**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Санаторно-лесная школа»**

Методическая разработка по физической культуре

**«Подвижные игры без мяча»**

Выполнил учитель физической культуры:

Бабин А.И.

Нижний Новгород

2018

План.

1. Введение.
2. Подвижные игры без мяча.
3. Заключение.
4. Список используемой литературы.
5. **Введение**

Спорт вступает в тот этап развития, когда рост достижений связан с поиском уникально талантливых спортсменов, бережным культивированием их способностей в течение всей многолетней подготовки, ювелирной шлифовкой мастерства на основе данных современной науки. Таким образом, наука о спорте — закономерный результат многолетней аналитико-познавательной деятельности и обобщающих исследований в области спортивной тренировки и соревнований. Анализ содержания и структуры науки о спорте свидетельствует о том, что ее назначение — познание явлений спорта и спортивной деятельности, объединенных в центральную дисциплину — теорию и практику спорта. И только высококвалифицированный специалист, тренер-ученый, может воспитать спортсмена, готового подняться на спортивный Олимп.

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.

# Найди место

Дополнительно: палка, стулья

Ставят стулья (в ряд, по кругу и т.п.). Водящий берет длинную палку и начинает обходить сидящих на стульях. Если около кого-то он стукнет палкой о пол, то этот играющий должен встать со стула и пойти следом за водящим. Так водящий ходит вокруг стульев, стучит то тут, то там, и вот за ним следует целая свита. Водящий начинает удаляться от стульев, ходит кругами, змейкой; остальные повторяют все за ним. Вдруг, в неожиданный для всех момент, водящий дважды стучит по полу. Это сигнал к тому, чтобы все немедленно заняли места на стульях. А это теперь не так-то просто, поскольку стулья смотрят в разные стороны. Сам водящий старается занять место одним из первых. Теперь водит тот, кому не досталось места.

# Паровозик

Количество участников: любое (более 4-х)

Дополнительно: нет

Эта игра интересна как взрослым, так и детям. Сначала выбирают ведущего. Затем определяют дистанцию для «паровозиков» и создают различные препятствия из перевернутых стульев, городков, кеглей. Далее определяют, кто станет «руководить» «железной дорогой», а руководители в свою очередь должны оценивать мастерство «машиниста».

Ребята разделяются на две команды. В каждой из них игроки должны выбрать «машиниста» «паровозика», остальные становятся «вагонами». «Машинисты» встают впереди, а («вагончики») участники, выстраиваются за ними в цепочку, взяв друг друга за талию. По сигналу ведущего «паровозики» должны двинуться в путь, причем «машинисту» надо выбрать такую скорость, чтобы одновременно и преодолеть все препятствия, не потеряв ни одного «вагончика», И перегнать соперничающий с ним «состав».

Побеждает «машинист», сумевший успешнее провести свой «паровозик» по сложной дистанции. Он впоследствии и становится ведущим. Продолжительность игры и число игроков не ограничиваются.

# На рыбалке

Количество участников: любое

Дополнительно: нет

Рыбной ловлей мальчики зачастую интересуются больше, нежели девочки, однако эта игра наверняка будет интересна как тем, так и другим.

Вам в первую очередь надо выбрать двух ведущих на роль «Рыбаков». Остальные участники игры - «рыбки». «Рыбаки» должны ловить «рыбу», взявшись за руки. «Рыбка» считается пойманной только в том случае, если «рыбакам» удается окружить ее, сомкнув вокруг нее руки.

Те «рыбки», которые угодили в сети, присоединяются к «рыбакам». Другими словами, число «рыбаков», растет, и таким образом постепенно получается целый «Hевод», теперь «рыбок» вылавливают этим «неводом». Два последних не пойманных игрока считаются победителями. Если игра повторяется, они начинают ее в роли «рыбаков». Время игры и число игроков не ограничены.

# Кто ведущий?

В игре должно участвовать не меньше шести игроков, один из играющих покидает комнату. В это время остальные садятся в круг и выбирают ведущего. Ведущий делает простые движения, например, хлопает в ладоши, мотает головой, трясет кулаками в воздухе и т.д. Остальные игроки должны повторять движения ведущего и как можно быстрее выполнять новые движения вслед за ним. Теперь игрок, который выходил за дверь, возвращается и становится в центр круга. Его задача - обнаружить, кто ведущий. Это совсем непросто, потому что, пока он смотрит на ведущего, тот не станет делать новых движений. Когда ведущий все же найден, он должен выйти из комнаты, а игроки выбирают нового ведущего.

