

Актуальность

В настоящее время общество предъявляет большие требования к воспитанию подрастающего поколения, и перед дошкольными учреждениями стоят большие задачи. Одной из них является правильное физическое воспитание детей дошкольного возраста.

Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами – бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазанием, что обеспечит в дальнейшем нормальное развитие и функционирование организма, снизит возникновение многих заболеваний. Так же во многих программах воспитания и обучения наряду с планированием работы по формированию двигательных умений и навыков большое значение отводится формированию у дошкольников и двигательных качеств, таких как: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость.

Цель: Развивать координацию движений. Повышать положительный настрой и укрепить психоэмоциональное здоровье. Развивать навыки общения. Умение оценивать ситуацию и делать соответствующие выводы. Развивать быстроту реакции.

Задачи подвижных игр:

1. Научить детей двигаться парами, согласовывая движения, друг с другом, меняя направление; воспитывать дружеские отношения между детьми
2. Научить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу.
3. Упражнять в бросках мяча в цель, в ловле мяча; развивать реакцию, ловкость, глазомер.
4. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; развивать реакцию на сигнал, чувство равновесия, внимание.
5. Познакомить дошкольников с миром труда и профессий через подвижную игру

Содержание

1. Профессия «Шофёр»
2. Профессии «Воспитатель», «Помощник воспитателя»
3. Профессии «Военный»
4. Профессия «Космонавт», «Лётчик»
5. Тема «Народная культура и традиции»
6. Морские профессии
7. Профессия «Музыкант»
8. Профессия «Тренер»
9. Профессия «Швея»
10. Цирковые профессии
11. Профессия «Учитель»
12. Профессии «Эколог»
13. Профессия «Биолог»
14. Профессии «Дворник», «Синоптик»
15. Профессия «Ветеринар»
16. Профессия «Строитель»
17. Профессия «Фермер»
18. Профессия «Путешественник»
19. Профессия «Повар»
20. Профессия «Продавец»

Профессия «Шофёр»

Игра «Тише едешь, дальше будешь»

Цель: упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; развивать реакцию на сигнал, чувство равновесия, внимание.

Ход игры

На одной стороне площадки проводится линия, дети строятся за ней в шеренгу. На другом конце площадки очерчивается круг – место водящего.

Повернувшись спиной к детям, водящий громко говорит: «Тише едешь, дальше будешь. Стоп!»

На эти слова дети идут к ведущему, делая шаг на каждое слово, на слово «Стоп!» - останавливаются, замирают. Водящий после слова «стоп» быстро оглядывается на детей. Того, кто не успел остановиться, водящий возвращает на исходную линию. Затем водящий вновь поворачивается спиной к детям и повторяет слова команды. Играющие продолжают движение с того места, где остановились первый раз на слово «стоп». Те, кого отослал водящий на исходную линию, начинают движение оттуда.

Побеждает ребенок, успевший встать первым в круг к водящему до слова «стоп». Он и становится водящим.

Игра «Такси»

Цель: приучать детей двигаться вдвоем, согласовывая движения, друг с другом, меняя направление; воспитывать дружеские отношения между детьми.

Инвентарь: обручи диаметром 1 метр, флажки.

Ход игры

Дети становятся парами внутри большого обруча, держат его в руках на уровне пояса: один - у одной стороны обода, другой – у противоположной, друг за другом. Первый ребенок – водитель такси, второй – пассажир. Дети ходят, бегают по площадке или по дорожке.

На остановке, обозначенной флажком или знаком стоянки такси, меняются ролями.

Вариант: таксисты перевозят пассажиров в магазин, на вокзал, в школу и т.д.

Профессии: «Воспитатель», «Помощник воспитателя»

Подвижная игра «Беги к тому, что назову»

Цель: учить бегать «стайкой», не наталкиваясь, друг на друга; ориентироваться в пространстве; запоминать названия предметов; учить слушать воспитателя.

Ход игры

Дети стоят возле воспитателя и слушают, что он скажет. Педагог объясняет: «Куда я скажу, туда вы побежите и будете ждать меня». Затем произносит: «Раз, два, три. К песочнице – беги!»

Дети стайкой бегут к песочнице. Воспитатель идет за ними, не спешит, предоставляя детям время передохнуть. Хвалит, что все дети бежали правильно и произносит:

«Раз, два, три,
К веранде – беги!»

Дети бегут то к качелям, то к столику и т.д.

Подвижная игра «Мы веселые ребята»

Цель: упражнять в беге с ускорением, с уворачиванием от ловишки; учить проговаривать выразительно речевку; развивать ловкость, быстроту; воспитывать смелость.

Ход игры

Дети стоят на одной стороне площадки или у стены комнаты.

Перед ними проводится черта. На противоположной стороне площадки также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине, между двумя линиями находится ловишка, выбранный воспитателем или 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 встает возле дома ловишки.

После двух – трех перебежек подводятся итоги игры, выбирается новый ловишка.

Профессия «Военный»

Игра «Часовой»

Цель: упражнять в ходьбе на носках, тихо, крадучись; развивать слуховое восприятие, внимание, ориентировку в пространстве, выдержку.

