ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КУДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

КОНЕЧНАЯ НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОВЗ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ,

ПО СРЕДСТВАМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Куда 2024

Содержание

Введение……………………………………………………………………3

Глава1.Анализ литературных источников по проблеме

исследования………………………………………………………………5

Выводы по первой главе………………………………………………….5

Глава 2. Организация и методы исследования…………………………..6

2.1.Методы исследования………………………………………………...7

2.2.Организация исследования…………………………………………...7

Выводы по второй главе………………………………………………….10

Заключение ……………………………………………………………….11

Список работ, опубликованных по теме исследования………………..12

Список литературы………………………………………………………13

Введение

Двигательная способность детей с ОВЗ младшего школьного возраста проявляется в различных формах движений, в которых в разной степени проявляются физические качества: быстроты, силы, ловкости, выносливости, координационные способности, оказывающие влияние на качественную сторону двигательной способности.

Одним из важнейших средств развития двигательных способностей детей с ОВЗ является подвижная игра. Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи.Игровые условия помогают развивать у детей с ОВЗ младшего школьного возраста,способность наиболее экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в целостном и законченном виде. Использование подвижных игр различной направленности на уроках физической культуры значительно повысят уровень двигательной способности.

Ряд авторов Кузнецов В.В. Пензулаева Л.И. Репников П.Н. считают, что подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного развития двигательных способностей для детей с ОВЗ младшего школьного возраста.

**Актуальность данной проблемы:** определили тему нашего исследования: Развитие двигательных способностей у детей младшего школьного возраста с ОВЗ по средствам подвижных игр.

**Объект исследования**:учебно-воспитательный процесс у младших школьниковс ОВЗ на уроке физической культуры.

**Предмет исследования**:развитие двигательныхспособностейу детей с ОВЗ младшего школьного возраста.

**Цель исследования**:разработать комплекс подвижных игр для развития двигательных способностей у младших школьников с ОВЗ на уроках физической культуры и апробировать его на практике.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно – методическую литературу по теме исследования.
2. Исследовать двигательные способности детей и выявить их уровень развития
3. Разработать и систематизировать комплекс подвижных игр для развития двигательных способностей.
4. Провести сравнительный анализ уровней развития двигательных способностей в экспериментальной и контрольной группах
5. Подтвердить или опровергнуть гипотезу исследования.

**Гипотеза исследования:**

Гипотеза данной работы предполагает, что применение комплексов, подвижных игр на занятиях физической культуры могут повысить уровень двигательных способностей детей младшего школьного возраста с ОВЗ.

**Новизна исследования:**заключается в разработке и апробации методов развития двигательных способностей на уроках физической культуры.

**Теоретическая значимость**:изученная научно-методическая литература следующих авторов: В.И.Лях, Л.П.Матвеева, И.М.Короткова,Р.И. Вавилова,Б.Н.Минаева,Ж.К.Холодова,Кузнецов В.В. Пензулаева Л.И. Репников П.Н.и других, они помогли разработать комплекс подвижных игр.

В работе был использован следующий комплекс методов исследования:

Анализ научно - методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, метод математической статистики.

**Практическая значимость:**настоящей работы заключается в том,что разработанные и проведенные исследования помогут учителям работающих с детьми с ОВЗ младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

**Основные положения:**

**-**Развитие двигательных способностей у детей с ОВЗ младшего школьного возраста по средствам подвижных игр.

-Разработать комплекс подвижных игр, способствующих развитию двигательных способностей у детей младшего школьного возраста с ОВЗ.

**Апробация результатов:**Исследовательская работа проводилась в период с 2023 по2024 год на базе МОУ ИРМО «Кудинская средняя общеобразовательная школа» на уроках физической культуры. В эксперименте приняли участие обучающиеся 4-хклассов.

**Глава 1. Анализ литературных источников по проблеме исследования**

В.И.Лях, Л.П.Матвеева, И.М.Короткова,Р.И. Вавилова.Эти работы существенно по полнили и обогатили методику проведения подвижных игр физических упражнений на уроке физической культуры.Анализ литературных источников был направлен на изучение наиболее общих вопросов касающихся двигательной способности детей младшего школьного возраста.Основное место в системе методов на всех этапах работы занимал педагогический эксперимент. Метод тестирования служил средством проверки и динамики развития, полученных в результате экспериментальных исследований.

