МДОУ «Детский сад «Звёздочка»

**Доклад на тему:**

Реализация методики развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством игр народов Севера

Выполнила:

Пшенник Елена Петровна

Чокурдах 2025г.

Одно из современных направлений физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста – подвижные игры. Подвижные игры народов Севера - региональный компонент, направленный на сохранение здоровья и развитие физических качеств дошкольников, активизацию их двигательной деятельности.

В условиях Севера забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости очень важна. В неблагоприятных климатических условиях снижается двигательная активность, что отрицательно складывается на общем и физическом развитии детей, поэтому надо стремиться к тому, чтобы подвижная игра прочно вошла в их повседневную жизнь. Эта форма деятельности наиболее близка и понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой, красотой движений, творческой выдумкой.

Познакомить детей с играми какого-нибудь народа – лучший способ вызвать интерес и симпатию к данному народу, поскольку игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Именно игра доступным языком передает детям знания о народе любой национальности. Недаром известная шведская писательница Астрид Линдгрен (автор любимых детских сказок о Малыше, Карлсоне и др.) сказала: «Игра – это желание жить». Обучая детей народным подвижным играм северян, мы тем самым помогаем сохранить знания об их жизни, труде, быте, сохранить уникальность народа, а также обогащаем физические навыки детей.

В детском саду вполне можно проводить многие игры народов Севера, т.к. они очень просты по содержанию, не требуют сложных атрибутов (это шапочки на голову, веревки, санки, деревянные палки). Правила таких игр дети хорошо запоминают и усваивают. Разумеется, игры должны быть доступны детям, вызывать у них интерес и радость. Подбирая их, надо учитывать время года, состояние погоды, температуры воздуха.

Комплекс подвижных игр народов Севера составлен таким образом, что в течение каждого месяца развивали все основные двигательные навыки и физические качества. Он включает в себя принцип систематичности подбора игр, в который входят взаимосвязь знаний, умений и навыков детей, регулярность, планомерность, непрерывность в процессе спортивно- игровой деятельности.

В течение девяти месяцев запланировано более 20 подвижных игр народов Севера, из них в течении месяца разучивалось 1-2 новые игры. Каждая новая игра или элементы, повторялись в течение месяца несколько раз, в зависимости от ее сложности, что позволяет детям хорошо усвоить правила игры, а также сохранить интерес к ней. Так же для поддержания интереса детей к подвижным играм мы усложняли их содержание. На протяжении всего эксперимента нами было установлено сотрудничество с педагогами групп. Мы познакомили воспитателей с системой планирования игровых мероприятий, который был одобрен, принят ими и использован в учебно-воспитательной работе.

На протяжении всего времени в группе создавались условия для игровых действий. Детям были предоставлены широкие возможности для активного применения имеющих у них способностей: прыгать и лазить по-разному, а не только как на занятиях; играть с мячом, метать разные предметы своим способом. В группе и на участках предлагались пособия, стимулирующие разнообразные движения детей: мячи, скакалки, вожжи, обручи, гимнастические скамейки, лесенки, мишени, и др. Помимо перечисленных выше пособий и предметов для проведения подвижных игр, использовалось достаточное количество разных мелких пособий и игрушек, которые можно использовать как в помещении, так и на участке. Все эти пособия позволяли разнообразить игры детей, изменять условия выполнения двигательных заданий в подвижных играх. Воспитателями поощрялись самостоятельные попытки овладения движениями, придумывания новых вариантов игр с пособием.

Педагоги с интересом подходили к введению в игровую деятельность детей подвижных игр народов Севера и эстафет с интересным захватывающим сюжетом, постоянно наблюдали за игрой детей, по необходимости руководили игрой, участвовали в них, следили за правилами игры. С учетом физического состояния каждого ребенка в группе, воспитателями использовались такие приемы, как четкое последовательное объяснение игры, честное распределение ролей в игре, поощрение удачного исполнения, подсказ лучшего способа действия, пояснения, указания, личный пример, правильное варьирование и усложнение игр. Активное, заинтересованное участие педагогов в играх доставляло детям большую радость, создавало хорошую эмоциональную атмосферу, способствовало вовлечению в игру всех детей, активизировало их действия.

