

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №1 имени Н.И.Кузнецова» г. Пестово**

«Рассмотрено»
на заседании
МС
Руководитель МС

Дорош О.В..



Протокол № 1
от 30.08.2023 г.

«Согласовано»

Зам. директора по ВР

Ширяева Н.Н.



«Утверждено»

Директор
МАОУ «СШ № 1 имени
Н.И.Кузнецова» г. Пестово
Кудрявцева И.Н.



Приказ № 81
от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Подвижные игры»

(Ознакомительный уровень)

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Деменцова Арина Александровна,
учитель физической культуры

2023 год

г. Пестово

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры» (ознакомительный уровень) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. Также отличительной чертой данной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Целесообразность программы «Подвижные игры» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Игра – важнейшая сфера жизнедеятельности ребёнка. Одно из основных преимуществ игровой деятельности состоит в том, что в игру ребёнок всегда вступает добровольно. Заставить играть нельзя. А вот для педагога самое главное дать детям возможность раскрыть себя, реализовать свои силы, проявить самостоятельность в действиях и поступках, познать преимущества совместной деятельности. Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше, играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм.

Подвижные игры – это хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны по окончании уроков. У каждого народа есть свои, национальные игры, которые в процессе развития общества претерпели изменения, обогатились новым содержанием, потеряли свою изначальную специфичность.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Адресат программы. Данная программа ориентирована на обучающихся 7-12 лет.

Объём и срок освоения программы. На весь период обучения запланировано 17 часов в год.

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

Задачи.

Личностные:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование общей культуры учащихся;

- формирование готовности к сотрудничеству и дружбе, взаимопомощи на занятиях;
- формирование умения работать индивидуально и в группе.

Метапредметные:

- привитие интереса учащихся к физическим занятиям;
- развитие интереса к различным видам игр;
- развитие потребности в физической активности.

Образовательные:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- развитие природных задатков и способностей детей;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- расширение кругозора младших школьников.

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие обучающихся в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и района;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- «День здоровья».

Работа по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Подвижные игры» с детьми ОВЗ.

Известно, что дети с различными отклонениями в состоянии здоровья (с патологией зрения, слуха, последствиями детского церебрального паралича, с проблемами интеллекта и др.) имеют разные физические возможности, и эту особенность необходимо учитывать при проведении подвижных игр.

Подвижная игра активизирует все системы организма: кровообращение, дыхание, зрение, слух, она приносит ребенку положительные эмоции. Все это вместе взятое и позволяет говорить об оздоровительном эффекте подвижных игр. Для ребенка с нарушением в развитии крайне важно, из каких двигательных действий состоит игра, с какой интенсивностью (напряженностью) она проводится, как отвечает на полученную нагрузку организм. Поэтому при подборе игр необходимо учитывать характер и глубину дефекта, реальные двигательные возможности ребенка и его индивидуальную реакцию на физическую нагрузку. Важно, чтобы величина нагрузки была доступной для ребенка и не вызывала у него перенапряжения.

Содержание и дозировка нагрузки должны предусматривать постепенность усложнения игр, чередование их по направленности, интенсивности и продолжительности, что стимулирует постоянный интерес к игровой деятельности.

Качество организации и проведения игры – от выбора до ее окончания – зависит от психологической готовности взрослого к этой деятельности, его педагогических знаний, опыта и умения общаться с детьми.

Искренность и доброжелательность, жизнерадостность и открытость, сопереживание и умение помочь, заметить успехи – вот те качества, которые притягивают детей, вызывают их симпатию и уважение к взрослому, а иногда являются главным мотивом участия в игре.

На психофизическое развитие ребенка большое влияние оказывает общение с тем взрослым, к которому он эмоционально привязан, с которым ему нравится общаться. Именно в игре создаются необходимые условия для возникновения и развития таких отношений.

