

**Государственное образовательное учреждение
«Черновская специальная (коррекционная) школа-интернат»
подразделение «Малетинское»**

Утверждено Педагогическим Советом
Протокол № 2 от 30.08.2024г.
Директор Е.А. Перфильева



**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 2 КЛАССА
(АООП УО (ИН) вариант 1)
На 2024 – 2025 учебный год**

Ответственный за реализацию программы
Учитель: Овдин Н.Е.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подвижные игры» предназначена для 2 класса, для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализует спортивно-оздоровительное направление и составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального закона Российской Федерации от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;
- Указа Президента РФ от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно – нравственных ценностей»;
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28);
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания " (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22.03.2021г. № 115 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) №1599 от 19.12.2014г.;(для обучающихся с УО);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГОУ «Черновская специальная (коррекционная) школа - интернат».

Малоподвижный образ жизни школьников отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии.

Подвижные игры в рамках внеурочной деятельности в значительной степени восполняют недостаток движения, а также помогают предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учёбы. Это отличный способ формирования установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативной компетентности младших школьников. Занятия дарят заряд бодрости и не оставляют равнодушным ни одного ребёнка.

Цель: удовлетворить потребность младших школьников в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами являются:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие коммуникативных умений;
- развитие природных задатков и способностей детей;
- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.

Планируемые результаты освоения программы «Подвижные игры»

Личностные:

- мотивационная основа на занятиях подвижных игр;
- учебно-познавательный интерес к занятиям подвижных игр.

Регулятивные:

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при игре;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные:

- осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные:

- умение слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участие в коллективном обсуждении.

Ожидаемые результаты:

- у обучающихся начальной школы должна быть выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми.

- сформировано начальное представление о культуре движения.
- младшие школьники сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья.

- формирование и углубление знаний о подвижных играх.
- умение работать в коллективе.
- снижение заболеваемости школьников.
- снижение психоэмоциональных расстройств.

Формы и режим занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него, проводятся на свежем воздухе (в зависимости от погоды).

Занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность - 40 минут.

На внеурочную деятельность «Подвижные игры» отводится 70 часов (2 часа в неделю).

Данная программа разработана сроком на 1 год.

Для занятий специального инвентаря не требуется.

Форма подведения итогов работы – игры по выбору детей с соблюдением правил.

Содержание занятий.

Вводная часть занятия.

Организация детей, разогревание, совершенствование в различных построениях. Игры направлены на развитие внимания, быстроты реакции, ориентировки. Они не должны быть продолжительными.

Основная часть занятия.

Самые различные задачи воспитательного и образовательного характера, в том числе и на совершенствование двигательных умений и навыков. В процессе игр дети учатся выполнять определённый алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы.

Заключительная часть занятий.

Снижение нагрузки, организованное окончание занятия с сохранением у учащихся приятного впечатления об уроке. Подготовка к последующему занятиям.

При проведении занятий можно выделить два направления:

- оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

Содержание разделов программы

1. Игры малой подвижности.

- *игры на организацию детей, разогревание, совершенствование в различных построениях: «Ты медведя не буди!», «Воздушный шар», «Тишина», «Каравай», «Котик к печке подошел», «Шел король по лесу»,*

«Ровным кругом», «Давайте вместе с нами!», «Это я!», «Ручки-ножки», «Рыбки в озере», «Водяной»;

- *игры на развитие внимания, восприятия, памяти:* «Угадай по голосу», «Съедобное-несъедобное», «Летает - не летает», «Колечко», «Запрещенное движение», «Овощи и фрукты», «Найди и промолчи!», «Стоп!», «Кто ушел?». «Береги руки!» («Заморожу»), «Найди мяч!», «Тик-так-тук!», «Хлопки», «Колпак мой треугольный», «Четыре стихии», «Зеркало», «День – ночь»

2. Игры средней и высокой интенсивности (на развитие двигательных качеств).

«Салки», «Прятки», «Свободное место», «Зевака», «Горячая картошка», «Совушка», «Цвета», «Белые медведи», «Гуси», «У медведя во бору», «Петушки», «Платочек», «Кто быстрее до флажка?»

