

Консультации инструктора по физической культуре для воспитателей.

Сидорова Г.Н. Инструктор по ФК

МБДОУ детский сад компенсирующего вида № 486

«Методика проведения физкультурных занятий на прогулке»

Физкультурные занятия на прогулке способствуют развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других важнейших систем организма детей. Это достигается включением в занятия подвижных игр, игр-эстафет, спортивных упражнений, различных видов бега, упражнений в основных движениях. Во время физкультурных занятий на прогулке происходит постоянное чередование видов деятельности: более интенсивные упражнения чередуются с менее интенсивными, что позволяет поддерживать высокую работоспособность детей на протяжении всего занятия, например, медленный бег сменяется игрой, игра – упражнением в основном движении и т.д.

Одна из особенностей занятий на прогулке заключается в том, что общеразвивающие упражнения проводятся не подряд, а в различных частях занятия: в вводно-подготовительной во время ходьбы дети выполняют различные движения рук, медленный бег чередуется с прыжками; в основной части даются упражнения для развития ног и туловища. Такое выполнение общеразвивающих упражнений экономит время, делает занятие более динамичным.

Другой особенностью занятий на прогулке является обучение детей спортивным играм и упражнениям: прыжкам через скакалку, ходьбе на лыжах. В старшей группе дети обучаются элементам баскетбола, футбола, учатся играть в бадминтон. Кроме того, во время занятий на прогулках, дети закрепляют основные движения, которые они разучивали на предшествующих физкультурных занятиях.

Физкультурное занятие на прогулке состоит из трех взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной, заключительной.

Вводно – подготовительная часть призвана способствовать организации детей, созданию у них настроенности к предстоящей физической нагрузке.

Начинается вводно – подготовительная часть с построения и ходьбы. Во время ходьбы дети выполняют простейшие движения рук. Во время ходьбы воспитатель следит за четким шагом, правильным движением рук, соблюдением дистанции. Ходьба без остановки переходит в медленный бег, который продолжается от 1 до 3 минут, в зависимости от возраста детей. На втором – третьем круге дети выполняют упражнения (3-4): бегут боком приставным шагом, высоко поднимая колени, прыгают на одной и двух ногах, бегут спиной вперед и др. Медленный бег заканчивается ходьбой. Подготовительная часть занимает от 3 до 5 минут. В холодный период года построение в начале занятия не проводится: по выходе из помещения дети

идут к спортивной площадке, выполняя движения для рук.

Основная часть занятия продолжается от 14 до 26 минут. В этой части решаются задачи повышения функциональных возможностей организма детей, развития силы, быстроты, общей выносливости. Кроме того, осуществляется закрепление основных движений и вырабатывается умение использовать их в игровой деятельности.

В средней группе основная часть начинается с подвижной бессюжетной игры, затем следует короткая (в пределах 1 минуты пробежка в среднем темпе. После этого дети осваивают спортивные упражнения или выполняют одно из основных движений. Заканчивается эта часть сюжетной подвижной игрой.

В старшей группе основная часть начинается с освоения спортивного упражнения и ли элементов спортивных игр. Затем – короткая пробежка в среднем темпе (от 1 до 1,5 минуты). По окончании ее дети упражняются в основном движении. После этого дается пробежка в среднем темпе, затем проводится подвижная игра.

В подготовительной группе основная часть протекает так же, как и в старшей, но воспитатель чаще использует групповой метод, которое позволяет сочетать обучение детей педагогом и самостоятельное совершенствование детьми приобретенных навыков.

В старшей и подготовительной группах бег может усложняться – детям предлагается маршрут с преодолением препятствий.

При выполнении основных движений, спортивных упражнений или элементов спортивных игр нельзя допускать спешки – нужно требовать четкости и законченности движений.

Основная часть занятия заканчивается подвижной игрой. В целях повышения двигательной активности детей, проигравшие выходят из игры не более чем на одно повторение. В игре не должно быть длительных остановок, перерывы между повторениями 15-20 сек.