При подготовке к проведению подвижных игр педагог должен учитывать следующие моменты:

- содержание игр (сюжет, правила, двигательные действия, физическая нагрузка) должно быть доступным и соответствовать возрасту, уровню интеллектуальных и двигательных возможностей, эмоциональному состоянию и личностным интересам детей;

- подвижные игры предполагают варианты усложнения, но процесс насыщения моторными действиями должен осуществляться постепенно по мере овладения простыми формами движений;

- содержание игр должно предусматривать комплексный характер воздействия-коррекцию двигательных нарушений, физических качеств, координационных способностей, укрепление и оздоровление всего организма в целом;

- в процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы, творчество и фантазию ребенка.

Одна из важных задач руководителя игры — дозирование нагрузки. Из-за высокой эмоциональной насыщенности игры дети не всегда могут контролировать свое состояние, следствием чего может явиться перевозбуждение или утомление, симптомами которых являются частое нарушение правил играющими, их невнимательность, пассивность, неточность движений, учащенное дыхание. В таких случаях необходимо либо снизить нагрузку, либо вывести ребенка из игры, а при необходимости — оказать первую помощь и обратиться к врачу.

Регулировать нагрузку в процессе игры можно различными способами: сокращением длительности игры, введением перерывов для отдыха, изменением количества играющих, уменьшением поля игровой площадки, изменением правил, сменой ролей играющих, переключением на другую игру.

Таким образом, в организации и методике проведения подвижных игр можно выделить ряд последовательных этапов подготовки.

Выбор игры. Он зависит от коррекционных задач и возрастных особенностей детей, степени их подготовленности и количества участников. При выборе игры учитываются также погодные условия, место проведения, наличие помощников и желание самих детей.

Подготовка места для игры. В первую очередь необходимо принять меры предосторожности и очистить игровую площадку. Лучше выбирать для игры поляну или лужайку с невысокой травой. Если игры проводятся в лесу, на пересеченной местности или на воде, следует заранее ознакомиться с территорией и наметить границы.

Подготовка инвентаря. Инвентарь необходимо продумать и заготовить заранее. Флажки, ленты, мячи следует подбирать красочные и заметные. Должны быть своевременно подготовлены какие-либо приспособления, инструменты для подачи звуковых сигналов: колокольчики, свистки, звоночки, озвученные мячи (с помещенным внутрь бубенчиком) и т.п. для слепых и слабовидящих детей. Для проведения игр и эстафет могут быть использованы даже шишки, камушки, желуди, ракушки.

Разметка площадки. Многие игры проводятся на спортивных площадках. Если разметка требует много времени, то лучше сделать ее до начала игры. Границы должны быть ярко очерчены, в качестве ограничителей можно использовать цветную бумагу, гирлянды, веревки. Линия границ намечается не ближе трех метров от препятствий: стен, деревьев, пней и т.д.

Расстановка играющих. Прежде чем начать игру, необходимо указать играющим исходное положение так, чтобы они хорошо видели и слышали ведущего, который не

должен находиться в центре круга, так как в таком случае половина играющих окажутся за его спиной. При объяснении необходимо проследить, чтобы дети не стояли лицом к солнцу — они плохо будут видеть ведущего.

Объяснение правил и хода игры. Определение ролей, играющих и их местонахождения, а также содержания и правил игры должно быть образным, понятным, логичным и последовательным. В зависимости от сюжета оно может быть изложено в увлекательной сказочной форме. В играх с детьми, имеющими дефекты зрения, слуха, интеллекта, объяснение сопровождается показом всех передвижений с предварительным пробным проигрыванием, так как недопонимание правил может отрицательно сказаться на восприятии игры.

Назначение водящих. Выполнение обязанностей водящего оказывает на ребенка серьезное воспитательное воздействие. Поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало как можно больше детей. Назначать водящих можно разными способами: выбрать по желанию детей, по жребию, выявить желающих и др. Перечисленные способы следует чередовать в зависимости от поставленной задачи, внешних условий, характера игры, количества играющих и их настроения.

Распределение по командам. Организация командной игры или эстафеты с элементами соревнования требует деления на команды, примерно равные по силам. Особенно важно это сделать, если в игре участвуют дети с разными двигательными дефектами. Состав команд в каждой игре может меняться, но при этом должно учитываться желание самих детей.