# Мокрая курица

Дополнительно: "лазилка"

Количество игроков: от 4.

Ведущему завязывают глаза. Он имеет право ходит только вокруг «лазилки», забираться на неё ему запрещено. Его задача поймать кого-нибудь из игроков и опознать кого же он поймал. Игроки передвигаются по «лазилке» и по земле не отходя от «лазилки» дальше, чем на шаг, стараясь не попасть в «лапы» ведущего. У ведущего во время игры есть две спасительные фразы. Стоит только ему сказать: «Стоп, земля!» и все игроки стоящие на земле замирают и не двигаются. Но через 5 секунд они снова могут двигаться, а ведущий больше не может воспользоваться этой фразой. Так же он может сказать: «Стоп, луна!» и все игроки находящиеся на «лазилке», как и в предыдущем случае, не двигаются 5 секунд, этой фразой ведущий так же пользуется один раз за игру. Пойманный игрок становится «мокрой курицей».

# Записки

Дополнительно: 2 листа бумаги и ручка.

Один листик делится на десять частей (которые называются записками), другой лист пригодится для плана.

Итак, на первой записке мы с одной стороны пишем «Записка №1», а с другой стороны пишем место, где находится записка №2. Выглядит это примерно так: «Записка №2 спрятана возле стула на кухне». На записке №2 пишем, где находится записка №3, на третьей записке указывается местонахождение записки №4. И так далее, до десятой. На десятой записке пишется место, где находится план.

План – это полет вашей фантазии. На плане вы рисуете возможные места, в которых может быть спрятан ваш приз. Если это шкаф, то вы рисуете шкаф и крестиками обозначаете приблизительные места тайника. Чем больше будет возможных вариантов, тем интереснее.

Приступаем к игре. Прячем все записки (подальше), план и приз (в соответствии с тем, что мы написали на записках, главное не запутаться), приглашаем играющих и сообщаем им ориентир, где нужно искать первую записку. Игра началась, участники увлечены поисками!

Выигравшим считается тот, кто нашел приз.

Как вариант, нашедший больше всех записок также получает вознаграждение за проявленную им скорость и ловкость.

# Горелки

Горельщик становится впереди пар, спиной к играющим, и говорит:

Гори-гори ясно,

Чтобы не погасло.

И раз, и два, и три.

Последняя пара, беги!

На слово "беги" пара, стоящая последней, обегает колонну и встает впереди. Водящий же должен постараться опередить одного из бегущих и занять его место. Тот, кому не хватило места, становится водящим и "горит". Вместо слов "последняя пара" водящий может произнести: "четвертая пара" или "вторая пара". Поэтому всем играющим надо быть очень внимательными и помнить, какими по счету они стоят в колонне.

# Щетка

Количество игроков: любое

Дополнительно: щетка

Несколько человек становятся в тесный круг - плечо к плечу, а руки держим за спиной. У одного в руках обычная одежная щетка. Тот, кто водит - посередине. Щетка начинает свое путешествие по кругу, передаваемая из рук в руки. Передающие не стоят спокойно, а непрерывно делают вид, будто принимают или передают щетку своему соседу. Пока водящий присматривается, тот, у кого щетка окажется в момент, когда он отвернулся, может "почистить" ему спину.

Если водящий подозревает, что у кого-то в данный момент щетка, то он должен сказать: "Руки!" - и указать на подозреваемого. Все протягивают руки вперед. Если щетка окажется у того, на кого показал водящий, или же у его соседа (передать щетку соседу обычно успевают), водить будет тот, в чьей руке будет щетка. Если же она окажется в руках другого участника игры, последнему предоставляется возможность от души "почистить" водящего, после чего щетка опять идет гулять по кругу.

# Ромбы

Количество игроков: любое, но кратное 2

Дополнительно: шапка, ручка, бумага

Сначала игроки пересчитываются, чтоб получилось четное количество, делятся на две команды.