Пособия: платок (веревка по необходимости).

Ход игры

Выбирается водящий – часовой, он садится в центре круга образованного играющими. У часового завязаны глаза. Дети стоят за линией круга (выложенного из веревки). Воспитатель показывает рукой на одного из играющих, и он начинает осторожно приближаться к часовому, крадучись.

Часовой, услышав шаги, шорохи, должен указать рукой направление, откуда эти звуки доносятся. Если укажет верно, меняются местами с пойманным.

Если часовой не слышит, ошибается, ребенку удается зайти в круг, он выигрывает.

Игровое упражнение «Снайперы»

Цель: развивать элементарные навыки попадания в цель, глазомер, реакцию на сигнал.

Инвентарь: корзины или обручи, мешочки с песком или маленькие мячи.

Ход игры

Дети становятся в круг, каждый ребенок держит в руке мешочек. В центре круга стоит корзина или лежат обручи (расстояние от цели до детей не более 1 – 2,5 метра).

По сигналу воспитателя начинают бросать в корзину, подходят, достают мешочек и возвращаются на свое место. Отмечаются самые меткие.

Броски выполнять правой и левой рукой, способом, показанным воспитателем: от плеча, снизу, двумя руками от груди.

Профессии «Космонавт», «Лётчик»

Подвижная игра «Самолеты»

Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга; приучать внимательно слушать сигнал, начинать движение по сигналу; развивать ориентировку в пространстве, ловкость.

Ход игры

Дети строятся в шеренгу (врассыпную) на одной из сторон площадки. Воспитатель показывает, как заводить мотор, как летать, только после этого дает команду: «К полету приготовиться. Завести моторы!» Дети делают вращательные движения руками перед грудью, произнося звук «р-р-р...»

После сигнала «Полетели!», дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и летят – разбегаются в разные стороны.

Воспитатель проговаривает:

«Самолет летит, летит,

Летчик смелый в нем сидит!»

По сигналу «На посадку!» - дети возвращаются на свои места.

Вариант

Дети строятся в 3 – 4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. По сигналу летают враспынную, по сигналу «На посадку!», находят свои места в колоннах, приседают. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась быстрее.

Игровое задание «Парашютисты»

Цель: упражнять в прыгивании в обозначенное место с мягким, точным приземлением на обе ноги; развивать ловкость, чувство равновесия, внимание.

Инвентарь: скамейки (высотой 15 – 35 см), обручи диаметром 50 – 80 см.

Ход игры

Скамейки – самолеты ставятся параллельно на расстоянии 40 – 60 см друг от друга. С одного конца скамейки на земле лежат обручи (нарисованы круги), перед другим концом, в колоннах, друг за другом, стоят дети-парашютисты.

Парашютисты идут по скамейкам и прыгивают с конца скамейки в обруч, мягко, на обе ноги одновременно.

Отмечаются лучшие дети, приземлившиеся точно в цель. Можно отодвигать обруч от скамейки, увеличивая дальность прыжка.

Варианты

- * Идти по скамейкам парой, держась за руки; прыгать одновременно.
- * Приземлившись в круг, сразу же выпрыгнуть из него.

«Народная культура и традиции»

«Стадо» (русская народная игра)

Цель: развивать умение детей произносить стихи хором в одном темпе.

Инвентарь: маска волка, рожок для пастушка

Ход игры

Загадка: «По горам, по долам ходит шуба да кафтан».

Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных концах площадки. Овцы громко зовут пастуха:

«Пастушок, пастушок,
Заиграй - во рожок!
Травка мягкая,
Роса сладкая,
Гони стадо в поле,
Погулять на воле!»

Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают, щиплют травку. По сигналу пастуха: «Волк!» - все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.

Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Волк овец не ловит, а салит рукой. Пастух может только заслонять овец от волка, но не должен задерживать его руками.

«Продаём горшки» (татарская народная игра)

*Цель: формировать уважительное отношение к культуре народов Урала.
Материал: тюбетейка.*

Методические приемы: сюрпризный момент – внесение тюбетейки, рассмотрение татарского головного убора, национального орнамента.

Ход игры

Играющие разделяются на две группы. Дети-горшки, встав на колени или усевшись на траву, образуют круг. За каждым горшком стоит игрок – хозяин горшка, руки у него за спиной. Водящий стоит за кругом.

Водящий подходит к одному из хозяев горшка и начинает разговор:

«- Эй, дружок, продай горшок!

- Покупай.

- Сколько дать тебе рублей?

- Три отдай (один, два)»

Водящий три раза касается рукой хозяина горшка, и они начинают бег по кругу навстречу друг другу. Кто быстрее добежит до свободного места в кругу, тот занимает это место, а отставший становится водящим.

Бегать разрешается только по кругу, не пересекая его. Бегущие не имеют права задевать других игроков. Водящий начинает бег в любом направлении. Если он начал бег вправо, запятнанный должен бежать влево.

Морские профессии

Игра «Сигнальная азбука»

Цель: развивать внимание, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве.

Инвентарь: флажки

Ход игры

Флажки мне стоит в руки взять -

И всё могу я написать.