Судейство. Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды (эстафетах, переходных к спортивным и спортивным), где ярко проявляется соперничество и каждая команда заинтересована в выигрыше. Судья занимает удобное место, чтобы видеть всех участников и при этом не мешать им. При нарушениях правил игры он своевременно вмешивается. От объективности судейства зависят итоги игры.

Дозировка нагрузки. В зависимости от возраста, основного дефекта, психофизического состояния детей и задач игры нагрузка в играх может быть незначительной, умеренной, тонизирующей или развивающей (тренирующей). Индивидуальное воздействие игры легко определить по ЧСС, а регулировать нагрузку можно временем игры, снижением или увеличением общей подвижности участников, включением интервалов для отдыха, суммарным количеством игр в одном занятии, их чередованием и т.п.

Окончание игры. Игра прекращается, как только у игроков появляются первые признаки утомления и снижается интерес. Ведущий должен постоянно следить за состоянием играющих, чтобы вовремя отреагировать на любые изменения. Продолжительность игры зависит также от ее характера, условий проведения и состава играющих. Так как у играющих утомление наступает неодновременно, для уставших игроков вполне возможно досрочное окончание игры.

Подведение итогов. Многие игры и игровые задания не носят соревновательного характера, поэтому подведение итогов представляет собой анализ как игры в целом, так и успехов каждого ребенка. При объявлении результатов игры дается ее краткий разбор, анализ ошибок. К такому анализу привлекаются и дети, это способствует развитию наблюдательности, уточнению правил игры, приучает к осмыслению действий и сознательной дисциплине.

Качество организации и проведения игры — от выбора до ее окончания — зависит от психологической готовности взрослого к этой деятельности, его педагогических знаний, опыта и умения общаться с детьми.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	«Русские народные игры»	4	1	3
2	«Подвижные игры»	4	1	3
3	«Эстафеты»	4	1	3
4	«Игры народов России»	5	1	4

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

«Русские народные игры» - 4 ч.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с играми своего народа, с историей русской игры. Развитие физических способностей детей, координации движений, силы и ловкости. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.

Русская народная игра «Жмурки». Знакомство с играми сверстников прошлых столетий. Умение проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию.

Русская народная игра «Кот и мышь». Знакомство с играми, отражающими отношение человека к природе. Воспитание доброго отношения к окружающему миру.

Русская народная игра «Салки». Знакомство с играми сверстников прошлых столетий. Умение проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию.

«Подвижные игры» - 4 ч.

Подвижная игра «Кто быстрее?». Знакомство с играми на скорость. Развитие скоростных качеств, ловкости. Знать разученные игры.

Подвижная игра «Конники – спортсмены». Знакомство с играми на скорость и внимание. Развитие скоростных качеств, ловкости. Развитие навыков бега.

Подвижная игра «Лягушата и цыплята». Знакомство с играми, отражающими отношение человека к природе. Развитие выдержки, умения согласовывать движения со словами, ловкости, Развитие навыков бега.

Подвижная игра «Карлики и великаны». Знакомство с играми на скорость и внимание. Развитие скоростных качеств, ловкости.

«Эстафеты» - 4 ч.

Эстафета «Передача мяча». Знакомство с эстафетными играми. Развитие быстроты реакции, скорости, глазомера. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Эстафета «Быстрые и ловкие». Развитие скоростных качеств, ловкости. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Эстафета по кругу. Развитие ловкости и внимания. Умение выполнять общеразвивающие упражнения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

Эстафета со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.

«Игры народов России» - 5 ч.

Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Русская народная игра «Гори, гори ясно!». Развитие силы, ловкости и физические способности.

Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень». Воспитание толерантности при общении в коллективе.

Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок».