В заключительной части проводится медленный бег, переходящий в ходьбу. Продолжительность его регулируется воспитателем в зависимости от активности детей в предшествующей подвижной игре, погодных условий и подготовленности детей: после игры большой подвижности продолжительность медленного бега должна быть сокращена вдвое или он не проводится совсем, а дети спокойно ходят по площадке. После игры средней подвижности, особенно в холодный период года, медленный бег дается в том же объеме, что и в начале занятия.

На протяжении всего занятия дети много бегают. По скорости у дошкольников условно можно выделить три вида бега: медленный, в среднем темпе и быстрый.

Медленный бег является важным средством воспитания у детей выносливости. Чтобы научить детей медленному бегу, нужно постепенно ускорять ходьбу.

Бег в среднем темпе предъявляет более высокие требования к деятельности важнейших систем организма. Как показали исследования,

дети средней группы способны пробежать в среднем темпе без остановки от 500 до 600 метров, а подготовительной – от 7—до 900 метров.

Быстрый бег является составной частью игр, игр-эстафет, у дошкольников он проводится на дистанции от 10 до 30 метров.

Во время занятий на воздухе необходимо уделять внимание носовому дыханию. В то же время не стоит бояться, если в холодный период года во время бега, игры дети дышат ртом.

Одежда и обувь детей во время занятий на воздухе должна обеспечивать свободу движений, надежно предохранять от охлаждения и вместе с тем от перегревания.

«Подвижные игры и спортивные упражнения на прогулке»

Проведение подвижных игр и упражнений в основных видах движений на прогулке повышает двигательную активность детей, способствует дальнейшему закреплению навыков, улучшению здоровья. Подготовка к проведению подвижных игр и упражнений на прогулке несложна. Выходя на прогулку, дети выносят нужный инвентарь: несколько мячей, скакалки, кубики, веревки и т.п. если требуется, дети вместе с воспитателем устанавливают на площадке гимнастические скамейки для проведения игр или игр – эстафет. В теплый период года игры и упражнения можно проводить как в начале прогулки, так и в конце. В холодный период – в конце прогулки с тем, чтобы разгоряченные дети сразу уходили в помещение.

Вначале проводится бессюжетная игра или эстафета. Она повторяется 3-4 раза. Воспитатель следит за точным выполнением правил: раньше времени не выбегать, сбил кеглю, вернись и поставь на место и т.д. Временно освобожденные после болезни дети привлекаются воспитателем в качестве помощников и судей.

Затем детям предлагают выполнить уже знакомые упражнения в основных видах движений: прыжки в длину с места, ходьба с перешагиванием через предметы, метание и др. При необходимости нужно оказать помощь, сделать индивидуальные замечания.

Таким образом, дети изучают движение на физкультурном занятии в зале, закрепляют во время игр и упражнений на прогулке. Через некоторое время это движение выполняется во время эстафеты или игры. После того, как упражнение в основном движении повторено 3-4 раза, воспитатель организует подвижную игру. Сюжет игр подобран так, чтобы дети активно двигались: бегали, прыгали, метали.

Во время игр и проведения основных движений дети одеты в обычную одежду для прогулок, поэтому воспитатель должен следить, чтобы они не перегревались. При большой активности детей в игре можно несколько удлинить перерывы между повторениями, обсудив в это время

действия детей и допущенные ими ошибки. В сырую и ветреную погоду нужно увеличить активность детей, выбрав для игры большую по размерам площадку, сокращая время между повторениями.

При организации двигательной деятельности на прогулке большое место отводится спортивным играм и упражнениям.

Обучение детей спортивным упражнениям и элементам спортивных игр в основном проводится воспитателем на физкультурных занятиях, организуемых на воздухе. Но для того, чтобы дети овладели навыками спортивных упражнений и научились играть в спортивные игры, необходимо повторять и закреплять их во время прогулок.

В зависимости от погодных условий, наличия спортивного инвентаря, степени овладения детьми той или иной спортивной игрой и упражнениями воспитатель распределяет виды упражнений на все дни недели. В одних случаях дети могут упражняться в нескольких видах игр, в других случаях на прогулке планируется только один вид спортивного упражнения. При этом дети могут играть только в присутствии воспитателя.

