут по кругу в разные стороны, кто вперед прибежит тому хлопают. *(В эту игру играем 2-3 раза пока дети её освоят)*.

Воспитатель: Ох, устала, посижу и на вас ребята погляжу

Вы в игру *«Ловишка смячом»* поиграйте

От мяча ловко убегайте.

Воспитатель: Мяч попрыгун устал, положу его в карман

А вам снова расскажу еще одну новую игру.

Вы уже знаете, что дети раньше играли в игры связанные со временем года. Игра *«Капуста»* как раз о том времени, когда растили овощи и охраняли их от животных, которые любили полакомиться огородным урожаем. Вот послушайте: я сейчас разложу кубики по площадке врассыпную - это огород, где растет капуста. Мы с вами станем в кружок, и будем говорить такие слова:

*Я на камушке сижу мелки колышки тешу,*

*Огород свой горожу, чтоб капусту не украли*

*В огород не прибегали:*

*Волк и лисица, бобер и куница,*

*Заяц усатый, медведь толстопятый.*

с последними словами хоровод останавливается и все быстро собирают кубики – капусту, кому кубиков не досталось, выходят из игры.

*(в эту игру тоже играем пока её не освоим хорошо)*

Воспитатель: Что за славный денек, собирайся народ. Станем кругом ходить, да весну веселить (проводиться хорошо знакомая игра: *«Как у дедушки Егора»*)

Воспитатель: *(прощаясь с детьми)*

Жил-был кот Колоброд, он развел огород

Уродился огурец, играм, песенкам конец!

**Динамическая пауза**: «Физические упражнения, как средство достижения цели в подвижной игре».

ЦЕЛЬ: Развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости с помощью физических упражнений.

ХОД. Воспитатель: Ребята все вы знаете, чтобы быть сильными и ловкими. Нужно каждый день делать физические упражнения, а чтобы было интересней можно использовать стихи. Давайте становитесь врассыпную и мы с вами немного потренируемся. Ведь красота движений насыщает тело ритмом и гармонией и мы это сейчас ощутим:

Что увидел я в колхозе? (*движения прямыми руками вправо*,

Видел я как травы косят. (*влево с поворотом туловища*)

1,2,3,4-вот как дружно мы косили.

Видел, как кладут стога (*наклоны туловища и подъемы на носки*)

А стога - под облака.

1,2,3,4 наклонились – распрямились.

Вот какая рыба там (*ноги врозь, руки в стороны повороты туловища*)

Попадала в сети нам.

1,2,3,4 много рыбы наловили.

Вот колодец, там вода *(наклон вниз доставая пол ладонями)*

И вкусна и холодна.

Низко кланяется ей

Деревянный журавель.

На пригорке мельница *(вращательные движения руками)*

Кружится и вертится.

1,2,3,4 завертелась, закружилась.

1,2,3 1,2,3 вот веселые прыжки

Прыг - скок, прыг - скок

Приземляться на носок. *(прыжки на месте)*

Хорошо в деревне жить *(ходьба на месте с переходом)*

За грибами в лес ходить *(на топающий шаг друг за другом)*

Но приехал паровоз и меня домой повез.

Ребята я надеюсь, что тренировка увеличила выносливость ваших мускулов, сделала ваши движения более легкими и грациозными и вы чувствуете прилив сил и ощущаете радость жизни - правда же?

**Спортивное развлечение: «Помогай другу везде - не оставляй его в беде»**

ЦЕЛЬ: Формировать у детей взаимопомощь, дружбу, смелость, достижение цели.

ХОД. Воспитатель: Ребята сегодня утром почтовый голубь принес письмо, в котором Иванушка просит помочь ему найти смерть Кащеюшкину. Я думаю, что нам надо помочь Иванушке одолеть злодея, ведь один он в поле не воин. Наш путь лежит в тридевятое царство, в тридесятое государство. Как же нам определить начало пути? (оглядываясь по сторонам воспитатель находит корзину с клубком ниток. Взяла этот клубок и бросила его, так, чтобы он покатился вперед, при этом говорит слова):

Покатился клубок, размотался виток

Клубок катится, нитка стелиться

По тропинке, по дорожке

Прямо к дому на курьих ножках.

Кто, ребята там живет? *(дети отвечают, что живет там Баба Яга костяная нога)*

Давайте ребята с ней поиграем, может потом она укажет дальше дорогу. (проводится подвижная игра *«Бабка -Ёжка»*)

Дети, становятся в круг выбирается водящий – Бабка-Ёжка. Дети, идут по кругу взявшись за руки, говорят слова:

Бабка - Ёжка, костяная ножка

С печки упала, ножку сломала

Пошла бабка на базар и купила самовар

Вышла на лужайку испугала зайку.

С последними словами дети разбегаются, водящий ловит детей.

*(в игру играем 2-3 раза.)*

Воспитатель: ребята, нам бабка - Ёжка не оставила никакой приметы, чтобы найти путь дальше. Давайте поищем сами какой-нибудь знак, может это камушек на котором что-то написано, а может письмо-записка, в общем я не знаю, давайте искать. (дети расходятся по площадке в поисках какого-нибудь предмета. Кто – либо, из детей, приносит пакет, воспитатель его открывает).

Воспитатель: ребята тут написаны предупреждения:

Направо пойдешь - смерть найдешь, Налево пойдешь - голову сложишь. Что же нам делать?

Говорит воспитатель:

*«У страха глаза велики - А смелость города берет»*. Давайте ребята перейдем по мосту на другую сторону реки и там разберемся, что делать. *(дети выполняют ходьбу по бревну боком приставными шагами.)* (на земле под бревном из кирпичиков выложена стрела). Воспитатель: ребята смотрите здесь внизу по моему это стрела куда - то показывает, нам нужно пойти в этом направлении и что-то найти. (дети идут стайкой по направлению указанному стрелой, там находя корзину с яичками киндер - сюрприза.

Воспитатель: ребята, давайте поделимся на две команды и перенесем по одному яичку в ложке из корзины в миски, в последнем яйце будет смерть Кощеева, я так думаю.

Эстафета: *«Перенеси яичко в ложке»* (последнее яйцо прикреплено к дну корзины скотчем, его воспитатель берет и разламывая пополам говорит: вот дети и помогли мы Иванушке и как легко нашли смерть Кощееву, сейчас мы раскроем яйцо и победим зло превратив её в любовь. (воспитатель открывает яйцо, а там лежит сердечко, Всем детям раздать сердечки, и напомнить: все вы были молодцы, показали свою силу, умение прийти на помощь друг другу, ведь недаром, говорится: *«Помогай другу везде - не оставляй его в беде»*