Подведение итогов. Пополнение знаний обучающихся и мире движений, их роли в сохранении здоровья.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

№ п/п (учебные часы)	№ занятия в теме	Тема, содержание раздела	Контроль
		«Русские народные игры» - 4 ч.	
1	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с играми своего народа, с историей русской игры. Развитие физических способностей детей, координации движений, силы и ловкости. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.	
2	2	Русская народная игра «Жмурки». Знакомство с играми сверстников прошлых столетий. Умение проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию.	
3	3	Русская народная игра «Кот и мышь». Знакомство с играми, отражающими отношение человека к природе. Воспитание доброго отношения к окружающему миру.	
4	4	Русская народная игра «Салки». Знакомство с играми сверстников прошлых столетий. Умение проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию.	
		«Подвижные игры» - 4 ч.	
5	1	Подвижная игра «Кто быстрее?». Знакомство с играми на скорость. Развитие скоростных качеств, ловкости. Знать разученные игры.	
6	2	Подвижная игра «Конники – спортсмены». Знакомство с играми на скорость и внимание. Развитие скоростных качеств, ловкости. Развитие навыков бега.	
7	3	Подвижная игра «Лягушата и цыплята». Знакомство с играми, отражающими отношение человека к природе. Развитие выдержки, умения согласовывать движения со словами, ловкости, Развитие навыков бега.	
8	4	Подвижная игра «Карлики и великаны».	Знание

		Знакомство с играми на скорость и внимание. Развитие скоростных качеств, ловкости.	подвижных игр
		«Эстафеты» - 4 ч.	
9	1	Эстафета «Передача мяча». Знакомство с эстафетными играми. Развитие быстроты реакции, скорости, глазомера. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.	
10	2	Эстафета «Быстрые и ловкие». Развитие скоростных качеств, ловкости. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.	
11	3	Эстафета по кругу. Развитие ловкости и внимания. Умение выполнять общеразвивающие упражнения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.	
12	4	Эстафета со скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.	Участие в спортивных эстафетах
		«Игры народов России» - 5 ч.	
13	1	Знакомство с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Русская народная игра «Гори, гори ясно!». Развитие силы, ловкости и физические способности.	
14	2	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень». Воспитание толерантности при общении в коллективе.	
15	3	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок».	
16-17	4	Подведение итогов. Пополнение знаний обучающихся и мире движений, их роли в сохранении здоровья.	

Список литературы

Список рекомендуемой литературы для педагога:

- Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
- Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1985
- «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
- DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
- Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000
- Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
- «Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс», Санкт-Петербург 2004.
- Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М.,1991
- Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. – М., 1986.
- Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 1989.
- Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М., 2004г.

- «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры»– Мир Книги, Москва. 2003.
- ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
- «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва, 2000.

Для обучающихся:

1. А.Ю. Патрикеев «Подвижные игры». – М.; ВАКО,2007.
2. Ивойлов А.В. «Волейбол для всех». – Москва: «Физкультура и спорт», 1987г
3. Игры народов СССР./сост. Л.В. Былеева, В.М. Григорьев. – М.: ФиС, 1985.
4. Казаков С.В. «Спортивные игры». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004г.
5. Кильпио Н.Н. 80 игр. – М.: Просвещение, 1973
6. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры./ Под. ред Л.В. Русской. – М.: Просвещение, 1986

Описание игр и эстафет

«Салки». Играющие разбегаются по площадке (она должна быть ограничена линиями), а водящий ловит их. Пойманный становится водящим. При большом количестве играющих можно выделить двух-трех водящих. В дальнейшем игру можно усложнить, оговорив способ передвижения. Например, игрокам разрешается передвигаться только спиной к щиту, на половине поля которого они находятся, т. е. бегать и ходить спиной вперед, приставными шагами, боком.

«Кот и мышь» на развитие самообладания. А теперь всё по порядку. Выбираем площадку для игры, где вас никто не будет отвлекать, и места хватит для всех. В одном из углов этой площадки чертим круг мелом, если же нет мела, можно взять камушек и прочертить им на земле, а если игра планируется на асфальте или песке, то лучше выложить границы домика для кота камушками или другим подручным материалом. Затем распределяем роли. Один из детей будет котом, все остальные – мышками. Если есть желающие, то можно среди них выбрать кота, если же нет, то тогда вам поможет считалочка!

Например:

Вышли мыши как-то раз,

Посмотреть который час.