После берутся небольшие листочки бумаги (Ромбы), на них рисуются «плюс» или «минус» и число от 100 до 100\*(N игроков/2). Потом ромбы сворачиваются в трубочки и кладутся в шапку, участники собираются в круг и один подбрасывает шапку, каждый должен схватить один ромб. Ромбы вскрываются, но никому не показываются, плюсики одна команда, минусики - другая. «Минусики» убегают (им дается фора в пару минут), «плюсики» ждут, потом начинается игра в догонялки, задача: догнать (схватить за руку) человека из другой команды с меньшим значением всех имеющихся у него ромбов. Т.е., если у игрока +400 и он догоняет человека с -300, то тот обязан отдать ромбы и получится уже +700. Если же догнал того, у кого больше ромбов, есть шанс убежать, пока не схвачен за руку. Ромбы можно было передавать другому игроку из своей команды.

# В обе стороны

Количество игроков: любое

Играющие строятся в шеренгу и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера поворачиваются на 180 градусов. Затем, пусть каждый из игроков возьмет под руку своих соседей справа и слева.

Итак, что мы получили? Тесно сомкнутую живую цепь, в которой четко выделяются две группы, обращенные лицом в противоположные стороны. Между ними и устраивается состязание.

Параллельно образовавшейся живой цепочке, в пяти-шести шагах от нее проводятся две черты с той и с другой стороны.

Игроки принимают устойчивое положение для старта по первому сигналу. По второму сигналу, обе команды устремляются вперед, каждая команда должна перетащить всю шеренгу к своей боковой черте. Конечно, из-за того, что обе команды сопротивляются друг другу, результат состязания определится не сразу.

Командой-победителем считается та команда, которая заставила хотя бы одного игрока из другой группы перешагнуть за свою боковую линию. Как только это происходит – игра считается оконченной.

Повторяя игру, можно поменять местами некоторых своих игроков.

# Мышеловка

Количество игроков: любое

Двое становятся друг против друга соединяют руки и поднимают их повыше.

Оба хором говорят: "Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймаем!" Задача играющих пока ведущие говорят стишок, пробежать под их сцепленными руками. Но на последних словах ведущие резко опускают руки и кого-то из игроков обязательно ловят. Тот кто попал в мышеловку присоединяется к ловцам. Мышеловка выростает. Игра продолжается до тех пор пока не останется одна мышь - победительница.

# 12 палочек

Количество игроков: любое

Дополнительно: 12 палочек, дощечка

Палочки нужно как-то обозначить, чтобы они отличались от всех остальных. Потом взять дощечку или более широкую палку, положить ее на камешек для того чтоб получились качели.

Все собираются вокруг качелей, затем один из игроков кладет на качели 12 палочек и сильно ударяет по другому концу качелей, чтобы палочки разлетелись. Все разбегаются.

Пока водящий собирает все 12 палочек, все прячутся. Водящий кладет палочки обратно на качели и старается как можно быстрее отыскать всех спрятавшихся игроков. Найденный выбывает из игры.

Сложность заключается в том, что пока водящий ищет кого-то, любой игрок может незаметно пробраться к качелям и снова разбить все 12 палочек. Водящий будет вынужден снова собирать палочки и за это время все успевают перепрятаться.

Игра заканчиваются, когда все найдены и палочки при этом остались на качелях. Последний, кого нашли - водит в следующей игре.

# Поезда идут в депо

Количество игроков: больше 4, желательно 6-10

Дополнительно: свисток, мел

На асфальте мелом каждый игрок "вагончик" чертит небольшой круг вокруг себя. Это его депо. Водящий стоит в стороне, он "паровоз" и депо у него нет. Паровоз свистит первый раз и начинает собирать вагончики, двигаясь и цепляя их, заходя в депо каждого. Собрав все вагончики, паровоз еще двигается какое-то время, а затем свистит второй раз. Все вагончики и сам паровоз бегут к депо, кто не успел и остался без депо, становится паровозиком в новой игре

# Жмурки со жгутом

Количество игроков: любое

Дополнительно: колокольчик или свисток, несколько повязок на глаза (или бумажных колпаков, надевающихся на голову и закрывающих лицо), а также два жгута, то есть два небольших полотенца, сложенных вдвое. Удар таким жгутом не причинит боли.