3. Игры по выбору детей с соблюдением правил.

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов
	І четверть	
1	1. Игры малой подвижности: - на организацию детей, разогревание, совершенствование в различных построениях: «Ты медведя не буди!», «Воздушный шар», «Котик к печке подошел», «Каравай»; - на развитие внимания, восприятия, памяти: «Тишина», «Колечко», «Запрещенное движение», «Найди и промолчи!». 2. Игры средней и высокой интенсивности (на развитие двигательных качеств): «Салки», «Прятки», «Свободное место», «Зевака».	18ч
	ІІ четверть	
2	1. Игры малой подвижности: - на организацию детей, разогревание, совершенствование в различных построениях: «Шел король по лесу», «Давайте вместе с нами!», «Ручки–ножки»; - на развитие внимания, восприятия, памяти: «Стоп!», «Съедобное-несъедобное», «Кто ушел?». Игры средней и высокой интенсивности (на развитие двигательных качеств): «Кто быстрее до флажка?», «Платочек».	16ч
	ІІІ четверть	
3	1. Игры малой подвижности: - на организацию детей, разогревание, совершенствование в различных построениях: «Ручки-ножки», «Ровным кругом», «Это я!», «Тик-так-тук!», «Колпак мой треугольный»; - на развитие внимания, восприятия, памяти: «Кто ушел?»,	21ч

	«Береги руки!» («Заморожу»), «Летает - не летает», «Угадай по голосу», «Хлопки». 2. Игры средней и высокой интенсивности (на развитие двигательных качеств): «Белые медведи», «Метко в цель», «Гуси», «Петушки».	
	IV четверть	
4	1. Игры малой подвижности: - на организацию детей, разогревание, совершенствование в различных построениях: «Рыбки в озере», «Четыре стихии», «Водяной»; - на развитие внимания, восприятия, памяти: «Зеркало», «Найди мяч!». 2. Игры средней и высокой интенсивности (на развитие двигательных качеств): «Цвета», «Гуси», «У медведя во бору».	13ч
5	Игры по выбору детей с соблюдением правил.	2ч

Календарно – тематическое планирование

№	Содержание занятия. Название игры.	Кол-во часов	Дата
	I четверть	18	
1	1. «Ты медведя не буди!» 2. «Салки» 3. «Тишина»	4ч.	
2	1. «Воздушный шар» 2. «Прятки». 3. «Колечко»	5ч.	
3	2. «Котик к печке подошел» 3. «Свободное место» 4. «Запрещенное движение»	4ч.	
4	1. «Каравай» 2. «Зевака» 3. «Найди и промолчи!»	5ч.	
	II четверть	16ч	
1	1. «Шел король по лесу» 2. «Кто быстрее до флажка?»	3ч	
2	1. «Стоп!» 2. «Давайте вместе с нами!»	4ч	
3	1. «Платочек» 2. «Съедобное-несъедобное»	3ч	

4	Подготовка спортивных номеров к новомуднему празднику.	4ч	
5	1. «Ручки-ножки» 2. «Кто ушел?»	2ч	
	III четверть	21ч	
1	1. «Ручки-ножки» 2. «Белые медведи» 3. «Кто ушел?»	3ч	
2	1. «Ровным кругом» 2. «Метко в цель» 3. «Береги руки!» («Заморожу»)	3ч	
	Подготовка к празднику «23 февраля». Строевой смотр песни и строя.	3ч	
3	1. «Это я!» 2. «Гуси» 3. «Летает – не летает»	3ч	
4	1. «Тик-так-тук!» 2. «Угадай по голосу»	2ч	
5	Подготовка спортивных номеров к празднику «8 марта».	2ч	
6	1. «Тик-так-тук!» 2. «Угадай по голосу»	2ч	
7	1. «Колпак мой треугольный» 2. «Петушки» 3. «Хлопки»	3ч	
	IV четверть	13ч	
1	1. «Рыбки в озере» 2. «Гуси» 3. «Зеркало»	4ч	
2	1. «Четыре стихии» 2. «Цвета»	2ч	
3	Подготовка спортивных номеров к празднику «9 мая».	4ч	
4	1. «Водяной» 2. «У медведя во бору» 3. «Найди мяч!»	3ч	
1	Игры по желанию детей.	2ч	

Используемые источники:

Антонова Ю.А. «Лучшие спортивные игры для детей и родителей». М. «Рипол

Классик» 2006 год;

- Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 2011.

- Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 2010.

Научно-практический журнал «Завуч начальной школы» № 2 2011 год

Интернет – ресурсы

<http://vashechudo.ru/>

<http://shastovskaya-school.sov-link.ru/>

<http://www.prodlenka.org/>

<http://www.ymbaby.ru/>

<http://games.kolossale.ru/>

Приложение.

Игры малой подвижности.

«Ты медведя не буди!»

Дети образуют круг, взявшись за руки. Хороводом идут по кругу вместе с педагогом, который произносит текст.

Как на горке снег, снег И под горкой снег, снег. (Поворачиваются в обратную сторону, идут хороводом.)

И под елкой снег, снег, И на елке снег, снег. (Идут к центру круга.)

А под елкой спит медведь. Тише, тише! Не буди, Сядь на место, не шуми! (Присаживаются на корточки.)

«Воздушный шар»

Дети образуют круг, взявшись за руки. Вместе с педагогом идут по кругу.

С мамой в магазин ходили, Шар воздушный там купили.

Будем шарик надувать, будем с шариком играть.

(Останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга, держатся за руки, выполняют «пружинку».) Шар воздушный, надувайся! Шар воздушный, раздувайся!

(Идут назад маленькими шагами - надувают шар.) Надувайся большой. Да не лопайся! (Хлопают в ладоши.) Шар воздушный улетел, Да за дерево задел И... лопнул!

Поднимают руки, покачивают ими из стороны в сторону; затем ставят руки на пояс, медленно приседают, произнося: «Ш-ш-ш-ш».

«Котик к печке подошел»

Дети образуют круг, взявшись за руки. Вместе с педагогом идут по кругу.

Котик к печке подошел, Котик к печке подошел.

Горшок каши он нашел, Горшок каши там нашел. (Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки.)

А на печке калачи, Ох, вкусны и горячи! (Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладоши.)

Пироги в печи пекутся (выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх),

Они в руки не даются. (Выпрямляются, прячут руки за спину.)

«Шел король по лесу»

Дети становятся в круг, взявшись за руки.

Шел король по лесу, По лесу, по лесу. (Ходьба по кругу.)

Нашел себе принцессу, Принцессу, принцессу.

Давай с тобой попрыгаем, Попрыгаем, попрыгаем. (Прыжки на двух ногах на месте.)

И ножками подрыгаем, Подрыгаем, подрыгаем. (Выбрасывают прямые ноги вперед.)

И ручками похлопаем, Похлопаем, похлопаем. (Хлопают в ладоши.)

И ножками потопаем, Потопаем, потопаем. (Топают ногами на месте.)

«Тишина»

Дети идут в обход площадки в колонне по одному.

Тишина у пруда, Не колышется вода,

Не шумят камыши. Засыпайте, малыши.

На последние слова останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза на 10 секунд.

«Ровным кругом»

Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, читая стихотворение.

Ровным кругом Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе

Сделаем вот так!

С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает учитель, например поворачиваются, наклоняются, приседают и т.п.

«Угадай по голосу»

Играющие стоят по кругу; водящий выходит в середину, закрывает глаза. Дети идут по кругу, читая стихотворение.

Мы немножко порезвились, По местам все разместились.

Ты, Алеша (Наташа), отгадай, Кто позвал тебя, узнай.

С окончанием слов дети останавливаются. Учитель показывает на кого-нибудь из играющих. Тот называет водящего по имени. Водящий, не открывая глаз, должен отгадать, кто его позвал. Если отгадывает - открывает глаза и меняется с ним местами. Если ошибается - снова закрывает глаза. Игра повторяется. Дети идут по кругу в другую сторону.