Раз-два-три-четыре,

Мыши дернули за гири.

Тут раздался страшный звон –

Разбежались мыши вон.

И вот у нас есть один кот и много мышек. Количество мышек ничем не ограничено, но чем больше игроков – мышат, тем веселее игра. Начнем!

Кот прячется в свой домик и выжидает время, когда же можно будет выйти из своего домика и напасть на мышек. Мышки, в свою очередь, резвятся по площадке, бегают, прыгают, веселятся, дурачатся и дразнят кота до тех пор, пока кот-охотник не захочет выйти из своего убежища. И вот тут и начинается самое интересное! Мышонок, который первым обнаружил кота, кричит: «Кот!!!» И все дружно замирают, кроме кота, конечно.

Теперь наступило время кота! Он ходит, смотрит на мышек, которые не шевелятся и почти не дышат. Потому что игрока, который пошевелится, кот хватается своими когтистыми лапками и забирает в свой домик. Мышки могут замереть в любой позе: стоя, сидя, лежа, им можно двигать только глазами и ушами, все остальные части тела должны находиться без движения. Кот ходит среди мышек и никуда не торопится, он ждёт, когда игроки устанут находиться без движения. Как только кот увидел шевеление мышки тут или там, он её забирает и уходит с ней в свой нарисованный домик.

Игра продолжается снова, а остальные игроки, переведя дыхания, продолжают бегать, прыгать и веселиться, поглядывая изредка на кота.

Коту можно притворяться спящим в то время, когда он сидит в домике, чтобы мышата расслабились и забыли о его существовании. Кто кого перехитрит: мышки или кот? Если игрок в роли кота поймает всех мышек, игра приостанавливается, и можно выбрать нового кота или прекратить игру. Или же кот может поменяться ролями с первым попавшимся в лапы мышонком, и стать мышкой. А почему бы нет?!

Игра «Конники-спортсмены»

В центре площадки большой круг "манеж". На одной стороне площадки отмечаются "стойла" для "коней". Их должно быть на 4 - 5 меньше числа игроков.

Все играющие становятся вокруг "манежа". По команде они движутся вокруг "манежа" шагом или бегом высоко поднимая колени. По сигналу все меняют направление поворотом кругом.

По условному сигналу все "скачут" в сторону площадки, где нет "стойл". По второму сигналу бегут к "стойлам" и стремятся занять любое из них. Проигрывают участники, оставшиеся без места. Все движения выполняются по сигналу.

Эстафета «Передача мяча».

Участники эстафеты делятся на несколько команд. Команды встают в колонны по одному на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Игрок, который стоит первым является капитаном.

Капитан берет в руки мяч. По команде Старт эстафета начинается. Капитан передает поднимает мяч над головой и передает его второму участнику, который стоит за ним. Второй участник передает мяч аналогичным образом следующему участнику и так далее. Когда мяч получит последний участник, то он перебегает вперед команды и снова передает мяч игроку, стоящему за ним. Игра продолжается до тех пор, пока капитан, выбранный в начале игры, снова не окажется первым в колонне. Та команда, которая первая закончит эстафету, становится победителем. Если какой-либо игрок уронит мяч, то он должен сбегать за ним, встать на свое место и продолжить игру.

Для разнообразия и усложнения правил эстафеты можно выполнять передачу мячей еще несколькими способами. Например, передавать мяч под ногами, можно подбрасывать мяч вверх, можно прокатывать мяч под ногами всех участников, чтобы он сразу попадал к последнему в колонне.

пункта, очко зарабатывает его партнёр из другой команды.

Эстафета «Быстрые и ловкие».

Задачи:

- Создать у детей положительное эмоциональное настроение;
- Способствовать укреплению здоровья детей;
- Развитие спортивных и двигательных навыков у детей;
- Развитие физических качеств: силы, ловкости, выносливости, быстроты;
- Воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.

Оборудование: Стойки с названиями команд («Солнышко» и «Успех»); контрольные стойки; гимнастические скамейки; кегли; гимнастические палки (плоские); мячи массажные; корзины (2-х цветов); шарики (2-х цветов); мячи (средние). Медали. Фонограмма.