Ведущий строит игроков в большой круг и выбирает двух водящих из числа наиболее живых и ловких, которые входят внутрь круга. Одному из них он завязывает глаза и дает в руки жгут. Другой также с завязанными глазами, но в руках у него колокольчик (или свисток)

Игра проводится так: игрок с колокольчиком или свистком через каждые 10-15 секунд дает сигнал, а сам перебегает на новое место. Другой игрок со жгутом старается точнее определить, откуда раздался свисток, приблизиться к этому месту и запятнать жгутом своего партнера. Но, как правило, он машет жгутом по пустому месту, что вызывает у зрителей веселое оживление.

Ведущий все время следит за игрой, находясь тут же, в кругу. Как только игроку со жгутом удалось осалить убегающего, ведущий останавливает игру. Роли водящих меняются или выбирается новая пара из числа других ребят, желающих принять участие в игре.

В конце игры ведущий может выбрать двух или трех водящих, завязать им глаза и дать в руки жгуты. Когда это сделано, четвертому игроку дают в руки свисток, но глаза не завязывают. Этого не видят водящие, хотя остальные игроки начинают понимать, в чем заключается шутка.

Игрок со свистком бегает внутри круга, время от времени подавая сигналы и ловко обегая водящих. Те машут жгутами по воздуху, пытаясь осалить игрока со свистком.

Можно провести игру и без жгутов. Тогда один водящий старается не осалить другого, а поймать его.

# Рыбак

Количество игроков: любое

Дополнительно: удочка (веревку длиной 3—4 метра, с укрепленным на конце мешочком с песком (горохом).

Играющие становятся в круг, ведущий выходит на середину круга с удочкой.

Кружась на одном месте или вращая удочку (перекладывая ее быстро из руки в руку), ведущий водит удочку так, чтобы она, скользя по полу, проносилась под ногами играющих.

Стоящие по кругу внимательно следят за мешочком и подпрыгивают так, чтобы он их не задел.

Если это случится, то игрок, "попавшийся на удочку", выходит из игры. К концу игры в кругу останется лишь несколько наиболее ловких ребят, которые и считаются победителями. Можно условиться, что тот, кого мешочек задел по ногам, не выходит из игры, а сменяет ведущего.

Эту игру можно проводить и как небольшое соревнование между двумя командами.

Игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на "первый-второй". Первые номера составляют "одну команду, а вторые — другую.

Ведущий крутит веревочку. Игрок, которого мешочек задел, поднимает руку и громко называет свой номер. Его команда получает 1 штрафное очко. Если это случится с игроком другой команды, она тоже получает штрафное очко.

Игра продолжается 5—8 минут. Выигрывает команда, получившая за это время наименьшее количество штрафных бчков.

Во время игры важно следить за тем, чтобы веревочка не поднималась от пола (земли) больше чем на ладонь и чтобы ребята прыгали легко на носках.

# Пятнашки

Количество игроков: любое

Играющие становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Выбирают двух водящих. Один из них — пятнашка, другой — убегающий. Перед началом игры они становятся за кругом с разных сторон.

По знаку ведущего пятнашка обегает круг и старается осалить убегающего.

Последний, когда его начинают настигать, становится в круг между остальными игроками на любое место. В этот же момент сосед, оказавшийся с правой стороны, становится новым убегающим, и пятнашка продолжает его преследовать.

Если пятнашке удалось догнать и осалить убегающего, они меняются ролями.

Чтобы усложнить игру, можно ввести такое правило:

если убегающий встал в круг, то сосед, находящийся справа, делается пятнашкой, а прежний пятнашка в тот же момент становится убегающим. Участникам игры не разрешается перебегать через круг.

# Шаг за шагом

Количество игроков: любое

Выбирают водящего, который поворачивается лицом к стене или к дереву. Он закрывает глаза ладонями.

Игроки располагаются шеренгой за чертой в 15-20 метрах от водящего. Водящий медленно и громко произносит: "Быстрей шагай, оглянусь - замирай! Раз, два, три..." - и быстро оглядывается назад.

Пока водящий говорит, каждый из игроков делает по направлению к нему несколько шагов (или короткую перебежку), а затем останавливается и стоит не шевелясь, пока водящий опять не отвернется.

После этого все снова приближаются к нему и замирают, как только водящий оглядывается назад.

Задача водящего - заметить, кто из игроков не успел остановиться или пошевельнулся. Того водящий отсылает обратно за черту.