Выводы по первой главе:

Таким образом, в главе первой рассмотрели и про анализировали литературу по проблеме исследования, двигательных способностей у детей с ОВЗ младшего школьного возраста.

**Глава.2.Организация и методы исследования**

**2.1.Методы исследования**

Решение поставленных задач осуществлялось основными методами:

1. ТеоретическиеАнализ научно - методической литературы
2. Педагогическое наблюдение
3. Педагогический эксперимент
4. Педагогическое тестирование
5. Метод математической статистики.

**Методы педагогическогоэксперимента:**педагогический экспериментпредусматривает доказательство гипотезы (или её опровержение) путём сопоставления эффективности педагогического процесса после введения в него новых факторов с результатами педагогического процесса до введения в него изменений. Он позволяет искусственно отделять новые целенаправленные введения на сущность и характер педагогического процесса, выявить силу и направление воздействия изучаемых педагогических явлений занимающихся.Для достижения данной цели в экспериментальной группе использовался комплекс подвижных игр способствующих развитию двигательной способности (приложение 1,2).

**Метод педагогического тестирования:**включала тестыдля определения двигательной способности обучающихся младшего школьного возраста в экспериментальной и контрольной группе.

Педагогическое тестирование мы проводили по следующим тестам:

* 1. Челночный бег 3×10
  2. Отбивание мяча от пола
  3. Подбрасывание и ловля мяча

**2.2.Организация исследования**

**Место проведения эксперимента:**МОУ ИРМО «Кудинская средняя общеобразовательная школа» на уроках физической культуры. В эксперименте приняли участие обучающиеся младшего школьного возраста с ОВЗ.

**Первый этап исследования-**на этом этапе был проведен педагогический эксперимент, который включал в себя констатирующий и формирующий этапы метод теоретического анализа и синтеза, изучения научно – методической литературы по проблеме развития двигательных способностей у детей, изучение и обобщение опыта ведения занятий по физической культуре.

**Второй этап исследования-**был проведен сбор эмпирического материала, осуществляли подтверждение выдвинутой нами гипотезы путём применения эмпирических методов исследования.На данном этапе был проведён основной педагогический эксперимент.

**Третий этап исследования-**оформления работы, проводилась систематизация полученных данных, осмысление набранных параметров эмпирических данных, обработка их методами математической статистики, написание и оформление работы, разработка рекомендаций.Тестирование и контрольные испытания по развитию двигательных способностей проводились в начале эксперимента с сентября по апрель. Выбор методов, организация условий исследования, их проведение, а также обработка полученных данных велись в соответствии с требованиями и учётом основных принципов методологии научных исследований в области теории и методики физического воспитания. В контрольной группе занятия проводилась по традиционной форме.В занятия экспериментальной группы были включены наши комплексы упражнений направленные на развитие двигательных способностей.

Таблица 2.1

Результаты тестирования на выявление уровня развития двигательных способностей у детей с ОВЗ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия, имя ребёнка | Результаты тестирования до эксперимента | | | Результаты тестирования после эксперимента | | |
| Челночный бег 3×10 | Отбивание мяча от пола | Подбрасывание и ловля мяча | Челночный бег 3×10 | Отбивание мяча от пола | Подбрасывание и ловля мяча |
| Экспериментальная группа | | | | | | |
| Ч. Ангелина | 16,0 | 7 | 13 | 12,0 | 13 | 28 |
| Б. Иван | 13,0 | 9 | 18 | 10,1 | 19 | 34 |
| Г.Даша | 16,0 | 5 | 12 | 12,0 | 12 | 26 |
| Д. Виолетта | 15,0 | 10 | 16 | 11,3 | 20 | 38 |
| З.Диана | 15,0 | 8 | 18 | 11,5 | 18 | 40 |
| К. Маша | 12,0 | 12 | 20 | 9,8 | 22 | 42 |
| Н.Андрей | 14,0 | 8 | 14 | 10,2 | 19 | 34 |
| С.Никита | 16,0 | 12 | 19 | 11,5 | 21 | 38 |
| Средний показатель | 14,6 | 9 | 15 | 11,05 | 18 | 35 |
| Контрольная группа | | | | | | |
| Б.Милана | 16,1 | 8 | 10 | 12,0 | 10 | 15 |
| Л.Саша | 18,0 | 7 | 12 | 13,2 | 11 | 19 |
| Лв. Саша | 16,0 | 5 | 15 | 13,5 | 9 | 23 |
| М.Катя | 17,0 | 7 | 18 | 12,0 | 12 | 26 |
| С. Никита | 16,0 | 6 | 14 | 14,3 | 9 | 21 |
| У.Ваня | 18,0 | 4 | 12 | 15,0 | 8 | 19 |
| Ф.Семён | 15,5 | 9 | 14 | 14,0 | 15 | 25 |
| Ш.Вадим | 17,6 | 5 | 13 | 14,6 | 8 | 20 |
| Средний показатель | 16.7 | 6 | 14 | 13,5 | 10 | 21 |