Есть азбука такая,

Чудесная морская.

Будем учиться выполнять так называемые «немые команды», которые подаются с помощью специальных флажков, запоминайте сигнальную азбуку.

Руки вытянуты вперёд – команда строится в колонну.

В стороны – встать в рассыпную.

Руки вниз – сигнал «опасность», нужно присесть на корточки.

Руки вверх – команда «опасность миновала», можно встать.

Подвижная игра «Море волнуется»

Цель: упражнять в сохранении равновесия после бега, прыжков; развивать реакцию, умение ориентироваться в пространстве внимание, фантазию; закреплять знания по теме.

Ход игры

Дети становятся в круг, вместе вспоминают, какие фигуры можно показать по теме «Море», показывая их:

- «водоросли» - основная стойка, руки вверх;
- «черепашки» - стоя на четвереньках, с опорой на согнутые руки;
- «морские звезды» - стоя, лежа, разведя руки и ноги в стороны;
- «осьминожки» - лежа на спине, вытянув руки и ноги вверх;
- «камешки» - присесть, сгруппироваться, опустив голову;
- «рыбки» - лежа на животе, поднять плечи, прямые ноги над полом, согнуть руки к плечам и др.

Считалкой выбирается акула, она уходит в угол площадки. Дети бегут друг за другом по кругу, проговаривая: «Море волнуется – раз! (подскок)

Море волнуется – два! (подскок)

Море волнуется – три! (подскок)

Морская фигура – замри!»

Дети останавливаются и замирают в любой фигуре. На слово «замри» - акула выплывает, ищет фигуру, которая качается, забирает ее с собой. Воспитатель, когда акула плавает возле фигур, проговаривает:

«Если качнется фигура,
Фигуру проглотит акула!»

После 2 – 3х попыток подводятся итог, выбирается новый водящий, игра продолжается.

Профессия «Музыкант»

Игра «Жмурки с колокольчиком»

Цель: учить играть, соблюдая правила; развивать ориентировку в пространстве, слуховое внимание, ловкость.

Атрибуты: платок, колокольчик

Ход игры

Считалкой выбирают водящего – жмурку. Он встает в середину площадки, ему завязывают глаза, он поворачивается несколько раз вокруг себя, чтобы не знать к кому он стоит спиной, а к кому лицом. Все дети разбегаются, а жмурка старается кого-нибудь поймать. Чтобы жмурка мог знать, где находятся дети, они все время хлопают в ладошки, а он идет в этом направлении. При виде какой-либо опасности (дверь, стена, скамейка и т.д.) играющие должны предупредить жмурку словом: «Огонь!» Ловкие играющие уворачиваются от жмурки, а пойманный ребенок становится жмуркой.

Варианты

* Жмурка ходит внутри круга, вокруг него бегают ребенок с колокольчиком. Жмурка, слушая звук пытается его поймать

* Пойманный ребенок становится жмуркой только в том случае, если водящий его узнает по одежде, голосу и назовет его имя.

Игра «Веселый бубен»

Цель: развивать мелкую моторику рук, ловкость; учить проговаривать текст потешки в одном ритме, всем вместе; упражнять в подскоках.

Инвентарь: бубен.

Ход игры

Дети стоят по кругу, передавая бубен друг другу, из рук в руки, поворачиваясь, проговаривая потешку: «Ты беги, веселый бубен,

Быстро, быстро, по рукам!

У кого веселый бубен,

Тот в кругу станцует нам! Стоп!»

На сигнал «Стоп!», ребенок, на котором закончилась потешка, танцует в кругу под ритмичные хлопки детей и удары в бубен.

Потанцевав, ребенок встает в круг, игра продолжается.

Профессия «Тренер»

Игра «Пионербол»

Цель: учить играть командой; упражнять в перебрасывании мяча через волейбольную сетку, в ловле мяча; развивать быстроту, ловкость, реакцию, ориентировку; воспитывать доброжелательные отношения между детьми.

Инвентарь: мячи большого размера, волейбольная сетка (шнур).

Ход игры

Дети делятся на две команды, становятся по разные стороны натянутой волейбольной сетки. У каждой команды по одному мячу на площадке.

По сигналу воспитателя – дети начинают перебрасывать мячи через сетку.

Цель игры – быстро перебрасывать мячи через сетку на сторону другой команды, не допуская, чтобы на игровой площадке одной команды оставалось два мяча. Если же на площадке оказывается два мяча сразу, то эта команда получает штрафное очко.

Команда, набравшая большее количество штрафных очков, считается проигравшей.

Игра «Мы спортсмены»

Цель: формировать правильную осанку; упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений; развивать имитационные движения, координацию, чувство равновесия; закреплять знания о разных видах спорта.

Ход игры

Дети строятся в шеренгу, по росту. Стоят красиво, вытянувшись. Идут на соревнования колонной, маршируя, сохраняя правильную осанку.

Дети – спортсмены, воспитатель – главный судья соревнований. Спортсмены соревнуются в разных видах спорта, судья оценивает выступление спортсменов, может снять с соревнований за неправильное выполнение упражнений. «Соревнования начинаются!», - объявляет воспитатель.