Воспитатели проявили большой интерес к проблеме формирования и развития у детей дошкольного возраста физических качеств, где непременным условием правильного руководства деятельностью детей стал индивидуальный подход к каждому ребенку во время игр: изменялись упражнения или условия их выполнения, чередовались нагрузки и отдых в играх. Подвижные игры многократно повторялись и закреплялись в ежедневных динамических часах, проводимых воспитателями на прогулке, в индивидуальной работе; создавались условия, побуждающие детей использовать игры и эстафеты в самостоятельной двигательной деятельности.

В работе по развитию физических качеств использовались особенности времени года. С целью гармонического развития двигательных качеств воспитатели следили за разнообразием двигательной деятельности, не давали увлекаться только одним видом деятельности, поощряли стремление детей овладевать новыми движениями. При организации игр воспитатели внимательно следили за физической нагрузкой, регулировали ее в зависимости от состояния детей, их предшествующей деятельности, погодных условий.

При совершенствовании физических качеств через игру мы воспитывали у детей умение действовать сообща, слушать воспитателя, начинать и заканчивать действия в соответствии с указаниями. При проведении игр старались учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и намечать конкретные по отношению к нему задачи.

Мы старались предвидеть возможные конфликтные ситуации, предотвращать нежелательные поступки. Это способствовало воспитанию организованного поведения детей, хороших дружеских отношений. В период ознакомления детей с новой обстановкой подвижных и спортивных игр позволяли научить их действовать сообща, дружно, во время бега не наталкиваться друг на друга, ориентироваться в пространстве.

Изложенные варианты игр предлагались детям лишь после освоения правил овладения двигательными навыками и простейшими игровыми приемами.

Этапы организации подвижных игр в формирующем эксперименте был определен следующим алгоритмом:

а) формирование базы определенных физических качеств на основе разработанных нами комплексов спортивных и подвижных игр с учетом программных требований и подбор к каждой игре речевого материала;

б) построение подвижных игр с учетом сложности движений и физических возможностей детей;

в) за основу взяли тот объем игр, который рекомендованный программой физического воспитания дошкольного учреждения;

г) внедрили специальные атрибуты (шапочки, маски, костюмы) которые решали задачи формирования мотивации к деятельности.

В течение девяти месяцев через подвижную игру мы закрепляли и совершенствовали такие движения как: бег, прыжки, различные виды ползанья, подлезание под предметами правым и левым боком вперёд, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание мяча о землю.

Так же, мы закрепляли движения через элементы спортивной игры баскетбол, волейбол они строились на упражнениях в прыжках, в беге задачи решались такие: совершенствовать навыки ведения мяча правой и левой рукой; воспитывать прыжковую выносливость; закреплять бег, отрабатывая непринуждённую постановку корпуса и головы; совершенствовать навыки, закреплять навыки мягкого приземления на полусогнутые ноги в прыжках.

Приведем пример реализации разработанного нами плана.

Так, в марте, согласно программного содержания физкультурного занятия на этапе закрепления и совершенствования находились такие движения как: в прыжки с одной ноги на другую, прыжок приземления на обе ноги, прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места; бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; пролезание в обруч правым и левым боком.

Следовательно, в содержании подвижных игр нами были включены игровые упражнения: прыжок с одной ноги на другую; прыжок приземления на обе ноги. Начинать прыгать надо от черты. Прыгать можно только указанным способом. Игровое упражнение направлено на развитие у детей двигательных навыков, внимания, быстроты реакции и координацию движений.

Прыжки на двух ногах, способствующие развитию силы и выносливости были включены в игру «Охотник и зайцы», в ходе которой один игрок (охотник) должен догонять остальных ребят (зайцев), зайцы убегают от охотника, стараясь прыгать на двух ногах, в свои домики. Тот, кого все-таки поймали – выходит из игры. Игру проводили в групповой комнате (спортивный зал отсутствует).

Для детей с низким уровнем подготовленности давали индивидуальные занятия на отработку наиболее сложных для них элементов: бег змейкой – индивидуально на небольшие расстояния; отбивание мяча – стоя и у стены; упражнения в парах. Весь первый месяц мы разрешали им просто выполнять упражнения или планировали игру специально для этой подгруппы детей. Хорошим признаком было желание поиграть в понравившиеся игры. В основном это были игры с мячом, которые нравились мальчикам, девочки же более успешно справлялись с заданием «бег змейкой».