Исходя из данных, которые мы привели в таблице, мы можем сделать следующий вывод: после апробирования наших комплексов упражнений и игр на развитие двигательных способностей позволили нам увидеть положительную динамику результатов тестирования в экспериментальной группе, результаты по тесту челночный бег3×10 улучшились на 3.01 секунду, по тесту отбивание мяча от пола испытуемые стали отбивать мяч от пола на 9 раз больше, а в тесте подбрасывание и ловля мяча испытуемые показали хороший результат и увеличили количество подбрасывания и ловли мяча на 20 раз по сравнению с началом эксперимента, также наблюдается положительная динамика результатов по тестированиям в контрольной группе.

Рис. 1. Показатели двигательных способностей у детей с ОВЗ экспериментальной группы по тесту «Челночный бег 3×10»

Рис. 2. Показатели двигательных способностей у детей с ОВЗ младшего школьного возраста «Отбивание мяча от пола», «Подбрасывание и ловля мяча» в экспериментальной группе

Из диаграмм видно, что результаты после проведения эксперимента существенно улучшились.Полученные в результате эксперимента данные по тестам челночный бег 3×10, подбрасывании и ловли мяча, отбивание мяча от пола мы подвергли статистической обработке данных по определению достоверности различий по критерию Стьюдента (табл. 2.2).

Таблица 2.2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Результаты статистической обработки данных по тесту «Челночный бег 3×10» | | | | | | | | | | | | | |
| Группа | n | Челночный бег 3×10 | | | | | | | | σ | m | t | p |
| Экспериментальная | 8 | 12,0 | 10,1 | 12,0 | 11,3 | 11,5 | 9,8 | 10,2 | 11,5 | 0,8 | 0,3 | 0,6> 0.05 | |
| Контрольная | 8 | 12,0 | 13,2 | 13,5 | 12,0 | 14,3 | 15,0 | 14,0 | 14,6 | 10,8 | 4,1 |
| Результаты статистической обработки данных по тесту  «Отбивание мяча от пола» | | | | | | | | | | | | | |
| Группа | n | Отбивание мяча от пола | | | | | | | σ | m | t | P | |
| Экспериментальная | 8 | 13 | 19 | 12 | 20 | 18 | 22 | 19 | 3,5 | 1,3 | 1,6>0.05 | | |
| Контрольная | 8 | 10 | 11 | 9 | 12 | 9 | 8 | 15 | 12,1 | 4,7 |
| Результаты статистической обработки данных по тесту  «Подбрасывание и ловля мяча» | | | | | | | | | | | | | |
| Группа | n | Подбрасывание и ловля мяча | | | | | | | σ | m | t | P | |
| Экспериментальная | 8 | 28 | 34 | 26 | 38 | 40 | 42 | 34 | 38 | 12,6 | 0,9 > 0,05 | | |
| Контрольная | 8 | 15 | 19 | 23 | 26 | 21 | 19 | 25 | 20 | 8 |

Проведя статистическую обработку данных, можно сделать следующий вывод: в результате произведённых расчётов время расчётное больше время граничного значит различия между выборками статистически достоверные. Следовательно, разработанный комплекс игр эффективен.

**Выводы по второй главе:**

Во второй главе рассмотрелапедагогический эксперимент его задачи и методы исследования.

Были разработаныкомплексы игр для двигательных способностей младшего школьного возраста наши наработки были апробированы на уроках физической культуры, МОУ ИРМО «Кудинская СОШ. После проделанной работы результаты показали значительное повышение уровня двигательных способностей детей экспериментальной группы. Полученные результаты исследования показали, что использование комплекс подвижных игр на развитие двигательных способностей может найти широкое применение в школах с детьми ОВЗ.

**Заключение**

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у школьников мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности, выработке основных гигиенических навыков, но и развитию двигательных способностей.