Когда большинство игроков приблизится к водящему, один из них легко ударяет его по плечу или по спине. После этого все поворачиваются и как можно скорее устремляются обратно за черту.

Водящий тоже поворачивается и преследует игроков, стараясь осалить кого-нибудь из них, пока тот не добежал до черты.

Осаленный становится новым водящим. Если догнать никого не удалось, водящий возвращается на прежнее место, и игра продолжается.

# Скучно так сидеть

Количество игроков: любое

Дополнительно: стулья

Вдоль противоположных стен зала стоят стулья. Дети садятся на стулья около одной стены. Читают стишок:

Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга все глядеть.

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?

Как только стишок прочитан, все дети бегут к противоположной стене и стараются занять свободные стулья, которых на один меньше, чем участников игры. Тот, кто остается без стула, выбывает.

Потом убирают два стула. Все повторяется до тех пор, пока победитель не займет последний оставшийся стул.

# Гуси-лебеди

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Выбрав двух или одного волка, смотря по числу детей, выбирают вожака, того, который заводит, то есть начинает игру. Все остальные представляют гусей.

Вожак становится на одном конце, гуси — на другом, а волки в стороне прячутся.

Вожак похаживает, поглядывает и, как заметит волков, бежит на свое место, хлопает руками, крича:

Вожак. Гуси-лебеди, домой!

Гуси. Почто?

Вожак. Бегите, летите домой, Стоят волки за горой!

Гуси. А чего волкам надо?

Вожак. Серых гусей щипать Да косточки глодать.

Гуси бегут, гогоча: «Га-га-га-га!»

Волки выскакивают из-за горы и бросаются на гусей; которых поймают, тех отводят за гору, и игра начинается снова.

Всего лучше в гусей-лебедей играть на воле, в саду.

# Коробочки

Количество игроков: любое

Дополнительно: коробка из-под обуви, шарики

Коробку из-под обуви поставьте на гладкую поверхность открытой стороной к игрокам.

Проведите лаггинг.

Отступите от коробки на 5-6 шагов. Если вы освоили приемы игры в совершенстве, можно стрелять и с большего расстояния.

Каждый игрок, соблюдая очередность, делает выстрел таким образом, чтобы шарик катился, как в игре в кегли, по направлению к коробке.

Шарики, не достигшие коробки, остаются там, где они остановились, и считаются упавшими солдатами. Игрок, закативший шарик в коробку, может взять в плен упавших солдат. Если шарик, закатившись в коробку, вылетел назад, он так же считается упавшим солдатом.

Количество шариков, участвующих в игре, обговаривается игроками заранее. Выигравшим считается тот игрок, который наберет наибольшее количество шариков.

# Ловушка

Количество игроков: как можно больше

Дополнительно: нет

Все играющие встают в три круга, взявшись за руки. Крайние идут вправо, средний круг идет влево, хлопая в ладоши. Поют песню. По сигналу (хлопок, свисток) игроки крайних кругов подают друг другу руки, стараясь захватить в капкан среднего. Захваченный встает в один из крайних кругов.

# Капитан, корабль, рифы

Количество игроков: любое

Дополнительно: повязка на глаза

Из числа игроков выбираются капитан и корабль. Остальные участники рассредоточиваются по поляне изображая рифы. Кораблю завязывают глаза, и он начинает непрерывно двигаться. Цель капитана — провести корабль между рифами на противоположную сторону игровой площадки (для уточнения задачи можно также выбрать игрока, изображающего пирс, к которому должен причалить корабль). Для этого капитан отдает кораблю команды: Направо! и Налево!. Корабль должен поворачивать в соответствии с этими командами, продолжая непрерывно двигаться. Если корабль заденет один из рифов — игра проиграна и выбирается новая пара — капитан и корабль.

Можно попытаться провести игру одновременно для 2—3 пар капитанов и кораблей (при этом для каждого из них нужно обозначить собственный пирс).

# Переход пропасти

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

На земле или на полу чертится линия. Все участники делятся две команды. Игроки одной команды становятся в ряд, боком друг к другу, и берутся за руки. Каждая команда приставным шагом двигается по линии (команды начинают движение с противоположных концов линии). Самое трудное - разойтись по линии, когда команды встречаются (лицом друг к другу). Команда, игроки которой сошли с линии, считается проигравшей.