Ход развлечения:

Звучит фонограмма песни «Герои спорта». Дети под музыку входят в зал, делая круг по залу, и садятся на стульчики.

Ведущий: Здравствуйте, ребята и наши гости! Приветствуем вас на нашем спортивном празднике «Веселые старты». Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым – на два. Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы получить заряд бодрости, блеснуть эрудицией и поболеть за команды, которые примут участие в наших соревнованиях. Наши ребята знают стихи о спорте.

Выходят дети и рассказывают стихи о спорте.

1-ый ребенок:

Со спортом нужно подружиться.

Всем тем, кто с ним еще не дружен.

Поможет вам он всем взбодриться.

Он для здоровья очень нужен.

Ни для кого секрета нету,

Что может дать всем людям спорт.

Поможет всем он на планете

Добиться сказочных высот.

2-ой ребенок:

Спортивные люди – они так красивы.
В них столько энергии, бодрости, силы.
Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?
Лишь спорт тебе в этом отлично поможет!
Здоровье усилит, успехов прибавит.
От скуки, безделья тебя он избавит.
Поверь ты в себя и добейся высот.
О чем ты мечтал, даст тебе только спорт.

3-ий ребенок:

Пересилить себя и чего-то добиться,
Это в жизни любому должно пригодиться.
Спорт поможет любому выносливым быть.
Силу духа способен он всем укрепить.
Не ленитесь, весь день проводите в движенье.
Спорт поможет легко вам всем снять напряжение.
Подружитесь вы с ним - благодарность вас ждет.
Ведь к победам вас спорт так легко приведет.

Ведущий: Участвовать в наших соревнованиях будут две команды «Солнышко» и «Успех». А оценивать успехи наших команд будет жюри (представление жюри). Попросим команды занять свои места на линии старта (команды строятся на старте). Начинаем наши соревнования! Первая эстафета называется «Кто быстрее проползет по скамейке».

Эстафета «Кто быстрее проползет по скамейке» (Проползти по гимнастической скамейке на животе, обежать контрольную стойку, обратно бегом, передать эстафету следующему).

Слово жюри (итоги эстафеты)

Ведущий: Следующая эстафета называется «Быстрые ноги».

Эстафета «Быстрые ноги» (Пробежать «змейкой» между кеглями, обежать контрольную стойку, обратно бегом, передать эстафету следующему).

Слово жюри (итоги эстафеты)

Ведущий: А теперь мы немного отдохнем. Музыкальная пауза. Ребята станцуют ритмический танец «Заяц Шнуфель». Выходите, ребята, на ритмику.

Дети исполняют ритмический танец под музыку группы «Шнуфель» «Гусовка».

Ведущий: Немного отдохнули, а теперь продолжаем наши соревнования. Команды, займите свои места на старте (команды строятся на старте). Следующая эстафета называется «Быстрые и ловкие».

Эстафета «Быстрые и ловкие» (Первые участники команд кладут кегли, оббегают контрольную стойку, обратно бегом, передают эстафету следующим. Вторые участники ставят кегли, оббегают контрольную стойку, обратно бегом, передают эстафету и т.д.).

Слово жюри (итоги эстафеты)

Ведущий: Следующая эстафета называется «Боулинг».

Эстафета «Боулинг» (Перепрыгнуть через гимнастические палки на двух ногах, прокатить массажный мяч, сбив кеглю, взять мяч, обежать контрольную стойку, обратно бегом, передать мяч-эстафету следующему).

Слово жюри (итоги эстафеты).

Ведущий: А сейчас мы отдохнем (дети садятся на стульчики). Ребята, а вы умеете разгадывать загадки? (ответы детей). Сейчас мы это проверим (загадывает спортивные загадки).

Загадки:

И мальчишки, и девчонки
Очень любят нас зимой,
Режут лёд узором тонким,
Не хотят идти домой.