К участию в спортивных играх и упражнениях воспитатель вначале привлекает тех детей, которые недостаточно усвоили упражнения на физкультурных занятиях. В дальнейшем нужно стремиться к тому, чтобы активно действовали все. Дети должны овладеть не только элементами спортивных игр, но и знать их основные правила, название спортивного инвентаря, уметь ухаживать за ним. Обучение спортивным играм значительно ускоряется, если воспитатель сам принимает в них активное участие, руководит действиями детей.

«Совместная деятельность воспитателя и детей»

Этот блок занятий предусматривает формирование самостоятельной двигательной деятельности дошкольников, обеспечивает возможность саморазвития личности. Дети осваивают умение действовать в группе сверстников, кооперироваться с ними, вступать в самостоятельные отношения. Для рациональной организации самостоятельной деятельности детей воспитатель должен продумать размещение в групповой комнате физкультурного инвентаря и спортивного оборудования. Предметная среда должна так же предоставлять детям возможность действовать индивидуально или совместно со сверстниками.

Для развития самостоятельной двигательной активности поможет дидактический материал (рисунки, схемы, карточки), который можно поместить в «Уголок юного спортсмена», подборка иллюстраций о видах спорта, спортсменах. В группе необходимо иметь спортивную символику, атрибутику, спортивный инвентарь, нестандартное оборудование.

Планирование свободной деятельности предусматривает:

- Рассматривание иллюстраций о видах спорта, спортсменах.

- Рассматривание альбомов «Забочусь о своем здоровье»
- Создание условий для игр разной степени подвижности.
- Индивидуальную работу с детьми (как со слабыми, так и сильными по уровню физической подготовленности).
- Работу с детьми, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья.
- Предварительную работу до физкультурных занятий.
- Ознакомление дошкольников с подвижными и спортивными играми.
- Ознакомление с дидактическими играми «Спортивное домино», «Одень спортсмена для соревнований», «Угадай вид спорта», настольные игры «Футбол», «Хоккей».
- Рисунки на спортивную тематику.
- Изготовление атрибутов к подвижным играм.
- Рассказы, сказки, викторины, загадки на спортивную тематику.
- Разучивание спортивных стихов, песен, считалок.
- Шахматно-шашечный клуб.

«Гимнастика пробуждения в ДООУ, как один из компонентов оздоровительной работы»

Утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения в детском саду — это важные кирпичики в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении.

Гимнастика пробуждения помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Она направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Во время ее проведения гимнастики целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять движения выразительно, плавно. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песенки или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее.

Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна: улыбающееся лицо воспитателя, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, независимо от того, каким голосом произносит их взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают сразу, как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей. Ниже предлагаю комплекс гимнастики пробуждения.

«Рекомендации по наполнению физкультурного уголка в группе»

Массажная дорожка.

Использовать для массажа ступней, ходьба с целью профилактики плоскостопия.

Цель: стимулирует работу внутренних органов. Развивает координацию движений, равновесие.

Материалы: Резиновый коврик, деревянные палочки, камушки, пуговицы, поролон.

Разноцветные ручейки.

Можно использовать для прыжков через «ручей», для ходьбы по «дорожке» (по узкой по широкой).

Цель: Упражнения развивают координацию движений, прыгучесть, ловкость, укрепляют мышцы ног. Материалы: Линолеум, деревянные палочки, пластмассовые палочки

Классики.

Цель: Упражнения развивают координацию движений, прыгучесть, ловкость, укрепляют мышцы ног.

Материал: плотная ткань – на ней изображены геометрические фигуры,

внутри тонкая прослойка поролона.

Можно использовать в различных упражнениях с прыжками. Прыжки – как в классиках, через классики; бег вокруг, змейкой; перешагивание.

Дорожка следов.

Использовать для массажа ступней, ходьба с целью профилактики плоскостопия.

Цель: стимулирует работу внутренних органов. Развивает координацию движений, равновесие.

Материалы: Клеенчатый коврик, следы от рук и ног сделанные из разного материала

Разноцветные ручейки.

Используются для прыжков через «ручей», для ходьбы по дорожке.

Цель: развивает координацию движений, прыгучесть, ловкость. Укрепляет мышцы ног.

Материалы: Полоски линолеума, крышки от пластмассовых бутылок

Разноцветные пенечки.