1.

Легкая атлетика. На стадион выходят бегуны. Дети легко, красиво бегут друг за другом по кругу, сохраняя осанку, дистанцию. «Победителем в этом виде соревнований становится...» (называет имена 2 – 3х детей).

2.

Конный спорт. Дети сначала принимают положение наездников (полуприсед, ноги шире плеч, руки согнуты на уровне талии, кисти в кулаки – «держат поводья», спина прямая). После этого начинают выполнять подскоки по всему залу, в рассыпную.

3.

Гимнастика. Дети выполняют упражнение «Ласточка», стоя сначала на правой ноге, после - на левой.

4. **Прыжки в длину.** Стоя в шеренге лицом к воспитателю, по сигналу выполняют прыжок в длину, мягко приземляясь на обе ноги.

5. **Плавание.** Дети ложатся по кругу, на живот, лицом в центр круга, ладони под подбородком. Выполняют движения плавания брассом.

По желанию дети могут выполнять движения других видов спорта.

Воспитатель обязан отмечать победителей в каждом виде спорта, подбадривать неуверенных детей, помогать им.

Профессия «Швея», «Модельер»

Игра «Бусинки»

Цель: упражнять в передвижении «цепочкой» - держась за руки, не разрывая цепь, согласовывая движения, друг с другом, повторяя движения взрослого и вместе с ним проговаривая стихотворение.

Ход игры

Взрослый начинает игру, идет и повторяет: «Я на ниточку нанизываю бусинки», беря желающих детей за руку, остальные подходят, берут за руку последнего ребенка, образуя длинную цепь – бусы.

Проговаривая вместе с детьми: «Как мы бусы собирали,

Собирали, собирали...

(ведет цепь медленно по прямой)

Бусинки, бусинки

Красивые бусинки.

Их на нитку собирали

(водит цепь плавно из одной стороны в другую)

Бусинки, бусинки

Красивые бусинки.

Как мы бусы завивали,

Завивали, завивали

(медленно кружится, завивая цепь вокруг себя)

Бусинки, бусинки

Красивые бусинки.

Останавливается и говорит: «Играли, играли мы с бусами, а ниточка запуталась и порвалась. Бах, тара - рах! Раскатились бусинки далеко, во все стороны!» Дети разбегаются по всей площадке, приседают.

«Надо опять все бусинки на ниточку собрать!» - воспитатель, подходя к ребенку, задевает его, проговаривая: «Нашла бусинку», берет его за руку, идут к следующему и т.д.

Игра начинается сначала.

Вариант. Дети идут по кругу, держась за руки, проговаривая текст.

Игра «Найди свой цвет»

Цель: учить действовать по сигналу быстро, приучать детей ориентироваться в пространстве, развивать ловкость, внимание.

Инвентарь: флажки разных цветов.

Ход игры

Воспитатель раздает детям флажки 3 – 4х цветов. Дети с флажками одного цвета стоят в разных местах комнаты, возле флагов определенных цветов.

После слов воспитателя: «Идите гулять» - дети расходятся по площадке в разные стороны.

На сигнал «Найди свой цвет», дети собираются у флагов соответствующего цвета. Воспитатель следит, чтобы дети отходили подальше от своих флагов, ходили по всей площадке, флажок нужно держать вертикально в руке перед грудью или вытянув руку вверх.

Варианты

* Вместо флажков каждому можно дать кубик, кружок, ленту разного цвета, по которым они будут находить свой флаг.

* Дети собираются рядом с названным ребенком по цвету одежды. Например: «У кого есть белый цвет (футболка, чешки, носки, бант и т.д.) - собираются возле Вали. У кого есть синий цвет – собираются возле Оли». Валя и Оля проверяют у подошедших детей цвет. Если у ребенка нет названного цвета, он стоит рядом с воспитателем.

Цирковые профессии

Игра «Карусель»

Цель: упражнять в ходьбе, в беге по кругу, держась за руки, сохраняя форму круга, согласовывая движения, друг с другом; учить выразительно проговаривать текст стихотворения.

Ход игры

Играющие встают в круг, держась за руки, повернувшись, друг за другом. Идут, проговаривая текст:

«Завертелись карусели
И помчались с ветерком,
Поначалу еле-еле, еле-еле,
Завертелись карусели.
И потом бегом, бегом,
Мчимся быстро, с ветерком!
Повертелись, покружились,
А потом остановились».

В соответствии с текстом, дети идут сначала медленно, потом бегут и останавливаются.

Повторяют игру, идут в другую сторону.

Варианты

* Игру можно проводить, держась одной рукой за шнур, концы которого связаны.

* Игру можно проводить с обручами. Каждый держится за два обруча одной и другой рукой, образуя замкнутый круг.

* Использовать другое стихотворение:

«Еле-еле, еле-еле,
Завертелись карусели,
А потом бегом, бегом,
Все бегом, бегом, бегом.
Тише, тише, не спешите!

Карусель остановите!
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра!»

Игра «Дрессированная собачка»

Цель: упражнять в перебрасывании мяча в парах, в ловле мяча; развивать реакцию, ловкость, ориентировку.