«Съедобное-несъедобное»

Дети стоят в кругу. Водящий говорит задуманное им слово и бросает мяч одному из детей. Если задумано что-нибудь съестное (фрукты, овощи, сладости, молоко и др.), то ребенок, которому бросили мяч, должен поймать его («съесть»). Если слово обозначает что-нибудь несъедобное, мяч ловить нельзя. Ребенок, не справившийся с заданием, становится водящим, и игра повторяется.

«Летает - не летает» Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет различные предметы. Если это то, что летает, дети поднимают руки вверх или в стороны; если то, что не летает, опускают руки. Ведущий может сознательно ошибаться в движениях, многие, подражая ему, тоже могут ошибаться. Задача детей - удержаться и не допустить ошибки.

«Колечко» Дети стоят в кругу, а водящий внутри круга. В ладонях он держит колечко, которое незаметно пытается передать кому-то из детей: ладошками, сложенными лодочкой, по очереди раскрывает ладошки детей. Дети внимательно следят за действиями водящего и своих товарищей. Тот, кому досталось колечко, не должен выдать себя. По сигналу водящего: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!» - ребенок с колечком выбегает в центр круга и становится водящим. Если дети заметили у него колечко до сигнала, то не пускают в круг. Тогда игру продолжает прежний водящий.

«Давайте вместе с нами!»

Дети стоят врассыпную. Воспитатель вместе с детьми произносит текст и показывает движения.

Давайте вместе с нами (поднимают руки в стороны)

Потопаем ногами (топают ногами, стоя на месте),

Похлопаем в ладоши (хлопают в ладоши).

Сегодня день хороший! (Поднимают прямые руки вверх - в стороны.)

«Это я!»

Учитель показывает детям, как надо выполнять движения, выразительно произносит текст. Дети выполняют движения, подражая взрослому.

Это глазки. Вот! Вот! (Показывают сначала левый, потом правый глаз.)

Это ушки. Вот! Вот! (Берутся сначала за левое ухо, потом за правое.)

Это нос! Это рот! (Левой рукой показывают рот, правой нос.)

Там спинка! Тут живот! (Левую ладошку кладут на спину, правую на живот.)

Это ручки! Хлоп, хлоп! (Протягивают обе руки, два раза хлопают.)

Это ножки! Топ, топ! (Кладут ладони на бедра, два раза топают.)

Ой, устали! Вытрем лоб. (Правой ладонью проводят по лбу.)

«Ручки-ножки»

Дети стоят врассыпную по залу. Воспитатель произносит слова текста и показывает движения. Дети выполняют.

Все захлопали в ладоши Дружнее, веселее! (Хлопают в ладоши.)

Застучали наши ножки Громче и быстрее! (Стучат ногами.)

По коленочкам ударим Тише, тише, тише! (Хлопают по коленкам.)

Ручки, ручки поднимаем Выше, выше, выше! (Медленно поднимают руки.)

Завертелись наши ручки (поворачивают кисти вправо-влево), Снова опустились. Покружились, покружились И остановились (опускают руки).

«Запрещенное движение»

Играющие образуют круг. Воспитатель заранее улаживает с ними, какое движение нельзя делать, например приседать, хлопать в ладоши, махать руками. Затем под музыку показывает различные движения, которые дети должны в точности повторить. Чем разнообразнее и забавнее эти движения, тем интереснее игра. Педагог может показать запрещенное движение - тот, кто по невнимательности повторит его, должен сплясать, спеть или прочесть стихотворение. Игру можно усложнить: договориться о том, что есть два движения, которые повторять нельзя, а вместо них надо делать другие. Например, когда педагог кладет руку на затылок, дети должны присесть, скрестив ноги, а когда он наклоняется вперед - два раза хлопнуть в ладоши.

«Овощи и фрукты» Дети стоят шеренгой или врассыпную по залу. Педагог называет различные овощи (дети должны быстро присесть) и фрукты (поднять руки). Те, кто ошибся, делают шаг вперед. Побеждают дети, сделавшие меньше ошибок.

«С добрым утром!»

Дети стоят врассыпную по залу. Педагог проговаривает слова текста и показывает движения, дети повторяют.

С добрым утром, глазки! (Указательными пальцами поглаживают веки.)