Можно использовать на занятиях для перешагивания, бега змейкой.

Цель: развивает координацию движений.

Капсулы от киндера – сюрпризов.

Капсулы от киндер-сюрпризов, крышки от бутылок – применяются для развития мелкой моторики; используются в аттракционах «Кто быстрее соберет», «Собери зерно», а также для профилактики плоскостопия (дети садятся вокруг обруча, опираясь о руки или локти, и пальцами ног собирают предметы).

Мешочки для метания.

Используются для развития силы рук, профилактики нарушений осанки, для ОРУ, для метания вдаль, в горизонтальную и вертикальную цель;

Материал: искусственная кожа, наполнены крупой или песком по 150-200 гр.

Шишки.

Используются на праздниках и развлечениях. Применяются для развития мелкой моторики; используются в аттракционах «Кто быстрее соберет»,

«Чья команда быстрее».

Баранки.

Используются для ОРУ, для выступления на праздниках.

Материал: бобины от скотча и обклеены цветной бумагой и пленкой.

Цветные жгуты.

Использование: в общеразвивающих упражнениях.

Цель: развивать общую координацию движений.

Материал: разноцветные тряпки или разноцветные колготки.

Набивные мячи.

Использование: Ходьба змейкой между мячами, толкание мяча головой перед собой, перешагивание через мячи.

Цель: развивает координацию движений, глазомер, ловкость, умение играть в паре, положительные эмоции.

Материал: Ткань, опил.

«Игровой подход к развитию двигательных навыков

Игры для детей с высокой потребностью в движении («шустриков»)

Найди себе пару (бессюжетная игра для детей 3-5 лет) Цель.

Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа и направления движения: обычным, танцевальным и приставным шагом вперед, в стороны и назад; развивать слуховое внимание, умение соотносить свои движения с характером музыки; создавать условия для тренировки мышечного корсета позвоночника. Место проведения. Групповое помещение, физ. зал, или участок д/с. Ход игры. Дети спокойно ходят по залу парами, держась за руки. По первому сигналу воспитателя (хлопок в ладоши, удар в бубен, команда «Танцуем по одному!» с включением музыкального сопровождения). Расцепляют руки и разбегаются в разных направлениях по всему залу, делают произвольные танцевальные движения под муз, сопровождение. По второму сигналу: «Найди пару!» (остановка музыки, хлопок в ладоши) и детям предлагается быстро найти свою пару и взяться за руки. Воспитатель встает в пару с одним из детей. Ребенок, оставшийся без пары, считается проигравшим.

Стань первым (игровое упражнение для детей 4-7 лет) Цель.

Способствовать снятию двигательного беспокойства; упражнять в ходьбе в быстром темпе с преодолением препятствий; развивать координацию

движений, ловкость, умение слушать и слышать воспитателя, реагировать на сигнал. Место проведения. Групповое помещение, физ. зал, или участок д/с. Ход игры. Дети идут в колонне за ведущим, преодолевая естественные (бревно, ручеек, кочка) и специально подобранные (дуги для подлезания, модульное бревно, конусы) препятствия. Педагог называет имя одного из детей. Названный ребенок быстро обгоняет колонну, становится первым и передвижение продолжается.

Скучно, скучно так сидеть! (Бессюжетная игра для детей 4-7 лет)
Место проведения. Групповое помещение, физ. зал. Материал. Стулья (по количеству игроков) Цель. Упражнять в быстром беге; способствовать снятию двигательного беспокойства; развивать быстроту реакции на слуховой сигнал; продолжать учить согласовывать свои действия с действиями других игроков, воспитывать умение наблюдать, сопоставлять и оценивать свои и чужие поступки; создавать условия для чередования подвижной деятельности с менее интенсивной и отдыхом; способствовать тренировке амортизационной функции стоп. Ход игры. По обеим сторонам игровой площадки расставляют стулья по числу играющих. Дети садятся на один ряд стульев, воспитатель встает сбоку от них. Вместе произносят рифмованный текст:

Скучно, скучно так сидеть,
Друг на дружку все глядеть.
Не пора ли вам подняться
И местами поменяться?