Инвентарь: мяч большого размера, ободок собаки.

Ход игры

Дети разбиваются на тройки. Двое из них становятся напротив друг друга, на расстоянии 2 – 3 метров, начинают перебрасывать мяч друг другу и ловить его. Третий – собачка, встает между парой и старается поймать летящий мяч или коснуться его рукой. Собачка, поймав мяч или коснувшись его рукой, меняется местом с тем, кто бросал мяч и игра продолжается.

Собачка может догнать и укатившийся мяч, и неудачно брошенный хозяином, в этом случае тоже происходит смена мест детей (хозяин становится собачкой).

Профессия «Учитель»

Игра «Дни недели»

Цель: упражнять в прыжках в высоту с места, разбега; развивать скоростно-силовые качества, ловкость, координацию; воспитывать настойчивость, смелость; закреплять названия дней недели.

Инвентарь: шнур (дл. 4 – 5 м), стойки.

Ход игры

Через центр участка натягивается шнур на высоте 10 – 15 см.

Дети стоят на расстоянии 3 – 4 м. напротив шнура парами в колонне. Назвав первый день недели (понедельник) – идут к шнуру, перепрыгивают его парами, проходят к другой стороне зала. На вторник, среду и т.д. шнур поднимают на 5 – 10 см.

Когда высота шнура достигает 40 – 50 см, дети выполняют прыжки с разбега. Дети, задев шнур и не выполнившие прыжок правильно – выходят из игры.

Последний день недели – «воскресенье» считается днем победителей (нужно прыгнуть в высоту на 50 см с места или разбега по указанию воспитателя).

Отметив победителей, игру можно начать сначала.

Игра «Десять передач»

Цель: упражнять в бросках мяча в парах разными способами, в ловле мяча; учить согласовывать движения друг с другом; развивать глазомер, реакцию, координацию; воспитывать доброжелательные отношения между детьми.

Инвентарь: мячи среднего размера.

Ход игры

Дети встают парами, напротив друг друга (на расстоянии 1 – 2,5 мет.). По сигналу начинают бросать мяч друг другу заданным способом (двумя руками снизу, от груди, от головы, в зависимости от расстояния между детьми), стараясь не уронить мяч.

Побеждает пара сделавшая 10 передач быстро, без падений мяча.

Игра «Два и три»

Цель: учить сохранять правильную осанку в ходьбе, беге; упражнять в построениях парами, тройками; развивать внимание, ловкость, умение ориентироваться в пространстве.

Ход игры

Дети ходят или бегают врассыпную. На сигнал воспитателя «Два!» образуют пары с любым находящимся рядом ребенком, берутся за руки и бегут к заранее условленному месту (флажку, дереву), где строятся пара за парой в том порядке, в котором подбегают. Если воспитатель скажет «Три!», то дети образуют тройки и затем уже бегут к месту построения.

Воспитатель оценивает построение, отмечает детей, держащих правильную осанку.

Профессия «Эколог»

Подвижная игра «Липкие пенечки»

Цель: упражнять в беге врассыпную, уворачиваясь, не наталкиваясь друг на друга; развивать ловкость, ориентировку; учить играть, соблюдая правила.

Ход игры

Дети делятся на две неравные подгруппы. Большая часть изображает бабочек, жучков. Игроки меньшей подгруппы расходятся по участку садятся на корточки. Они изображают липкие пенечки. Пенечкам не разрешается вставать, прыгать, ходить по участку; они могут протягивать, махать руками-веточками, пытаясь задеть бегающих, летающих вокруг них бабочек, жучков. Тот, кого задел пенечек считается пойманным, он превращается в пенечек, садится на корточки, а бывший пенечком ребенок, превращается в бабочку.

Если бабочек осталось мало, игра заканчивается.

Подвижная игра «Лесник и елочки»

Цель: формирование правильной осанки; упражнять в кружениях, беге на носках врассыпную; развивать ловкость, ориентировку, реакцию.

Атрибуты: _ головной убор для лесника (шляпа, кепка и т.д.).

Ход игры

Выбирают водящего – «лесника», остальные дети – «елочки». Лесник отходит в заранее обозначенное место – дом. «Ёлочки» подходят к стене и принимают положение: стоя ноги вместе, спиной к стене, руки в стороны - вниз, ладонями вперед, пальцы врозь, прижавшись к стене пятками, ягодичками, спиной, головой.

Воспитатель рассказывает детям сказку: «В лесу было много елочек. Когда лесник спал - они танцевали, бегали и играли. Когда лесник просыпался - елочки быстро вставали на свои места и стояли ровно и красиво. Лесник не любил неровные елочки».

На сигнал «Лесник отдыхает», дети-«елочки» отходят от стены и начинают бегать, кружиться на носках, танцевать.

На сигнал «Лесник идет» - «лесник» идет проверять лес, а «елочки» бегут к стене, принимают правильное исходное положение. Лесник осматривает каждую елочку и «срубает» неровные, некрасивые елочки и уносит их с собой (забирает тех детей, которые стояли неверно) в свой домик.