В методике развития двигательных способностей детей младшего школьного возраста должны быть слиты воедино средства, методы и приемы обучения движениям, развития двигательных способностей.

Положительные сдвиги в уровне двигательных способностей отражают влияниецеленаправленного педагогического воздействия, о чём свидетельствуют болеевыраженные изменения показателей у детей экспериментальной группы посравнению с контрольной. Разумеется, положительные изменения произошли и вконтрольной группе, где конечно результаты отличались от исходных данных.

Однако темп прироста в экспериментальной группе оказались значительно выше,чем в контрольных.

В результате проведенного эксперимента выявилась эффективность разработанных комплексов игр. Полученные результаты исследования показали, что использование наших комплексов могут находить широкое применение в школах. В процессе занятий повышается уровень двигательных способностей детей

**Практические предложения:**Практическая значимостьнастоящей работы заключается в том,что разработанные и проведенные исследования помогут учителям работающих с детьми ОВЗ младшего школьного возраста на уроках физической культуры.

# 

# **Список работы, опубликованных по теме исследования:**

1.Журнал «Познание»на Всероссийской конференции «Перспектива инклюзивного образования в условиях современной школы» Развитие двигательных способностейу детей младшего школьного возраста с ОВЗ, обучающихся по адаптированной основной образовательной программе по средствам подвижных игр .Апрель 2024г

2.Сборник научных трудов по итогам региональной научно-практической конференции «Проблемы и пути совершенствования физической культуры в системе образования: Развитие двигательных способностей у детей младшего школьного возраста. Май 2016г.

# Список литературы

1. Вавилова Р.И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. – М.: Просвещение, 2003.

2. Вильчковский Э.С. Физическое воспитание школьников в семье. –К.: Рад. шк., 2003.

3. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств. – Москва 2008.

4. Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М.: Сов. Россия, 2008.

5. Лайзане С.Я. Физическая культура для школьников – М.: Просвещение, 2002.

6 Ланда, Б. Х. Методика расчета коэффициента учебно-методическое пособие для вузов / Б. Х. Ланда. - [2-е изд., испр. и доп.]. – М.: Советский спорт, 2013. - 34 с.

**7.Лях В.И., Физическая культура, 1-4 класс, М.: Просвещение, 2013 - 190 с.**

8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – Москва 2007.

9.Мерзликина А. Каждому учителю – спортивно-педагогическую подготовку// Физическая культура в школе.

10. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. –М.:2002. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста / Под ред. М.В. Антроповой, М.М. Кольцовой. –М.: Педагогика, 2003.

11. Никифоров Ю.Б. Эффективность физических упражнений. Москва – 2007.

12. Оленчук П.Т. Здоровье дарит спорт. – [Текст]Николаев: 2003.

13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 7-9 лет: Пособие для педагогов. – М.: Просвещение, 2003.

14. Стрельников В.А. Воспитание выносливости. – Улан – Удэ, 2001.

15. Физическое воспитание детей школьного возраста: Кн. для педагогов/ Сост. Ю.Ф. Луури. – М.: Просвещение, 2002.

16. Фомин Н.А., Фолин В.Е. Возрастные основы физического воспитания – М.: Физиология и спорт. –2008.

17. Ширяев А.Г. Физкультура как она есть. – Москва, 2004.

18. Шустин Б.М. Современная система физической подготовки.– Москва.: 2005.

**19.Физическая культура: 3, 4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров В.В.; М-во образования и науки РФ. - М.: Академкнига, 2013. - 144 с.**

**20.Физическая культура /сост. В.А. Коледа и др. – Минск: РИВШ, 2008. - 59с.**

**21.Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В. Физическая культура. 1-4 классы, Учебник. — В 2-х частях. — М.: Академкнига/Учебник, 2013. — 144 с.**

**Приложение 1**

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

Каждое упражнение повторить 5- 6 раз

1. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. На счет раз - два – поднять скакалку вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. На три четыре – и. п.

2. И. п. – стойка на коленях, скакалка на полу. На счет раз - два – пружинистые наклоны вперед, касание скакалки. На четыре – и. п.

3. И. п. – сед ноги скрестно, скакалка вперед. На счет раз – поворот туловища влево. На счет два– и. п. На счет три – поворот туловища вправо, на четыре – и.п.