Затем взрослый дает команду: «Раз, два, три - беги!». Дети поднимаются со своих мест и бегут на противоположную сторону площадки, стараясь как можно быстрее занять любой стул. Взрослый как равноправный участник игры тоже занимает свободный стул. Ребенок, оставшийся без места, считается проигравшим, становится водящим и отдает команды другим игрокам.

Кати, толкай – прочь не выпускай! (Бессюжетная игра для детей 5-7 лет) Место проведения. Групповое помещение, физ. зал участок д/с. Материал. Теннисные мячи (7-10 шт.) Цель. Упражнять в передаче катании мяча разными способами: руками, ногами; развивать быстроту реакции, ловкость; формировать положительные отношения между играющими; продолжать учить согласовывать свои действия с действиями других игроков; создавать условия для чередования подвижной деятельности с менее интенсивной и отдыхом; укреплять мышечно-связочный аппарат верхних и нижних конечностей. Ход игры. Играющие делятся на две команды. Дети одной команды встают в круг. Ведущий (взрослый) вкатывает в центр круга один за другим 5-7 теннисных мячей. Правила игры. Мячи нельзя останавливать и выкатывать за пределы круга, их можно только катать ногой или рукой. Если дети успешно выполняют правила

игры, ведущий вкатывает дополнительное количество мячей (до десяти). Затем аналогичное задание предлагается выполнить игрокам другой команды. Выигрывает та команда, которой удастся удержать больше мячей в пределах круга.

Морские волны (бессюжетная игра для детей 5-7 лет) Место проведения. Групповое помещение, физкультурный зал. Материал. Два газовых платка. Цель. Упражнять в быстрой передаче предмета друг другу, стоя в колонне по одному; способствовать снижению мышечного напряжения в области рук и плечевого пояса; развивать быстроту реакции на визуальный сигнал; продолжать учить согласовывать свои действия с действиями других игроков; создавать условия для повышения значимости каждого ребенка в глазах окружающих детей; способствовать укреплению мышц нижних конечностей. Ход игры. Играющие делятся на две команды, садятся на корточки в две колонны. Ведущий (взрослый) дает первым игрокам по газовому платку. По его сигналу: «Прибой, прибой! Беги волной!» игроки по очереди встают и передают платок следующему игроку. Отдав платок, игрок снова садится на корточки. Выигрывает та команда, чья волна быстрее докатится до последнего игрока и вернется назад. Закончить игру надо командой «Штиль!».

Самые ловкие (бессюжетная игра для детей 5-7 лет) Место проведения. Физкультурный зал, участок д/с. Материал. Мяч. Цель. Совершенствовать умение перебрасывать мяч друг другу и ловить его; способствовать обогащению двигательного опыта; создавать условия для развития быстроты реакции; поддерживать интерес к участию в подвижных играх; способствовать укреплению мышц туловища и рук. Ход игры. На игровом поле на расстоянии 2-2,5 м начерчены две линии, за ними встают игроки. Из числа играющих выбирается ловишка. Он занимает место между двумя линиями в центре игровой площадки. Ловишка может бегать посередине площадки между линиями от одного конца шеренги до другого. Дети начинают перебрасывать друг другу мяч, называя имя того игрока, которому бросают мяч. Задача водящего - перехватить мяч, не дав ему попасть в руки игроков. Если мяч поймал водящий, игрок, бросавший мяч, становится водящим.

Игры для детей с низкой потребностью в активных движениях («мямликов»)

Догони обруч (бессюжетная игра для детей 2-4 лет) Место проведения. Групповое помещение, физ. зал, участок д/с. Материал. Обруч. Цель. Обогащать двигательный опыт различными видами физических

упражнений; развивать навыки бега на скорость, формировать быстроту, общую выносливость, желание участвовать в совместных играх со сверстниками; поощрять самостоятельные игры со спортивным инвентарем в помещении и на улице; способствовать укреплению связочно-мышечного аппарата стоп и голени. Ход игры. Дети выстраиваются в шеренгу у линии старта. За их спинами стоит водящий (сначала взрослый, потом ребенок, держа обруч. Водящий запускает обруч вперед и говорит: «Марш!». Дети бегут за обручем, стараясь поймать его. Выигрывает тот участник, кому это удастся сделать первому.