Мы изящны и легки,
 Мы – фигурные ... (Коньки)
 Во дворе с утра игра,
 Разыгралась детвора.
 Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -
 Там идёт игра - ... (Хоккей)
 В этом спорте игроки
 Все ловки и высоки.
 Любят в мяч они играть
 И в кольцо его кидать.
 Мячик звонко бьёт об пол,
 Значит, это ... (Баскетбол)
 Здесь купаться и зимой
 Сможем запросто с тобой.
 Здесь научат нас нырять.
 Как то место нам назвать? (Бассейн)
 Кто по снегу быстро мчится,
 Провалиться не боится? (Лыжник)
 Он лежать совсем не хочет.
 Если бросить, он подскочит.
 Чуть ударишь, сразу вскачь,
 Ну, конечно – это ... (Мяч)
 Шустрый мяч и две ракетки.
 Все удары чётки, метки.
 До победного играть,
 Никому не уступать! (Теннис)
 Ведущий: Молодцы, ребята! Все загадки отгадали. А теперь, команды, просим занять свои места на старте (команды занимают места на старте). Продолжаем наши соревнования. Следующая эстафета называется «Чья команда быстрее передаст мяч».
 Эстафета «Чья команда быстрее передаст мяч» (Команды встают друг за другом (в колонну по одному, широко расставив ноги. Первые участники начинают прокатывать мяч между ног команды, все участники команды помогают. Последний участник берет в руки мяч и бежит в начало команды, прокатывает мяч и т.д.).
 Слово жюри (итоги эстафеты)
 Ведущий: Настало время последней эстафеты, которая называется «Салют».
 Эстафета «Салют» (По залу разбросаны шарики двух цветов (синие и красные). Перед каждой командой стоит корзина определенного цвета (красная или синяя). По сигналу все участники команд собирают в свою корзину шарики определенного цвета. Собрав все свои шарики, команда быстро строится друг за другом (в колонну по одному) за капитаном).
 Слово жюри (итоги эстафеты).
 Ведущий: Вот и закончились наши соревнования. Для оглашения итогов соревнований, жюри надо посоветоваться и подвести общий итог. А пока они совещаются, ребята нам дадут добрые советы.
 Дети читают стихи – добрые советы.
 Добрые советы:
 1-ый ребенок:
 Всем ребятам наш совет!
 И такое слово:
 Спорт любите с малых лет -
 Будете здоровы!
 2-ой ребенок:

В мире нет рецепта лучше -
Будь со спортом неразлучен,
Проживешь сто лет -
Вот и весь секрет!

3-ий ребенок:

Приучай себя к порядку -
Делай каждый день зарядку,
Смейся веселей,
Будешь здоровей.

4-ый ребенок:

Спорт, ребята, очень нужен!
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт - помощник, спорт - здоровье,
Спорт - игра, физкульт...
Все (хором): Ура!

Ведущий: Ну, ребята, молодцы!

В эстафете все вы были хороши!

Получайте-ка награды.

Поздравляем! Очень рады!

Подведение итогов соревнований. Награждение участников. Общее фото.

Ведущий: Вот и закончился наш праздник, давайте поаплодируем нашим участникам.

Пусть, как цветы, в краю родном

Растут ребята наши.

Пусть будут крепче с каждым днем

И с каждым годом краше!

Под музыку дети делают круг почета по залу и уходят в группу

«Эстафета по кругу».

Все играющие делятся на 3 - 5 команд и встают в середине площадки, повернувшись правым ли левым боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч - шеренга - является командой. Игроки стоящие крайние от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч). По сигналу они бегут по кругу (с внешней его стороны) опять к своей "спице" и передают эстафету крайнему игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передает ее третьему номеру и т. д. Игра заканчивается, когда начинавший ее окажется опять первым и поднимет вверх эстафетную палочку.

«Эстафета со скакалкой».

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 10 - 12 м ставится поворотная стойка. По сигналу направляющий в колонне выбегает из - за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку. У поворотной стойки он складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обрато он двигается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише участник передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец своей колонны. Выигрывает команда, игроки которой точнее и раньше закончат эстафету.

Игра «Гори, гори, ясно!».