Убегая от водящего, занимая свободное место у стены, дети не толкаются, уступают друг другу место.

Варианты

* Когда лесник идет в лес, дети могут не бежать к стене, а остановиться в любом месте зала и принять положение правильной осанки.

* Дети принимают положение правильной осанки, стоя парами, спиной друг к другу.

Профессия «Биолог»

Подвижная игра

«Птички в гнездышках»

Цель: учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь, друг на друга, приучать действовать по сигналу, присесть глубоко; развивать имитационные умения; умение ориентироваться в пространстве, ловкость.

Инвентарь и атрибуты: обручи, ободки птичек.

Ход игры

Дети сидят на стульчиках, расставленных в разных углах комнаты – это гнездышки. По сигналу все птички вылетают на середину комнаты, разлетаются в разные стороны, приседают, клюют корм, снова летают, размахивая руками-крыльями, чирикают...

По сигналу «Птички, в гнездышки!» - возвращаются на свое место.

Варианты

Можно использовать обручи, положенные на пол, а на участке это могут быть круги, начерченные на земле.

Из гнездышка нужно выпрыгивать. В одном гнездышке могут жить две, три птички.

Подвижная игра «Караси и щука»

Цель: упражнять в беге враспынную, не наталкиваясь, в приседаниях; развивать ловкость, ориентировку в пространстве.

Атрибуты: ободки щуки, рыбок.

Ход игры

Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группы: одна из них – камешки – образует круг, садятся на пол, согнув ноги, обхватив колени руками. Другая подгруппа – караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за кругом.

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

После подсчета пойманных, выбирается новая щука. Дети в подгруппах меняются местами, игра повторяется.

Профессии «Дворник», «Синоптик»

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Цель: учить детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь, друг на друга, приучать действовать по сигналу; развивать реакцию, ловкость; умение ориентироваться в пространстве.

Атрибуты: большой цветной зонт.

Ход игры

Дети сидят на стульчиках (скамейках).

Воспитатель говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Дети ходят, бегают по площадке. После слов «Дождик! Скорее домой!», они бегут на свои места.

Варианты

* Вместо домиков (стульев) можно использовать большой зонтик, во время прогулки можно предложить детям собирать цветы, попрыгать, походить парами.

* Игру можно усложнить, разместив домики (по 3 – 4 стула) в разных местах комнаты. Дети должны запомнить свой домик и по сигналу бежать в него.

* Дети во время дождя прячутся под зонт, который держит воспитатель.

Подвижная игра «Снежки»

Цель: упражнять в метании в движущуюся цель; развивать глазомер, точность, реакцию, ловкость; умение ориентироваться в пространстве.

Атрибуты: мячи синтипоновые (паралоновые, тряпичные), снег, если игра проводится на улице.

Ход игры

Зал делится пополам при помощи шнура с флажками (скамейки). Дети распределяются на 2 команды, каждая расходится на своей половине зала в рассыпную. У каждого ребёнка в руках мягкие мячи – «снежки». По сигналу дети начинают бросать снежки в соперников, стараясь попасть или увернуться от летящих мячей. Нельзя проходить на другую сторону за снежками, собирать их можно только на своей половине.

Профессия «Ветеринар»

Подвижная игра «Котята и щенята»

Цель: упражнять во влезании на лестницу, перелезании через скамейку, в ползании на четвереньках; развивать имитационные движения, координацию, ловкость, реакцию.

Оборудование и атрибуты: гимнастическая стенка, скамейки, ободки котят, щенят.

Ход игры:

Детей делят на две группы. Дети одной группы изображают котят, другой – щенят. Котята находятся около гимнастической стенки, щенята – на другой стороне комнаты, присев за скамейками – «забором».

Воспитатель предлагает котят побегать по двору легко, мягко, поиграть друг с другом лапками.

На сигнал воспитателя «Щенята бегут!», котята бегут к лестнице, влезают на нее, а щенята, перелезая через скамейку, бегут за котятами и лают. Щенята возвращаются обратно на свое место.

После 2 – 3х повторений дети меняются ролями.

Подвижная игра «Раненые птички»

Цель: упражнять в прыжках на одной ноге; развивать силу мышц ног, координацию, чувство равновесия, ловкость.

Ход игры:

Дети делятся на две команды, встают в шеренги перед линиями, напротив друг друга, лицом к центру на расстоянии 2 – 3х метров.

Дети в своей команде стоят, разомкнувшись, не задевая друг друга.

По сигналу – дети обеих команд, одновременно, начинают выполнять прыжки на одной ноге (на правой) на месте, а вторая нога согнута назад и крепко – за щиколотку, держится ребенком.

Потерявшие равновесие, вставшие на две ноги дети, выходят из соревнования и отходят в сторону. Через некоторое время, когда большая часть детей вышла, прыжки останавливаются, подсчитывается, в какой команде осталось больше детей, та команда и победила. Игра повторяется, дети прыгают уже на левой ноге. Так же подводятся итоги, отмечается победившая команда.