Вы проснулись? (Соединить указательный и большой пальцы обеих рук, сделать из пальцев «бинокль» и посмотреть в него.)

С добрым утром, ушки! (Ладонями поглаживать уши.)

Вы проснулись? (Расставить пальцы, приложить ладони к ушам - «Чебурашка».)

С добрым утром, ручки! (Погладить то одну, то другую руку.)

Вы проснулись? (Хлопки в ладоши.)

С добрым утром, ножки! (Погладить коленки.)

Вы проснулись? (Потопать ногами.)

С добрым утром, солнце! (Поднять руки, посмотреть на солнце.)

Я проснулась (проснулся)! (Посмотреть вверх.)

«Найди и промолчи!»

Дети стоят в шеренге лицом к воспитателю. Он предлагает им повернуться и закрыть глаза, а сам в это время прячет какой-нибудь предмет. По сигналу дети поворачиваются, открывают глаза и приступают к поискам спрятанного предмета. Тот, кто нашел предмет, подходит к воспитателю и тихо, на ухо говорит, где он его нашел. Если он не ошибся, то отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут предмет.

«Стоп!»

Все играющие становятся на линии, проведенной вдоль одной стороны площадки. На противоположной стороне кружком (диаметр два-три шага) обозначается дом водящего, который стоит спиной к детям и говорит: «Быстро шагай! Смотри не зевай! Стоп!». Пока он говорит, дети шагают вперед. Как только произнесет: «Стоп!» - останавливаются. Водящий смотрит: кто не успел замереть на месте и шевельнулся? Называет этих детей - они возвращаются на исходную линию. Затем водящий снова поворачивается спиной к играющим и говорит: «Быстро шагай!». Все продолжают шагать вперед, начиная с того места, где их застал сигнал «Стоп!». Вернувшиеся на исходную линию двигаются оттуда. Игра продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из детей не подойдет близко к водящему и не встанет в его дом раньше, чем он скажет: «Стоп!». Тот, кому это удастся, становится водящим.

«Кто ушел?»

Дети стоят кругом или полукругом. Педагог предлагает одному ребенку запомнить тех, кто находится рядом (пять-шесть человек), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Кто-то из детей прячется. Воспитатель спрашивает: «Отгадай, кто ушел?». Если ребенок отгадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если ошибется, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, возвращается на свое место. Отгадывающий должен его назвать.

«Свободное место»

Играющие сидят по кругу. Педагог вызывает двух рядом сидящих, они становятся спиной друг к другу и по сигналу: «Раз, два, три, беги!» - бегут в разные стороны за кругом, добегают до своего места и садятся. Взрослый и дети отмечают, кто первый занял свободные места. Затем воспитатель вызывает двух детей, и игра повторяется.

«Береги руки!» («Заморожу»)

Играющие образуют круг, стоя на расстоянии одного шага друг от друга. Педагог выбирает водящего, который встает в середине круга. Дети

вытягивают руки вперед ладонями вверх. По сигналу педагога: «Береги руки!» - водящий старается коснуться ладоней одного из играющих. Как только стоящий в кругу заметит, что водящий хочет коснуться его рук, он тотчас прячет их за спину. Те дети, до ладоней которых водящий все-таки дотронулся, считаются проигравшими. Когда будет двое-трое проигравших, водящий выбирает вместо себя другого (но не из числа проигравших).

«Найди мяч!»

Все играющие встают в круг вплотную друг к другу лицом к центру. Один ребенок (по выбору педагога) становится в центр — это водящий. Играющие держат руки за спиной. Одному из них педагог дает в руки мяч. С этого момента дети начинают передавать его друг другу за спиной. Играющий, стоящий внутри круга, старается угадать, у кого мяч. Для этого он может попросить любого показать свои руки, сказав ему: «Руки!». Ребенок мгновенно протягивает обе руки вперед ладонями кверху. Тот, у кого оказался мяч или кто уронил его, становится в центр, а на его место идет водящий.

«Тик-так-тук!»

