**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение**

**детский сад № 14, р.п. Лесогорск**

**Согласовано Утверждено**

**на педагогическом совете № 1 заведующей МДОБУ№ 14**

**от 13.09.2024г Н.П. Лисунова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***ПЛАН РАБОТЫ КРУЖКА***

***«Играем. Учимся. Растём»***

***в старшей группе на 2024- 2025 учебный год.***

***Воспитатель:***

***Шилкина Марина Александровна***

**Программа «Играем. Учимся. Растем»**

****

Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненнее включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Один год обучения, 68 часов

* Бег в медленном темпе. Игры с бегом (16 часов);
* Игры с мячом (10 часов);
* Игры с прыжками (8 часов);
* Зимние забавы (6 часов);
* Построение. Строевые упражнения (8 часов);
* Игры малой подвижности (6 часов);
* Эстафеты (6 часов);
* Спортивные игры (8 часов).

**ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ**

Развитие личности ребенка, способного к самовыражению через игровую деятельность.

**РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ**

В результате освоения программы дети будут знать:

* роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
* названия подвижных игр, инвентарь, оборудование;
* правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
* правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
* терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий.

**Уметь:**

* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
* выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
* играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
* организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

**Перспективное планирование кружка и содержание деятельности**

***«Подвижные игры народов России»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Задачи** |
| Сентябрь | **«Змейка» (русская народная игра)**  Все дети берут друг друга за руки, образуя живую цепь. Ребенок, стоящий первым, становится ведущим. Он начинает бежать, увлекая за собой всех остальных. На бегу ведущий несколько раз должен резко изменить на­правление движения всей группы: побежать в противо­положную сторону, сделать резкий поворот (под углом 90°), закрутить цепочку «змейкой», описать круг и т.д.  ***Правила:***  1.  Все дети должны крепко держаться за руки, что­бы «цепочка» не порвалась.  2.  Игроки должны точно повторять все движения ведущего и стараться бежать «след в след».  3.  Хорошо использовать в игре естественные препят­ствия: обегать вокруг деревьев, наклоняться, пробегая под их ветками, сбегать но склонам неглубоких овра­гов. При игре в помещении можно создать «полосу пре­пятствий» из больших кубиков или спортивных пред­метов (обручей» кеглей, гимнастических скамеечек).  4.  Игру можно остановить» если «цепочка» порвалась, и выбрать нового ведущего.  **«Салки» (русская  народная игра)**  Перед началом игры надо выбрать водящего («сал­ку»). По команде все дети кидаются врассыпную, а во­дящий начинает гоняться за одним из детей. Догнав убегающего ребенка и коснувшись его рукой, водящий произносит: «Я тебя осалил!» Теперь этот ребенок ста­новится водящим и должен «осалить» другого.  ***Правила:***  1. Водящий гоняется только за одним ребенком из группы. 2. Остальные дети, бегая по площадке, следят за сме­ной водящих и должны убегать врассыпную от нового водящего. «Кошки-мышки» (русская народная игра) | Коммуникативные: слушать и понимать речь других; учиться выполнять различные роли в группе; совместно договариваться о правилах общения. |
| **«Липкие пеньки» (башкирская  народная  игра)**  Водящие (их несколько человек одновременно) при­саживаются на корточки, а остальные игроки бегают между ними. Водящие пытаются, неподвижно сидя на корточках, поймать или хотя бы коснуться руками («ветками») пробегающих детей. Если им это уда­лось, то пойманный ребенок становится водящим, и теперь сам должен ловить («приклеивать») веселых бегунов.  ***Привила:***  1.  Нельзя ловить игроков за одежду. 2.  «Пеньки» не должны сходить с места. |  |
| Закрепление разученных русских народных игр. |  |