В декабре требовалось отработать следующие двигательные навыки: бег с ускорением, прыжки на двух ногах, бросок и ловля мяча, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

Для развития данных двигательных навыков нами были включены следующие игры.

«Бег с капканом» Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. В игре принимают участие 2-3 команды. К правой и левой ноге каждого бегуна привязывают мячи (резиновые мячи в сетках). Это и будут «капканы». По команде ведущего игроки бегут до ориентира, обегают его и бегут обратно, передают эстафету. Побеждает та команда, которая первая справится с заданием.

В процессе игры дети упражняются в беге с ускорением, развивают внимание, скорость, быстроту реакции на сигнал.

В упражнениях «Лови мяч» и «Успей поймать» дети совершенствовали бросок и ловлю мяча. Эти упражнения на развитие ловкости, выносливости и быстроты реакции.

«Успей поймать». На игровой площадке находятся две равные группы участников: девочки и мальчики. Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, то они начинают перебрасывать мяч друг другу так, чтобы мячом не завладели мальчики, и, наоборот, если мяч окажется у мальчиков, они стараются не дать его девочкам. Выигрывает та команда, которая сможет дольше удержать мяч. Передавая мяч, игрокам нельзя долго задерживать мяч в руках.

Для развития силы, выносливости, меткости, а так же для формирования такого двигательного навыка, как бросок мяча на дальность, в подвижную цель мы использовали игру «Охотник и зайцы».

Описание игры. Зайцы находятся в своих домиках (кружках). В каждом домике по 2-3 зайца. Охотник обходит площадку и возвращается в свой домик (расположен с другой стороны площадки). По сигналу воспитателя «Зайцы выбежали на полянку!» все выбегают из своих домиков и прыгают на двух ногах по всей площадке. По сигналу «Охотник!» зайцы убегают в свои домики, а охотник старается попасть в них мячом (2-3 небольших мяча или снежки).

В заключение следует отметить, что воспитатели, родители отметили большое влияние различных видов подвижных игр и эстафет, индивидуальных методов и приемов, на развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Изменился общий эмоциональный фон в группе. Была отмечена активная физическая деятельность детей и педагогов – участников эксперимента.

 В результате, применения подвижных игр народов Севера у детей дошкольного возраста повысился уровень физических способностей детей и их физического развития, у детей улучшилась результативность двигательной деятельности, т.е. дети стали не просто много двигаться, но и овладели правильной техникой многих движений. Мы предполагаем, что широкое использование подвижных игр оказало влияние как на уровень овладения двигательными умениями, так и повысило степень развития двигательных качеств – быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, позволило добиться более гармонического физического развития детей.