Профессия «Строитель»

Подвижная игра «Найди свой домик»

Цель: упражнять в беге враспынную, не наталкиваясь, друг на друга; развивать ориентировку в пространстве, ловкость, реакцию на сигнал; учить помогать друг другу, находить домик.

Инвентарь: кубики или обручи.

Ход игры

Воспитатель раскладывает на полу по кругу кубики (обручи). Дети становятся у кубиков. По сигналу воспитателя они разбегаются по всей комнате, на сигнал «Найди свой домик!» - бегут к кубикам. Дети должны убежать дальше от кубиков.

Вариант

* Домиков может быть два или три, например, дерево или скамейка, в одном живут мальчики, в другом - девочки. Воспитатель отмечает, какая команда быстрее нашла свой домик.

Подвижная игра «Уголки»

Цель: упражнять в перебегании с одного места на другое, не наталкиваясь, друг на друга, уворачиваясь; развивать ориентировку, ловкость, быстроту, реакцию.

Инвентарь: конусы или кирпичики большого размера.

Ход игры

Игру лучше проводить на участке, где много деревьев – уголков, расположенных недалеко друг от друга. Можно произвольно расставить конусы или кирпичики, обозначающие деревья.

Выбирается ловишка, он становится в центре площадки. Играющие занимают место возле деревьев, по одному ребенку у дерева. Ловишка подходит к кому-нибудь из детей и просит: «Маша, отдай мне свой уголок». Маша отказывается отдать уголок и ловишка идет к следующему ребенку. В это время остальные дети меняются местами, ловишка старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удалось, оставшийся без уголка становится ловишкой.

Если водящему долго не удастся занять уголок, воспитатель дает сигнал «Всем бежать» - дети одновременно меняются местами, водящий занимает чей-либо уголок.

Профессия «Фермер»

Игра «Кролики»

Цель: упражнять в подлезании под дугами, перелезание через скамейки, в беге врассыпную, не наталкиваясь, в прыжках на двух ногах; развивать ловкость, ориентировку, имитационные умения.

Оборудование: скамейки (выс.-35 см, дл.-2 м) или дуги (высота -50 – 60 см), ободки кроликов.

Ход игры

На одной стороне участка стоят дуги (скамейки) – это клетки кроликов. На противоположной стороне – дом сторожа. Посередине находится лужайка, на которую выпускают гулять кроликов.

Дети присаживаются за дугами – «кролики сидят в клетке». Сторож-воспитатель подходит к клеткам, выпускает кроликов погулять, поест травки. Дети один за другим проползают под дугами, прыгают на лужок, резвятся.

На сигнал «Бегите в клетку!» - кролики возвращаются на свои места, проползая под дугами.

В игре можно использовать обручи вертикально стоящие или стулья (дети проползают между ножек стула).

Подвижная игра «Стой, лошадка!»

Цель: упражнять в сохранении правильной осанки, беге врассыпную не наталкиваясь, друг на друга, уворачиваясь от ловишки; развивать ловкость, реакцию, умение ориентироваться в пространстве.

Ход игры

Играющий находится в разных местах зала (площадки). Выбирается водящий – «пастух». Он получает кеглю и становится на середине зала (площадки). По сигналу «Беги, лошадка!» дети разбегаются в разных направлениях, а пастух старается догнать кого-нибудь из игроков, осалить его (коснуться кеглей) и сказать «Стой, лошадка!». Тот, кто осален, отходит в сторону и принимает положение правильной осанки в основной стойке. После того, как поймано 4-5 «лошадок», выбирается новый водящий и игра повторяется.

Правила игры.

1. Разбежаться можно только по сигналу «Беги, лошадка!».
2. Осаленные игроки отходят в условленное место и принимают положение правильной осанки.
3. Осаливать надо осторожно.

Вариант игры.

На противоположных концах зала (площадки) обозначают две линии; по сигналу «Беги, лошадка!» дети стараются перебежать на противоположную линию, а водящий осалить кого-нибудь из детей.

Профессия «Путешественник»

Подвижная игра «Белки в лесу»

Цель: упражнять в лазании по лестнице, влезании на скамейки, прыгивании, в беге; развивать ловкость, ориентировку в пространстве, быстроту; воспитывать смелость.

Оборудование и инвентарь: гимнастическая стенка, скамейки, кубы; обруч.

Ход игры

Выбирается охотник. Он становится в домик, круг (обруч), нарисованный в конце площадки. Остальные играющие – белки, они размещаются на лесенках, кубах, скамейках – деревьях. Белки резвятся, перебегая с дерева на дерево, меняются местами.

На сигнал воспитателя «Берегись, охотник в лесу!», белки прячутся на дереве, охотник их ловит – дотрагивается рукой.

Пойманными считаются белки, которых водящий осалил рукой, пока они были на полу, а также те, которые оставались на своих местах, не перебежали. Они отходят к домику охотника.

В заключение игры воспитатель отмечает тех белок, которые были смелыми и ловкими.

В процессе игры следить, чтобы дети не прыгивали с недозволенной высоты.

Подвижная игра «Обезьянки и охотник»

Цель: упражнять в лазании по лестнице, влезании на скамейки; учить придумывать, показывать упражнения; развивать находчивость, ловкость, реакцию, умение ориентироваться в пространстве; воспитывать дружеские отношения между детьми.