Для того, чтобы выиграть, разрешается сталкивать игроков противоположной команды.

# ПМЖП

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Игра наподобие жмурок. Несколько детей выбирают ведущего. Он начинает считать про себя буквы: П, М, Ж, П. Любой игрок останавливает ведущего и на какой букве ведущий остановился, ту команду игроки и будут выполнять.

Первая "П" - это жмурки, но игроки могут сделать только 15 шагов. Если игроки сделали 15 шагов, то больше ходить они не имеют права. Ведущий должен ловить игроков.

"М" - это "мертвые" жмурки. Ведущий закрывает глаза и считает до 60. Когда ведущий досчитал до 60, он говорит "стоп", и игроки больше не могут ходить, они должны замереть на месте, а ведущий будет их искать с закрытыми глазами.

"Ж" - это обыкновенные жмурки.

Вторая "П" - это жмурки с прыжками. Игроки должны лишь прыгать, когда ведущий с закрытыми глазами будет их ловить.

Если ведущий поймал любого игрока, то игрок становится ведущим, а ведущий - игроком.

# Стоп, машина!

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Ведущий, становиться, как можно дальше к игрокам, спиной. Игроки выстраиваются в шеренгу и по сигналу ведущего, начинают движение к нему. Сигналом может служить слово «старт».

Задача игроков, быстрее всех добежать до ведущего и коснуться его спины. Но во время движения игроков, в любой момент, любой количество раз, ведущий может произнести фразу: «Стоп, машина!!!». И все игроки должны замереть на месте.

Ведущий может обернуться и посмотреть, если он заметит, что кто-то шевелится или улыбается, тот игрок штрафуется. Он должен отойти назад на пять шагов или вернуться на исходную позицию (смотря на расстояние). После этого ведущий снова начинает игру и может снова остановить ее в любой момент.

Победивший игрок становиться ведущим.

# Зеленая ягодка, красная ягодка

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Дети делятся на две команды. На игровом поле чертятся две линии на расстоянии 7—10 м друг от друга. Каждая команда выстраивается в шеренгу за линией лицом к игрокам другой команды. Одна команда получает название «Зеленая», другая — «Красная».

Играющие хором спрашивают ведущего: «Какую ягодку берете? С какого дерева сорвете?» Ведущий отвечает: «Я гулять пойду, красную (зеленую) ягодку сорву!» Если был назван красный цвет, первый игрок команды «Красная» разбегается и пытается прорвать цепь команды противника. Если ему это удалось, он берет к себе в команду одного из детей «слабого звена». Если попытка была безуспешной, остается в противоположной команде.

Та команда, где через определенное в начале время окажется больше играющих, побеждает. Но победа может оказаться очевидной и раньше, если команда сохранит не больше двух игроков.

Заключение.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны для семейной физкультуры. Доказано. Что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр с малышом.

Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

В прохладную погоду целесообразно проводить игры средней и большой подвижности, так как движения ребенка ограничены из-за теплой одежды. В осенне-зимний период наиболее доступны для младших дошкольников игры, во время которых они бегают, подпрыгивают, метают и прокатывают мячи («Лошадки», «Прокати мяч» и др.).

Летом игры, в которых есть бег и прыжки, лучше всего проводить во время утренней прогулки или после полудня, когда температура воздуха снижается. Перед дневным сном игры большой подвижности во избежание перевозбуждения детей не проводятся.

На свежем воздухе можно проводить игры любой подвижности с бегом в разных направлениях, с метанием мяча на дальность и в цель, с прыжками.

Список используемой литературы.

1.Зельдович Т. А.; Кераминас С. А.  «Подготовка юных баскетболистов». М.: Физкультура и спорт, 1964.

 2.    Кенеман А. В.; Хухлаева Д. В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». М.: Просвещение, 1980.  
3.  Осокина Т. И. «Физическая культура в детском саду». М.: Просвещение, 1978.  
4    Осокина Т. И.; Тимофеева  Е. А.; Фурмина Л. С. «Игры и развлечения детей на воздухе».                  М.: Просвещение, 1978.  
5.   Пензулаева Л. И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет». М.: Просвещение, 1988.  
6 «Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятием в школе». Под ред. Кенемана А. В. – М.: Просвещение, 1980.