Дети стоят врассыпную по залу. По сигналу «Тик!» все делают наклоны влево - вправо, по сигналу «Так!» останавливаются, а по сигналу «Тук!» подпрыгивают на месте. Все сигналы повторяются 5-8 раз. Тот, кто ошибся, выходит из игры. Последовательность сигналов должна меняться. По окончании игры нужно отметить самого внимательного игрока.

«Хлопки»

Дети свободно двигаются по комнате. На один хлопок ведущего они должны подпрыгнуть, на два - присесть, на три - встать с поднятыми руками (допустимы любые другие варианты движений).

«Колпак мой треугольный»

Ведущий объясняет правила игры: слова текста постепенно заменяются движениями. Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, То это не мой колпак. Сначала заменяем слово колпак (показываем место колпака на голове), все остальные слова в тексте произносим; затем слово мой (показываем рукой на грудь), а остальные слова, кроме колпак и мой, произносим; потом слово треугольный (показываем руками треугольник). Теперь, произнося текст, заменяем три слова: колпак, мой, треугольный. Игру можно повторять несколько раз, ускоряя темп.

«Четыре стихии»

Играющие выполняют движения в соответствии с сигналами: «Земля!» - руки вниз; «Вода!» - руки вперед, «Воздух!» - руки вверх; «Огонь!» -

вращать руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

«Зеркало».

Цель игры: развивать умение показывать и повторять позы и движения, воспитывать артистичность и выразительность движений.

Ход игры. Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные позы, движения, имитационные действия (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.). Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.

Правила игры. Дети должны повторять все, что показывает водящий, как будто смотрятся в зеркало. Дети, допустившие ошибку, выбывают из игры.

«День и ночь».

Цель игры: обучать детей умению бросать и ловить мяч.

Ход игры. У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» – замереть в той позе, в которой застала ночь.

Игра проводится 3 – 4 мин.

Правила игры. Не двигаться, пока не последует команда «День!». Кто двигается, выбывает из игры.

Игры средней и высокой интенсивности.

«Зевака».

Цели: упражнять детей в перебрасывании и ловле мяча двумя руками, развивать внимательность.

Ход игры. Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга и начинают перебрасывать мяч, называя по имени того, кто должен его ловить. Мяч перебрасывают, пока кто-то из игроков его не уронит. Тот, кто уронил мяч, встает в центр круга и по заданию играющих выполняет 1—2 упражнения с мячом.

Правила игры. Если играющий при выполнении упражнения уронит мяч, ему дается дополнительное задание. Мяч разрешается перебрасывать друг другу только через центр круга.

«Горячая картошка».

Цель игры: закреплять передачу мяча по кругу.

Ход игры. Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только музыка остановилась, игрок, у которого оказался в руках мяч,

выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 2 игрока-победителя.

Правила игры. При передаче мяч не бросать; уронившие мяч выбывают из игры.

«Совушка».

Цель игры: формировать творческое воображение.

Ход игры. Игроки (жучки, паучки, мышки, бабочки) находятся на площадке, водящий – «совушка» сидит в гнезде. Со словами «День наступает – всё оживает!» игроки передвигаются по площадке, выполняя имитационные действия. Со словами «Ночь наступает – всё замирает!» дети останавливаются и замирают в неподвижной позе. Совушка выходит на охоту и забирает с собой тех игроков, которые пошевелились.

Правила игры. Совушке нельзя долго наблюдать за одним и тем же игроком.

«Петушки».

Играющие (по одному от каждой команды) входят в круг диаметром 3 метра и принимают исходное для боя положение, присев на двух ногах или стоя на одной (правая рука держит левую ногу, а левая рука согнута впереди и прижата к туловищу или наоборот). Задача: вытолкнуть противника из круга.

«Платочек»

Все участники игры встают в круг. Водящий с платочком идет за кругом, кладет кому-нибудь из игроков платок на плечо и быстро бежит по кругу. Тот, которому положили платок, берет его и бежит за водящим. И тот и другой стараются занять свободное место. Если игрок с платком догонит водящего и сможет положить на плечо платок, прежде чем он займет свободное место в круге, тот вновь становится водящим, а игрок, отдавший платок, занимает свободное место.

Если убегающий первым встанет в круг, то ведущим остается игрок с платком. Он идет по кругу, и игра снова продолжается.