4. И. п. – лежа на спине, скакалка вверху. На счет раз, - сед, на два – коснуться скакалкой стоп. На три, четыре – и. п.

5. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка в согнутых руках за головой. На счет раз, два, три, четыре – круги туловищем влево – вперед. На счет пять, шесть, семь, восемь - круги вправо – назад, удерживая скакалку за головой в натянутом состоянии.

6. И. п. – пятки вместе, носки врозь, скакалка к груди. На счет раз – скакалка вверх, встать на левое колено. На счет два – и.п. На счет три – скакалка вверх, встать на правое колено. На счет четыре - и. п.

7. И. п. – основная стойка, скакалка на полу.. На счет раз – прыгнуть через скакалку вперед. На счет два - прыгнуть через скакалку назад в и.п.

8. И.п. – пятки вместе, носки врозь, скакалка внизу. На счет раз, два – встать на носки скакалка вверх – вдох, на три, четыре – вернуться в и.п, выдох

**Комплекс упражнений на развитие гибкости.**

1. И.п. –широкая стойка ноги врозь, левая рука к плечу, правая- на пояс. На счет раз, – наклон вперед, касание стопы левой ноги, На счет два- смена положения рук. На три – наклон вперед, касание стопы правой ноги, на четыре – и.п.
2. И.п. - стоя правым боком к опоре, правой рукой держась за опору. Махи левой ногой вперед (5-10раз), назад (5-10 раз), в сторону (5-10 раз). Затем повернуться другим боком и продолжить упражнение другой ногой (колено маховой ноги не сгибать, спина прямая).
3. И.п. - стоя лицом к опоре, опираясь прямыми руками о гимнастическую стенку. На счет раз, два, три - пружинистые наклоны туловища вперед, на четыре - и.п.
4. И.п. - сед ноги врозь, спина прямая. На счет раз - наклон туловища к правой ноге, на два - к левой, на три - вперед, на четыре - и.п.
5. И.п. - сед ноги вместе, руки к плечам На счет раз, два, три - пружинистые наклоны туловища вперед, на четыре - и.п.
6. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх, захватить ее руками. На счет раз, два, три - плавно притягивать ногу к телу, на четыре - и.п., на пять, шесть, семь- то же, но другой ногой, на 8 – и.п.
7. И.п. - упор лежа на согнутых руках. На счет раз, два, три– разгибая руки, поднять сначала голову, затем грудь - прогнуться как можно больше. На пять, шесть, семь, восемь –вернуться в и.п.
8. И.п. - сед на коленях, взяться руками за пятки. На раз, два, три, четыре - встать на колени, прогибаясь как можно больше в позвоночнике (руками стараться держаться за пятки), на пять, шесть, семь, восемь- и.п.
9. И.п. - стойка на коленях, руки в стороны. На счет раз - сесть вправо, руки влево, на два - вернуться в и.п., на три - в другую сторону, на четыре – и.п.
10. И.п. –пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. На счет раз - присед, руки в стороны (пятки от пола не отрывать), на два - и.п.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Комплексыподвижных игр на улице на развитие двигательных способностей детей младшего школьного возраста**

**Подвижные игры осеннего периода**

**«Совушка»**

Цель: Развивать у детей наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять детей в беге.

Содержание: На одной стороне площадки обручем обозначается «гнездо совушки». В «гнезде – Совушка». Остальные играющие изображают птиц, бабочек, мышек и т.д.

Они разбегаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!». Играющие останавливаются на месте в той позе, в которой их застала ночь. «Совушка» вылетает из своего «гнезда», машет крыльями и смотрит, кто пошевелился. Тот, кто шевельнется, уводит к себе в гнездо. Воспитатель говорит: «День!», все играющие просыпаются и вновь бегают и летают.

**«Мышеловка»**

Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге и приседание.

Содержание: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образуют круг («мышеловка»), остальные изображают «мышей» и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и идут по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели, развелось их, просто страсть!

Все погрызли, все поели, всюду лезут! Вот напасть!

Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас,

Вот поставим мышеловки, переловим всех за раз!

По окончании текста дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, «мыши» вбегают в «мышеловку» и тут же выбегают. По сигналу: «Хлоп!»- дети, стоящие в кругу опускают руки и приседают. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными и становятся в круг.

**«Цветные автомобили»**

Цель: Развивать внимание, организованность и быстроту реакции.