Оборудование и атрибуты: гимнастическая стенка, скамейки (высота -15 – 20 см), ободки обезьянок.

Ход игры

Дети, изображающие обезьян, размещаются на лестницах, скамейках – на деревьях. На противоположной стороне площадки находится охотник. Охотник выходит в середину площадки, показывает какое-то упражнение и прячется в свой домик. Обезьянки спускаются с деревьев, выходят на середину и повторяют показанное охотником упражнение.

На сигнал «Охотник идет!» - обезьянки бегут к деревьям и влезают на них. Охотник ловит тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводит их к себе.

После 2 – 3х попыток подводятся итоги, выбирается новый охотник.

В младшем возрасте роль охотника выполняет воспитатель, не разрешается прыгивать с недозволенной высоты лестницы.

Профессия «Повар»

Игра «Съедобное – несъедобное»

Цель: упражнять в ловле мяча, в бросках мяча в паре с воспитателем; развивать реакцию, ловкость, умение слышать сигнал, быть внимательным.

Инвентарь: мяч среднего диаметра.

Ход игры

Дети стоят по кругу, разомкнувшись на вытянутые руки, воспитатель в центре с мячом в руках. Он называет слово и бросает мяч одному из детей. Если это слово

обозначает съедобное, ребенок должен поймать мяч, если не съедобное – мяч ловить нельзя. Если ребенок ошибся и поймал мяч, когда слово обозначало несъедобное, то он выходит из игры.

В конце игры воспитатель отмечает внимательных и ловких детей.

Профессия «Продавец»

Подвижная игра «Подарки»

Цель: развивать имитационные умения, ориентировку в пространстве, ловкость, реакцию на сигнал; упражнять в ходьбе по кругу, держась за руки, сохраняя его форму.

Ход игры

Взявшись за руки, дети образуют хоровод, один из детей становится в середину хоровода, а остальные идут по кругу, проговаривая:

«Принесли мы всем подарки,
Кто захочет, тот возьмет.
Вот, вам, кукла с лентой яркой,
Конь, волчок и самолет»

С окончанием слов, дети останавливаются, а стоящий в кругу называет, какой из перечисленных подарков он желает получить.

Если он назовет коня, дети изображают, как скачет конь: бегут по кругу друг за другом, руки вытянуты вперед, выполняя подскок; если куклу – они пляшут на месте, лицом к центру круга, ритмично подпрыгивая, помахивая руками; если волчок – кружатся на месте, приседая в конце; если самолет – подражают полету и приземлению самолета.

Изображая ту или иную игрушку, дети говорят соответствующие слова:

«Скачет конь наш цок, цок, цок,
Слышен топот быстрых ног.
Кукла, кукла, попляши,
Красной лентой помаши.

Вот как кружится волчок,
Прожужжал и на бок лег.
Самолет летит, летит,
Летчик смелый в нем сидит».

Стоящий в кругу ребенок выбирает следующего для продолжения игры, после того, как он один раз выбрал подарок.

Игра «Магазин игрушек»

Цель: формировать правильную осанку; упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении различных упражнений и стоя у стены; развивать ловкость, координацию, быстроту, ориентировку, имитационные движения.

Ход игры

Дети - «игрушки», они встают спиной к стене – в витрине магазина игрушек и принимают положение правильной осанки.

По сигналу (можно использовать музыкальное сопровождение) дети выбегают на середину и имитируют движения различных игрушек предложенных воспитателем.

Воспитатель: «Посмотрите, какие у нас в магазине есть brave солдатики!» - дети ходят, маршируя по всему залу, снова становятся к стене.

1. **«Нарядные куклы».** Дети семенящим шагом, не сгибая ног в коленях, разведя прямые руки в стороны, идут к центру, кланяются, спиной вперед возвращаются к стене.

2. **«Юла».** Дети кружатся на носках, согнув руки к плечам, приседают, сохраняя равновесие.

3. **«Медвежата».** Ходьба на наружных краях стоп, тяжело, неуклюже, округлив руки.

4. **«Мячики».** Прыжки на носках, легко, ритмично.

5. **«Котята».** Ползают на четвереньках, не наталкиваясь, друг на друга.

По окончании каждого упражнения дети возвращаются к стене, принимая положение правильной осанки. Воспитатель, проходя вдоль «витрин», отмечает тех, кто стоит правильно и поправляет тех, кто принял неверное положение.

Список использованной литературы

1. Батурина Е.Г. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду». М.1974г.
2. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазить, метать». М.1983г.
3. Волошина Л.Н. Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта для детей 3 – 4 лет». М. 2004г.
4. Галанов А.С. «Игры, которые лечат для детей от 3 до 7 лет». М.2005г.
5. Дмитриев В.Н. «Игры на свежем воздухе». М.1998г.
6. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры». М.2004г.
7. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3 – 5 лет». М.2000г.
8. Теплюк С.Н. «Занятия на прогулках с детьми младшего возраста». М.2005г.
9. Тимофеева Е.А. «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста». М.1986г.