Для игры в горелки выбирали ведущего-«горящего». Конечно же без помощи считалок здесь не обходилось.

«Горящий» вставал и, устремив взор на небо, пел:

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Раз, два, смело,

Глянь на небо-
Звёзды горят,
Журавли кричат:
«Гу-гу-гу, убегу!
Гу-гу-гу, убегу!»

В это время все остальные игроки убежали и спрятались.
«Горящий», пропев песню, должен был искать остальных игроков.
Вот такая вот весёлая подвижная игра для детей.

Игра «Жмурки».

Скок-оскок, скок-поскок,
Зайка прыгнул на пенек,
В барабан он громко бьет,
В жмурки всех играть зовет.
Проводится игра «Жмурки».

Ход игры. Играющему завязывают глаза, отводят от игроков в сторону и поворачивают несколько раз вокруг себя. Затем переговариваются с ним:

- Кот, кот, на чем стоишь?
- На квашне.
- Что в квашне?
- Квас!
- Лови мышей, а не нас!

После этих слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит

Башкирская народная игра "Юрта".

Дети разбиваются на несколько команд по 4 человека. Необходимый инвентарь – на каждую команду нужен один стул и один платок, повешенный на стул. Дети встают в круг каждая четверка вокруг своего стула и, взявшись за руки, ведут хоровод и поют:

Мы весёлые ребята,
Соберемся все в кружок,
Поиграем и попляшем,
И помчимся на лужок.

Затем дети встают в общий круг, и пока будет звучать музыка, водят один общий хоровод. Когда музыка замолкает, каждая команда детей бежит к своему стулу. Дети берут платок за четыре угла и натягивают его над головой в виде шатра. Выигрывает та команда, которая быстрее всех построит юрту.

Башкирская народная игра "Медный пень".

Играющие парами располагаются по кругу. Дети, изображающие медные пни, сидят на стульях. Дети-хозяева становятся за стульями. На башкирскую народную мелодию водящий-покупатель двигается по кругу переменным шагом, смотрит внимательно на детей, сидящих на стульях, как бы выбирая себе пень. С окончанием музыки останавливается около пары и спрашивает у хозяина:

Я хочу у вас спросить,
Можно ль мне ваш пень купить?

Хозяин отвечает:

Коль джигит ты удалой,
Медный пень тот будет твой!

После этих слов хозяин и покупатель выходят за круг, встают за выбранным пнем друг к другу спиной и на слова: «Раз, два, три — беги» — разбегаются в разные стороны. Добежавший, первым встает за медным пнем.

Правила игры: - бежать только по сигналу; - победитель становится хозяином.

Дагестанские народная игра "Выбей из круга".

На игровой площадке чертится круг диаметром 30 см. На расстоянии 3—4 м от него проводят линию. У каждого игрока (играют 5—6 детей) имеется плоский камень диаметром 5 см и двадцать маленьких камешков или косточек.

Каждый игрок кладет в круг определенное количество камешков (от двух до пяти — по договоренности). С помощью считалки определяют, кому начинать игру. Тот, кого выбрали, бросает свой плоский камень в круг, стараясь попасть в кучу маленьких камешков. В случае промаха камень остается лежать на месте. Если никто не попадет в круг, то тот игрок, чей камень находится ближе к кругу, должен разбить кучу камешков, бросив в круг свой плоский камень с того места, где он лежит. За ним бросает следующий, у кого камень лежит ближе к кругу.

Итак, каждый бросает свой камешек в круг до тех пор, пока не будут выбиты все камешки.

Правила игры:

выигрывает тот, кто выбьет из круга наибольшее количество камешков;

бросать камень нужно только от линии или от того места, куда он упал;

если у игроков камень упадет на одинаковом расстоянии от круга, игру начинают заново.

Дагестанская народная игра "Подними платок".

Игроки становятся в круг, в центре его кладут головной платок. Звучит национальная мелодия, все танцуют дагестанскую лезгинку. С окончанием музыки каждый участник игры старается первым поднять платок.

Правила игры. Нельзя тянуться за платком и выходить из круга раньше, чем прекратится музыка.