Содержание: Дети – «автомобили». У каждого их них в руках флажок. У воспитателя в руках 3 флажка разного цвета. Воспитатель поднимает флажок какого-либо цвета. Все дети, имеющие флажки такого же цвета, бегут по площадке в разных направлениях. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются и идут к себе в «гараж». Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета. Можно поднимать сразу несколько флажков.

**«Самолеты»**

Цель: Развитие двигательной активности детей.

Содержание: Дети находятся в зале. По сигналу они заводят «моторы» (крутят руками, согнутыми в локтях, перед собой и произносят звук «р-р-р»). Затем бегают по всему залу. По сигналу: «Самолеты, на посадку!» – дети возвращаются на свои места.

**«Салки с мячом»**

Цель: Развивать умение выполнять движения по слову. Упражнять в метании в движущуюся цель и в беге с увертыванием.

Содержание: Дети стоят по кругу, передают мяч из рук в руки, произнося: «Раз, два, три – мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть – вот он, вот он здесь! Семь, восемь, девять – бросай, кто умеет». Последний, к кому попал мяч, говорит: «Я!», выходит в середину и бросает мяч, стараясь осалить разбегающихся в стороны детей.

**«Мяч водящему»**

Цель: Развивать внимание, прослеживающую функцию глаза.

Содержание: Дети делятся на две равные подгруппы и строятся в колонны. Выбирается два водящих, они стоят на расстоянии 3м от игроков. По условленному сигналу оба водящих бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий кидает его обратно, а сам становится в конец колонны. И так до последнего игрока.

**«Найди себе пару»**

Цель: Развивать внимание и быстроту реакции.

Содержание: У детей в руках цветные платочки. У одной половины – красного цвета, у другой – синего. По сигналу педагога все дети разбегаются по залу. На слова: «Найти пару!» – дети, имеющие платочки одинакового цвета, образуют пары.

**«Гуси – лебеди»**

Цель: Развивать ловкость, быстроту реакции; закреплять умение выполнять действия взятой на себя роли; согласовывать слова с игровыми действиями.

Содержание: На одном краю зала обозначается дом, в котором находятся «гуси». На противоположной стороне зала стоит «пастух». Сбоку от дома находится логово, в котором сидит «волк». «Пастух» выгоняет «гусей» на луг.

Пастух: Гуси – гуси!

Гуси: Га-га-га!

Пастух: Есть хотите?

Гуси: Да-да-да!

Пастух: Так летите!

Гуси: Нам нельзя! Серый волк под горой не пускает нас домой.

Пастух: Так летите, как хотите, только крылья берегите!

«Гуси», расправив крылья (расставив руки в стороны) летят домой, а «волк», выбежав из логова, старается их поймать. Пойманные «гуси» идут в логово.

**«Воробышки и кот»**

Цель: Учить детей мягко спрыгивать с возвышенности, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, развивать ловкость, увертываясь от ловящего.

Содержание: Дети – воробышки, залезают на гимнастическую скамейку – это их дом. В стороне сидит кот, закрыв глаза. «Воробушки, полетели» – произносит педагог, дети, спрыгнув со скамейки, отводят руки встороны – «воробышки машут крыльями» – и бегают по залу. «Кошка» просыпается, произносит: «Мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улететь в гнездышки (на гимнастическую скамейку) и занять свои места. Пойманных «кошка» отводит к себе.

**Подвижные игры зимнего периода**

**«Сделай фигуру»**

Цель: Обучать детей бегать.Развивать воображение и координацию движений.

Содержание: Выбирается водящий, он стоит в сторонке, а остальные дети бегают, прыгают с ноги на ногу по всей площадке. На сигнал: «Стоп!» все останавливаются в какой-либо позе и не двигаются. Водящий обходит все фигуры, выбирает ту, которая ему больше всех нравится. Этот ребенок становится водящим, а предыдущий водящий присоединяется к остальным ребятам.

**«С кочки на кочку»**

Цель: Закреплять навыки прыжка из круга в круг. Развивать ловкость и быстроту реакции.

Содержание: На земле чертят две линии — два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30 м). Играющие, распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки — кружки (можно использовать плоские обручи) на разном расстоянии друг от друга. Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполнят задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает увязшему руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

**«Петушиный бой»**

Цель: Развивать ловкость и силу, закреплять прыжки на одной ноге.

