

В сборнике предложены подвижные игры для детей дошкольного возраста. Игры подобраны разнообразные и интересные. Есть авторские игры инструкторов по физической культуре МБДОУ г. Красноярска. В каждой игре есть цель и определены правила игры, которые должны выполняться детьми. Это поможет детям быстрее научиться проявлять инициативу и самостоятельность, дети быстрее научатся преодолевать затруднения, выработать волю.

Сборник игр будет интересен не только инструкторам по физической культуре детских садов, но и учителям, работающим в начальных классах общеобразовательных школ, педагогам дополнительного образования, работникам детских оздоровительных центров.

Сборник

подвижных игр и игровых упражнений

для детей дошкольного возраста

"Игра - это огромное окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире.
Игра - это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности".

В.А. Сухомлинский

Сборник игр
инструкторов по физической культуре МБДОУ
г. Красноярск
2015 год.

В сборник включены игры и игровые упражнения разной подвижности для детей 3-7 лет на развитие крупной и мелкой моторики, внимания, ориентировки в пространстве, быстроты реакции, координации движений, а также на снятие умственного и физического напряжения.

Пособие адресовано воспитателям, специалистам по физической культуре дошкольных образовательных учреждений, дополнительного образования, а также родителям.

В разработке сборника приняли участие инструкторы по физической культуре муниципальных бюджетных дошкольных образовательных учреждений города Красноярска.

Ответственный за выпуск:

О.В. Степанова, методист МБУ КИМЦ.

Е. В. Леоненко, руководитель РМО инструкторов по физической культуре Советского района, инструктор по физической культуре МБДОУ № 315 г. Красноярска.

Содержание

Введение	1
	Игры и игровые упражнения	
	Младший дошкольный возраст	
Подвижные игры	3
Игры средней подвижности	5
Игры малой подвижности	8
	Средний дошкольный возраст	
Подвижные игры	9
Игры средней подвижности	13
Игры малой подвижности	17
	Старший дошкольный возраст	
Подвижные игры	19
Игры средней подвижности	41
Игры малой подвижности	53

Введение.

Дошкольное детство - короткий, но важный, уникальный период жизни человека. Человечество лишь постепенно пришло к осознанию самоценности детства, как части человеческой жизни, а не просто ее преддверия. В эти годы ребенок приобретает первоначальные знания об окружающей жизни, у него начинает формироваться определенное отношение к людям, к труду, вырабатываются навыки и привычки правильного поведения, складывается характер. Ребенок обладает своими специфическими человеческими правами, провозглашенными в Декларации о правах ребенка, принятой Организацией Объединенных Наций. В числе прочих жизненных и социальных прав есть там и право ребенка на игру - главнейшее условие психического, социального, физического его развития.

Огромная роль в развитии и воспитании ребенка принадлежит игре - важнейшему виду деятельности, в процессе которой развиваются духовные и физические силы ребенка. Игра - вид непродуктивной деятельности, мотив которой заключается не в ее результатах, а в самом процессе.

Подвижные игры очень рано входят в жизнь ребенка. Растущий организм постоянно требует активных движений. Все дети без исключения любят играть с мячом, скакалкой, любыми предметами, которые они могут приспособить к игре. Все подвижные игры развивают как физическое здоровье ребенка, так и его интеллектуальные способности.

Современный ребенок постоянно находится на грани стресса. Особенно это касается детей, живущих в мегаполисах. Занятость родителей, их социальная усталость, отсутствие помощников в воспитании детей, или излишнее их количество, все это обременяет детей, искажая их психику и физическое здоровье.

Вот тут-то подвижные игры и кстати. Они несут, кроме интереса для ребенка, еще оздоровительную нагрузку и эмоционально-психическую разрядку. Он укрепляет разные группы мышц, тренирует вестибулярный аппарат, улучшает свою осанку, снимает утомление и повышает работоспособность. Кроме того, подвижные игры учат детей инициативе и самостоятельности, преодолению затруднений — развивая в них рефлексивность и волю.

Таким образом, спецификой подвижных игр является то, что их использование дает не только физическое, но и эмоциональное удовлетворение. Эти игры создают большие возможности для проявления инициативы и творчества детей, поскольку кроме богатства и разнообразия движений, предусмотренных правилами, дети обладают свободой их применения в различных игровых ситуациях.

В игру вовлекаются все стороны личности: ребенок двигается, говорит, воспринимает, думает; в процессе игры активно работают все его психические процессы: мышление, воображение, память, усиливаются эмоциональные и волевые проявления. Игра выступает как важное средство воспитания.

Через игру ребенок входит в мир взрослых, овладевает духовными ценностями, усваивает предшествующий социальный опыт. Можно считать, что в игре ребенок получает впервые урок коллективного мышления. Это обстоятельство имеет принципиально важное значение, если принять во внимание, что будущее ребенка связано с общественно полезным трудом, главнейшее качество которого - совместное, коллективное решение задач, направленных на достижение общей цели. Одним из важнейших факторов развития личности ребенка является среда, в которой он живет, играет, занимается и отдыхает.

Познавая себя, свои способности, умения, ребенок учится анализировать и делать выводы о своих возможностях.

Инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Третьякова Ирина Владимировна
МБДОУ №144 Советский район

« Кошка »

подвижная игра

младший дошкольный возраст

Цель: Развивать ловкость, быстроту внимания, координацию движений.

Атрибуты: шапочка кошки

Ход игры: На противоположной стороне зала, спит кошка. Играющие крадучись идут к кошке и произносят слова:

На диване у окошка, прилегла и дремлет кошка.

Кошка, кошка ты не спи, лучше с нами пошали.

Мы бежим ты – догони!

Кошка просыпается, мяукает, и быстро бежит за детьми.

Пойманный, становится кошкой.

Правила игры: кошка встает с дивана только после того, как дети проговорят слова.

Инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Яковлева Лилия Маликовна
МБДОУ №54 Советский район

«Миша, Мишенька, медведь»

подвижная игра

младший дошкольный возраст

Цель: Учить детей бегать быстро и ловко, уступая дорогу, и не толкая друг друга. Учить выполнять правила игры.

Ход игры: Дети стоят в шеренге на одной стороне зала – это дом. На другой стороне медведь (ребенок) стоит спиной к ним. Дети идут к медведю и говорят слова: «Миша, Мишенька, медведь! Научи меня реветь. Если не научишь, мёду не получишь!».

Медведь поворачивается к детям и бежит за ними, пытается поймать. Дети убегают от него в дом.

Правила: Убегать от медведя только по окончанию слов. В домике ловить детей нельзя. Пойманный ребенок становится медведем

**Инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Горбунова Евгения Владимировна
МБДОУ № 301 Советский район**

"Ежик"

подвижная игра
младший дошкольный возраст

Цель: Развитие ориентировки в пространстве.

Атрибуты: Кукла бибабо.

Ход игры: Дети стоят по кругу. В центре круга стоит водящий-"Ежик" (можно надеть маску на ребёнка, можно использовать куклу бибабо- ежик, надетую на руку). Дети произносят слова, а водящий выполняет движения по тексту (произвольно, проявляя творчество).

Ведущий: «Жил в лесу колючий ёжик» (Присед, обхватив колени).

Дети, стоят в кругу или идут по кругу: «Да, да, да».

Ведущий: «Был клубочком и без ножек». (Встать).

Дети: «Да, да, да».

Ведущий: »Не умел он хлопать» (Хлопки в ладошки).

Дети: «Хлоп, хлоп, хлоп». (Хлопают в ладоши).

Ведущий: «Не умел он топать».

Дети: «Топ, топ, топ». (Топают ногами)

Ведущий: «Не умел он прыгать».

Дети: «Прыг, прыг. Прыг». (Подпрыгивают на месте).

Ведущий: «Только носом шмыгал».

Дети: «Шмыг, шмыг, шмыг». (Изображают дыхание носом).

Ведущий: «Ежик, ежик, не зевай, быстро деток догоняй!»

После этих слов все дети разбегаются, а водящий старается задеть рукой или куклой на руке.

Правила игры:

1. Разбегаться после сказанных слов по всему залу.
2. Игра заканчивается после того, как водящий поймает 2,3 детей.
3. Пойманный, отходит в сторону и ждёт окончание игры.

**Инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
Семенова Наталья Витальевна
МБДОУ № 9 Советский район**

«Зайцы за морковкой».

подвижная игра
младший дошкольный возраст

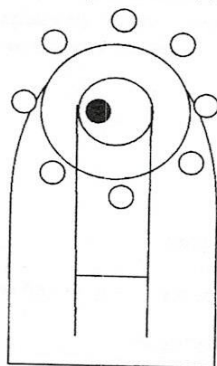
Цель: Закреплять умение прыгать на двух и одной ноге; развивать внимание; быстроту реакции; ловкость; ориентир в пространстве.

Атрибуты: муляжи морковки, маски сторожа и зайцев по количеству играющих.

Ход игры: из числа играющих, выбирается «Сторож». На площадке рисуют два круга, один большой, а внутри малый. Внутри малого круга лежит «морковка» по количеству детей. «Сторож» находится в малом кругу. Дети «зайцы», по сигналу взрослого, начинают прыгать на двух ногах и стремятся попасть в огород (малый круг), забрать морковку. «Сторож», не выходя за пределы большого круга, старается поймать зайцев. Пойманные «зайцы» выбывают из игры. Побеждают те «зайцы», которые, ни разу, не были пойманы, а так же лучший «сторож», который поймал большое количество «зайцев».

Правила игры:

1. Сторож имеет право ловить зайцев, как в огороде, так и в большом круге.
2. Пойманные зайцы находятся в установленном месте и не включаются в игру. Пока не будет выбран новый сторож.
3. Зайцы прыгают на двух или на одной ноге по указанию взрослого.



⊕ - взрослый

● - сторож

○ - играющие «зайцы»

Инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Никитина Татьяна Ивановна
МБДОУ №296 Советский район

«Поймай комара»
младший дошкольный
игра средней подвижности

Цель: Учить прыгать в высоту с места, доставая предмет, вызвать положительные эмоции.