**Перспективный план подвижных игр для детей старшего дошкольного возраста группы «Почемучки»**

**МДОУ «Звездочка» п. Чокурдах 2024-2025 г**

|  |
| --- |
| **Октябрь**  |
| **№**  | **Тема** | **Цели и задачи** | **Методика проведения игры** |
| 1 | **«Берегись охотника»** | Развитие скорости, быстроту реакции, выносливость, координацию движений. | Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. У одного из игроков в руках хвост лисы или песца. Водящий старается догнать и запятнать того, кто бежит с хвостом, но сделать это непросто: участники игры на бегу передают хвост друг другу. Когда «охотник» запятнает игрока с хвостом, они меняются ролями. В конце игры определяют игрока, который ни разу не был водящим.  |
| 2  | **«Бой медвежат»** | Развитие силы, ловкости, координацию движений, внимания, волевых качеств.  | Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. Чертится круг диаметром 2 метра. В него встают на корточки соперники (медвежата), вытягивают руки вперед ладошками. Необходимо вытолкнуть соперника из круга, ударяя об его ладони, или заставить его земли или пола любой частью тела. Кому удастся это сделать, тот и является победителем. |
| 3  | **«Гонки на нартах»** | Развитие скорости, выносливости, силы рук, ног, мышц спины. | Игра проводится в зимнее время года, количество игроков не ограничено. Участники делятся на три команды по три человека. Выстраиваются на старте. Один игрок из команды берет нарты за веревку, второй садится на нарты, третий оказывает помощь, толкая нарты сзади или в спину сидящего на нартах. По сигналу ведущего экипажи бегут к ориентиру, огибают его и возвращаются обратно. Побеждает команда, которая придет к финишу первой. |
| **Ноябрь**  |
| 1  | **«Бой лосей»** | Развитие ловкости, координацию движений, внимания, смелости.  | Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. В игре принимают участие 2-3 команды. Чертится круг, в него встают игроки, у каждого из них левая рука привязана к туловищу, на голове шапка. Задача проста и непроста - снять шапку у противника и не дать снять свою. Побеждает та команда, которая снимет больше шапок. |
| 2  | **«Быстрый олень»** | Развитие ловкости, координацию движений, внимания, смелости.  | Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. Чертится круг и от него на расстоянии 9-12 метров контрольная линия. По команде все участники двигаются в обход по начерченному кругу. По команде «шаг оленя» все участники идут по кругу, высоко поднимая бедро. По команде «поворот» происходит поворот кругом, и продолжается движение в противоположном направлении. По команде «рысь» участники бегут по кругу с захлестыванием голени назад. По команде «на свои места» участники выполняют многоскоки (бег, прыжки) за контрольную линию. Игрок, пересекший контрольную линию последним, выбывает из игры. |
| 3  | **«Важенка и оленята»**  | Развитие ловкости, координацию движений, внимания, смелости, сообразительности. | Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. На площадке нарисовано несколько кругов (можно обручи), в каждом из них находится важенка и двое оленят. Волк сидит за сопкой (на другом конце площадки). На слова ведущего: Бродит в тундре важенка,С нею оленята.Топают по лужамОленята малыеТерпеливо слушаяНаставленья мамины Играющие оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова «волк идет!» оленята и важенки убегают в свои домики (круги). Пойманных оленей волк уводит к себе.  |
| **Декабрь** |
| 1 | **«Бег с капканом»** | Развитие быстроты, силы ног. | Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. В игре принимают участие 2-3 команды. К правой и левой ноге каждого бегуна привязывают мячи (резиновые мячи в сетках). Это и будут «капканы». По команде ведущего игроки бегут до ориентира, обегают его и бегут обратно, передают эстафету. Побеждает та команда, которая первая справится с заданием. |
| 2  | **«Звери и птицы»** | Развитие координационных движений и скоростно-силовых способностей.  | Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. Перед игрой следует предупредить игроков, что необходимо, как можно точнее скопировать движение животного или птицы. Ведущий называет птицу «утка», игроки разводят руки в стороны и плавно машут ими, словно крыльями. Зверь «заяц», игроки выполняют прыжки в приседе и т.д. Победителем становится тот, кто более точно скопирует движение зверя или птицы. |
| 3  | **«Льдинки, ветер и мороз»** | Развитие координационных движений, быстроты, находчивости.  | Участники встают парами, лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая: «Холодные льдинки, прозрачные льдинки, сверкают, звенят: дзинь, дзинь» Делают хлопок на каждый на каждое слово: вначале в свои ладоши, затем в ладоши своего товарища. Хлопают и говорят: «дзинь, дзинь» - пока не услышат сигнал «Ветер». На этот сигнал дети разбегаются в разные стороны. На сигнал «Мороз» дети возвращаются в пары и берутся за руки. |