Содержание: Участники делятся на пары и встают друг от друга на расстоянии 3—5 шагов. Пары изображают дерущихся петухов: прыгая на одной ноге, они стараются толкнуть друг друга плечом. Тот, кто потерял равновесие и встал на землю двумя ногами, выходит из игры. Дети перед началом игры договариваются, как они будут держать руки: на поясе, за спиной, скрестно перед грудью или руками держать колено согнутой ноги.

**«Мороз красный нос»**

Цель: Прививать умение выполнять характерные движения. Учить детей играть по правилам, быть выносливыми.

Содержание: На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий – Мороз – Красный нос.

Он произносит:

Я Мороз — Красный нос, кто из вас решится, в путь-дороженьку пуститься?

Играющие хором отвечают: не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз.

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, скольких играющих удалось заморозить.

**«Заря»**

Цель: Развивать быстроту реакции. Воспитывать этическое отношение к противнику в игре соревновательного типа.

Содержание: Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих — «заря» ходит сзади с лентой и говорит:

Заря — зарница, красная девица,

По полю ходила, ключи обронила,

Ключи золотые, ленты голубые,

Кольца обвитые – за водой пошла!

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а тот, кто останется без места, становится «зарей».движение карусели постепенно замедляется, а с последними словами останавливается.

**«Пустое место»**

Цель: Развивать ловкость и быстроту в беге наперегонки с водящим.

Содержание: Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

**«Горелки с платочком»**

Цель: Развивать выразительность движений и быстроту реакций на согласованность действий.

Содержание: Все участники игры встают парами друг за другом, водящий стоит впереди колонны и держит в руке над головой платочек. Играющие говорят хором:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло, глянь на небо – птички летят.

После слов «Птички летят!» игроки последней пары стремительно бегут вперед, и кто из них первый возьмет платочек, тот стает водящим впереди колонны, а опоздавший «горит», т.е. становится первой парой с бывшим водящим.

**Подвижные игры весеннего периода**

**«У медведя во бору»**

Цель: Закреплять умение двигаться врассыпную, имитировать игровые движения, двигаться в соответствии с текстом.

Содержание: Дети располагаются на одной стороне зала, а водящий – «медведь» на другой. Игроки двигаются к спящему медведю со словами:

У медведя во бору,

грибы-ягоды беру.

А медведь не спит,

и на нас рычит.

На последние слова, медведь с рычанием пытается поймать детей, те убегают. Поймав кого-либо, отводит к себе. Игра повторяется.

**«Бездомный заяц»**

Цель: Развивать внимание и мышление, улучшение реакции и выносливости.

Содержание: Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки – зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он стает бездомным, и охотник будет за ним охотиться.

Как только охотник поймает зайца, он сам стает зайцем, а бывший заяц – охотником.

**«Волк во рву»**

Цель: Развитие внимания, тренировка координации движений.

Содержание: Посреди площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 1 метр одна от другой. Это “ров”, один – два “волка” становятся во рву. Все остальные – “козы”, размещаются на одной стороне площадки – “пастбище”. По сигналу “козы” бегут на “пастбище” и перепрыгивают через ров. “Волки”, не выходя из рва, пытаются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в

сторону, их подсчитывают. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону, в дом, а волки их ловят во рву. После 2-4 перебежек выбираются новые волки. Выигрывают козы, не пойманные ни разу, и волки, поймавшие больше коз.

**«Салки на одной ноге»**

Цель: Обучение в игровой форме прыжкам на одной ноге, развитие координации движений.

Содержание: Дети расходятся по площадке, закрывают глаза, руки у всех за спиной. Ведущий проходит среди них и незаметно одному в руки кладет платочек. На слово «Раз, два, три, смотри!» дети открывают глаза. Стоя на месте, они внимательно смотрят друг на друга: «Кто же салка?» Ребенок с платком неожиданно поднимает его вверх и говорит: «Я салка!» Участники игры, прыгая на одной ноге, стараются уйти от салки. Тот, кого он коснулся рукой, идет водить. Он берет платочек, поднимает его вверх, быстро говорит слова: «Я салка!».

**«День и ночь»**

Цель: Развитие силовой выносливости, быстроты реакции.

Содержание: На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день». По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков.

**«Посадка картофеля»**

Цель: Развитие быстроты, силовой выносливости.

Содержание: Создаются две равные команды. Игрок, стоящий первым, — капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двадцати-тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны команд бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружочек, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку, и т. д.