Волейбол с воздушными шарами (бессюжетная игра для детей 2-4 лет) Место проведения. Групповое помещение, физ. зал. Материал. Воздушные шары для половины игроков. Цель. Обогащать двигательный опыт различными видами физических упражнений; развивать навыки подбрасывания и передачи воздушного шара партнеру по игре; формировать ловкость, общую выносливость и желание участвовать в совместных играх со сверстниками; поощрять самостоятельные игры детей с воздушными шарами в помещении и на улице; способствовать укреплению мышц рук. Ход игры. Дети встают в пары друг напротив друга и начинают перебрасывать шары партнеру по игре. Выигрывает та пара, которой удастся дольше других не уронить шар. Вариант игры. Игроки встают в общий круг и перебрасывают шар друг другу, отбивая его. Игрок, не сумевший отбить летящий к нему шар, выходит из игры на один кон.

Заморожу (бессюжетная игра для детей 3-5 лет) Место проведения. Групповое помещение, физ. зал, участок д/с. Цель. Упражнять в быстрой смене движений рук; способствовать повышению интереса к двигательной деятельности; развивать координацию движений, ловкость; продолжать учить согласовывать свои движения с действиями других игроков; создавать условия для повышения уверенности в собственных силах; укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Ход игры. Играющие образуют круг и вытягивают руки к центру. Водящий – Морозко (сначала взрослый, затем ребенок) стоит в середине круга. Дети подпрыгивают на месте, приговаривая: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам Мороз!», при приближении Морозко прячут руки за спину, а тот старается осалить кого-нибудь по руке. Осаленный становится водящим, и игра продолжается.

Юла (бессюжетная игра для детей 5-7 лет) Место проведения. Групповое помещение, физ. зал, участок д/с. Материал. Обручи по количеству игроков. Цель. Формировать умение вращать обруч, установив его вертикально на полу, а также физические качества (ловкость, гибкость, общую выносливость); способствовать повышению интереса к двигательной деятельности; поощрять инициативу детей самостоятельно

организовывать и проводить несложные подвижные игры; создавать условия для проявления успешности в двигательной деятельности; способствовать укреплению мышц рук и плечевого пояса. Ход игры. Игроки 2-4 детей. Поставив обруч на пол, придерживая его сверху рукой, игроки должны быстрым движением закрутить его одной рукой вокруг вертикальной оси, как юлу, затем отпустить и дать покружиться. Выигрывает тот игрок, чей обруч кружится дольше. Вариант игры. Игрокам предлагается быстрым движением закрутить обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, как юлу, затем отпустить его и дать покружиться на счет 1-5(10, потом быстро поймать обруч, не допустив его падения. Выигрывает тот игрок, кто выполнит задание правильно.

Обмоталочки (бессюжетная игра для детей 5-7 лет) Место проведения. Групповое помещение, физ. зал. Материал. Веревка длиной более 5 м, середина которой обозначена меткой. Цель. Упражнять в умении кружиться на месте, не теряя равновесия; способствовать осознанию границ своего тела; развивать быстроту реакции на сигнал; создавать условия для управления своими движениями и контроля своего поведения; поддерживать желание выигрывать в соревнованиях со сверстниками; способствовать укреплению мышц туловища и ног. Ход игры. Два игрока встают у концов веревки, закрепляют их на поясе. По сигналу взрослого и под его контролем дети начинают кружиться на месте, накручивая на себя веревку, пока не встретятся. Побеждает тот, на чьем поясе окажется узелок.

Лесные пятнашки (бессюжетная игра для детей 5-7 лет) Место проведения. Участок детского сада. Материал. Деревья на участке. Цель. Упражнять в беге с увертыванием от водящего, создавать условия для управления своими движениями и контроля своего поведения; поддерживать желание детей участвовать в совместной игровой деятельности со сверстниками; способствовать укреплению мышц туловища и нижних конечностей. Ход игры. Из числа играющих выбирается ловишка. Он отходит в сторону от игровой площадки. Игроки встают на линию старта. По сигналу взрослого «Раз, два, три - беги!» игроки стараются перебежать за линию финиша, обозначенную на расстоянии 4-6 м от старта.