| **Январь** |
| 1  | **«Куропатки ягодки»** | Развитие быстроты, ловкости, координации движений, внимание.  | Игра проводиться в любое время года. Количество участников не ограничено. Взявшись за руки, участники образует круг. Это будет клетка. Внутри клетки 6-8 ягод, а снаружи 2 куропатки. Клетка движется по кругу вправо или влево (подскоками, приставными шагами, лёгким бегом). По сигналу клетка останавливается и открывает свои дверцы (поднятые руки вверх). Куропатки свободно вбегают в клетку стараясь поймать ягодку, (пойманную ягодку отводят в своё гнездо). Победителем становится та куропатка, которая поймала больше ягодок. |
| 2  | **«Ловля оленей»** | Развитие быстроты, ловкости, координации движений, находчивости.  | Игра проводится в любое время года. Количество участников не ограничено. Участники делятся на две команды. Одни - олени, другие пастухи. Пастухи берутся за руки и стоят полукругом лицом к оленям. Олени бегают по очерченной площадке. По сигналу «Лови!» пастухи стараются поймать оленей и замкнуть круг. Ловить оленей можно только по сигналу. Круг замыкают тогда, когда поймано большее число игроков. Олени стараются не попадать в круг, но не имеют вырываться из круга, если их замкнут, лучшими игроками считаются те игроки, которые были пойманы последними. |
| 3  | **«Гонки на оленях»** | Развитие быстроты, ловкости, координации движений, внимание.  | Дети бегут парами (первый - олень, второй - каюр) между кочками (кубы), обегают дерево (стойку) и возвращаются обратно. Побеждает та команда, которая первая закончит эстафету. |
| **Февраль** |
| 1  | **«Снежный лабиринт»** | Развитие координационных движений и скоростно-силовых способностей. | Дети надевают на ноги модели снегоступов, на спину охотничьи рюкзаки и идут между сугробами (кубы разных размеров) до стойки и так возвращаются обратно. Побеждает команда, первой закончившая эстафету |
| 2  | **«Каюр и собаки»** | Развитие быстроты, ловкости, координации движений, внимание.  | На противоположных концах площадки кладут параллельно два шнура. Игроки встают около них по три человека и берутся за руки. Двое из них — собаки, третий — каюр. Каюр берет за руки стоящих впереди собак. Дети тройками по сигналу «Поехали!» бегут навстречу друг другу от одного шнура к другому.Бежать можно только по сигналу. Выигрывает та тройка, которая быстрее добежит до шнура. Можно предложить играющим преодолеть разные препятствия. |
| 3  | **«Ручейки и озера»** | Развитие координационных движений, быстроты, находчивости.  | Игроки стоят в пяти-семи колоннах с одинаковым количеством играющих в разных концах зала—это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги - озера. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг. |
| **Март** |
| 1  | **«Полярная сова и евражки»** | Развитие скорости, выносливости, силы рук, ног, мышц спины.  | Полярная сова находится в углу площадки или комнаты. Остальные играющие - евражки.Под тихие ритмичные удары небольшого бубна евражки бегают на площадке, на громкий удар бубна евражки становятся столбиком, не шевелятся. Полярная сова облетает евражек и того, кто пошевелится или стоит не столбиком, уводит с собой. В заключение игры (после трех-четырех повторений) отмечают тех игроков, кто отличился большей выдержкой.Громкие удары не должны звучать длительное время. Дети должны быстро реагировать на смену ударов. |
| 2 | **«Перетягивание каната»** | Развитие координационных движений и силовых способностей. | На площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат. По сигналу водящего «Раз, два, три — начни!» каждая команда старается перетя­нуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победитель­ницей, ей вручают сувениры, как на праз­днике оленеводов.Начинать перетягивание ка­ната можно только по сигналу. Команда, перешагнувшая черту, считается побежден­ной. |
| 3  | **«Волк и олени»** | Развитие координационных движений, быстроты, находчивости.  | Из числа играющих выбирается волк, остальные – олени. На одном конце площадки очерчивается место для волка. Олени пасутся на противоположном конце площадки. По сигналу «Волк!» волк просыпается, выходит из логова, сначала широким шагом обходит стадо, затем постепенно круг обхода сужает. По сигналу (рычание волка) олени разбегаются в разные стороны, а волк старается их поймать (коснуться). Пойманного волк отводит к себе. Выбегать из круга можно только по сигналу. Тот, кого поймают, должен идти за волком. |
| **Апрель** |
| 1  | **«Тройной прыжок»** | Развитие координационных движений и силовых способностей. | На площадке проводится черта, играющие становятся за нею. По очереди они прыгают от черты вперед: в первых двух прыжках прыгают с одной ноги на другую, в третьем прыжке приземляются на обе ноги. Выигрывает тот, кто прыгнул дальше.Начинать прыгать надо от черты. Прыгать можно только указанным способом. |
| 2 | **«Ловкий оленевод»** | Развитие скорости, выносливости, силы рук, ног, мышц спины.  | В стороне на площадке ставится фигура оленя. Оленеводы располагаются шеренгой лицом к оленю на расстоянии 3—4м от него. Поочередно они бросают в оленя мячом, стараясь попасть в него. За каждый удачный выстрел оленевод получает флажок. Выиг­равшим считается тот, кто большее число раз попадет в оленя.Бросать мяч можно только с условленного расстояния. |
| 3  | **«Охота на волка»** | Развитие координационных движений и силовых способностей. | Охотник встает в 4-5 м от волка (фигуры, вырезанной из фанеры или картона). Он должен попасть мячом в бегущего волка. Двое играющих держат фигуру за веревочки и передвигают ее то влево, то вправо.Кидать мяч в волка следует с заданного расстояния. |
| **Май** |
| 1  | **«Успей поймать!!»** | Развитие координационных движений, быстроты, находчивости.  | На игровой площадке находятся две равные группы участников: девочки и мальчики. Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, то они начинают пере­брасывать мяч друг другу так, чтобы мячом не завладели мальчики, и, наоборот, если мяч окажется у мальчиков, они стараются не дать его девочкам. Выигрывает та команда, которая сможет дольше удержать мяч. Передавая мяч, игрокам нельзя долго задерживать мяч в руках. |
| 2  | **«Белый шаман»** | Развитие скорости, выносливости, силы рук, ног, мышц спины.  | Играющие ходят по кругу и выполняют разные движения. В центре круга -водящий. Это белый шаман - добрый человек. Он становится на колено и бьет в бубен, затем подходит к одному из играющих и отдает ему бубен. Получивший бубен до­лжен повторить в точности ритм, проигран­ный водящим. Если получивший бубен неправильно повторит ритм, он выходит из игры. |
| 3  | **«На новое стойбище»** | Развитие скорости, выносливости, силы рук, ног, мышцспины.  | Играющие становятся парами. В паре один - олень, другой - каюр. Упряжки стоят одна за другой. Ведущий говорит: - Оленеводы переезжают на новые стойбища. После этих слов все бегут к краю площадки, при этом каюры, подгоняя оленей, издают характерный для оленеводов - тундровиков звук кхх-кхх. Останавливаются по сигналу ведущего. Во время движения упряжки делают привал. Каюры отпускают оленей, которые бегут врассыпную. По сигналу «Упряжки!» все должны построится в прежней последова­тельности. Начинать движение надо по сигналу. Санный поезд должен двигаться упорядочение (упряжкам нельзя обгонять друг друга). Очередность сохраняется и после привала.  |
| **Июнь** |
| 1 | **«Охотник и зайцы»** | Развитие скорости, быстроту реакции, выносливость, координацию движений. | Одного из играющих выбирают волком. Остальные дети изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы устраивают себе домики. В начале игры зайцы стоят в своих домиках (кружках), волк на другом конце площадки (в овраге). Воспитатель говорит:«Зайки скачут, скок, скок, скокНа зеленый, на лужок.Травку щиплют, кушают,Осторожно слушаютНе идет ли волк».Зайцы выпрыгивают из домиков и разбегаются по всей площадки. Они то прыгают на двух ногах, то присаживаются, щиплют траву и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произнесет последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за зайцам, стараясь их поймать (коснуться). Зайцы убегают каждый в свой домик. Пойманных зайцев волк отводит в овраг. Игра возобновляется. После того как поймано2-3 зайца, выбирают другого волка. |
| 2  | **«Бой медвежат»** | Развитие силы, ловкости, координацию движений, внимания, волевых качеств.  | Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. Чертится круг диаметром 2 метра. В него встают на корточки соперники (медвежата), вытягивают руки вперед ладошками. Необходимо вытолкнуть соперника из круга, ударяя об его ладони, или заставить его земли или пола любой частью тела. Кому удастся это сделать, тот и является победителем. |
| 3  | **«Бег с капканом»** | Развитие быстроты, силы ног. | Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. В игре принимают участие 2-3 команды. К правой и левой ноге каждого бегуна привязывают мячи (резиновые мячи в сетках). Это и будут «капканы». По команде ведущего игроки бегут до ориентира, обегают его и бегут обратно, передают эстафету. Побеждает та команда, которая первая справится с заданием. |