| **Октябрь** | **Игры народов Сибири и КОМИ**  **«Вестовые» (якутская народная игра)**  На бескрайних просторах Крайнего Севера, где дав­ным-давно зародилась эта игра, вести передавались спе­циальными людьми — вестовыми. Они ездили на оле­нях или собачьих упряжках, а сами «письмена» еще до освоения письменности народами Севера изготавлива­лись с помощью узелков на связках тесемок из тонких полосок кожи или веревок. Для игры понадобятся две такие связки тесемок с узелками.  Перед началом игры дети делятся на две команды и разбиваются в них по парам. В каждой паре один ребенок будет «вестовым», а другой «оленем». В поме­щении или на площадке обозначается место для двух «столбов». Вокруг каждого «столба» должны будут обе­гать игроки определенной команды, причем первым должен бежать «олень», а сзади, не отставая от него ни на шаг, бежит «вестовой» из этой пары игроков. Игра проводится в виде эстафеты: каждый вестовой вместе со своим оленем «скачет» к столбу, обегает его вокруг по часовой стрелке два раза и быстро возвращается к своей команде. Там он отдает свою связку тесемок («письмо») следующей паре игроков, и новый «весто­вой» с «оленем» опять пускается в путь.  Выигравшей считается команда, чьи «вестовые» пер­выми вручат «письмо» судье по окончанию пути.  ***Правила:***  1. «Вестовой» не должен обгонять своего «оленя». 2. Надо обязательно сделать два круга возле столба. 3. Следующий «вестовой» не имеет права выбегать навстречу игрокам своей команды, возвращающимся с «письмом». | Познавательные: отличать новое от уже известного с помощью воспитателя, познакомить с народностью - коми  Коммуникативные: слушать и понимать речь других; совместно договариваться о правилах общения; учиться выполнять различные роли в группе. |
| **«Стой, олень» (игра, народа коми)**  Эта игра очень популярна у народов Крайнего Севе­ра, в ней игроки могут испытать свои качества в роли оленей. Игра проводится на улице или в большом спортзале, где до начала игры специально отгоражива­ются границы «пастбища». Водящий («пастух», «охот­ник»), который определяется по жребию или считалке, должен поймать за игру нескольких «оленей».  Игра начинается, когда водящий закричит: «Беги, олень!» Все игроки кидаются по площадке врассыпную, а «пастух» пытается догнать любого «оленя», коснув­шись его небольшой палочкой и произнеся: «Стой, олень!» Игра продолжается до тех пор, пока «пастух» не поймает пять оленей.  ***Правила:***  1.  Надо лишь касаться игрока палочкой, а не уда­рять его.  2.  Игроки, выбежавшие за пределы площадки, счи­таются пойманными.  Водящие (игроки команды, которая догоняла) быстро по­ворачиваются и бегут назад, в свою сторону игрового поля. Они стремятся добежать до конца игрового поля со своей стороны. Однако осаленный игрок должен громко крик­нуть: «Оленма!» («Я есть!»), и по этой команде все игро­ки поворачиваются и пытаются догнать убегающих про­тивников за тем, чтобы в свою очередь «осалить» любого из них. Роли убегающих и догоняющих могут меняться несколько раз, пока одной из команд не удастся добежать до своего конца игрового поля в полном составе.  ***Правила:***  1.  Нельзя выбегать за боковую линию, такой игрок считается «осаленным». 2.  Надо обязательно крикнуть «Оленма!», чтобы все иг­роки твоей команды услышали, что их игрока «осалили». | Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения. Слушать и понимать речь других. |
| **«Чур, все!» (прятки со скороговорками) (игра народов коми)**  Перед началом игры дети делятся на две команды и выбирают двух судей, которые будут строго следить за соблюдением правил в течение всей игры.  Жребием определяется, какая команда будет пря­таться первой. Все игроки другой команды становятся в круг и условленное число раз произносят хором ско­роговорку, например «Все бобры добры для своих боб­рят». (Правильное произношение скороговорки долж­но быть доступно всем. Если в команде есть дети с нарушениями произношения отдельных звуков, то скоро­говорка может быть заменена на более простую: «Под топотом копыт пыль по полю летит».) Судьи следят за правильностью произношения скороговорки и счита­ют, сколько раз ее произносят. За это время все дети из другой команды должны успеть спрятаться.  Закончив произносить скороговорку, игроки из во­дящей команды начинают искать спрятавшихся про­тивников. Когда удастся найти первого игрока другой команды, надо громко закричать: «Чур!», и назвать най­денного ребенка по имени. Затем все игроки из обеих команд бегут к месту жеребьевки и, взявшись за руки, хором один раз произносят ту же самую скороговорку, что и в начале игры. За правильностью произношения скороговорки каждой командой следит свой судья.  Выигравшей считается команда, которая первой выполнила всю эту последовательность действий. Она получает право прятаться.  ***Правила:***  1.  До начала произнесения скороговорки все игроки должны успеть взяться за руки. 2.  Произносить скороговорку надо правильно, не пе­реставляя слова, слоги, звуки. |  |
| **Ноябрь** | Знакомство с особенностями башкирских и татарских народных игр.  **«Маляр и краски» (татарская  народная  игра)**  Перед началом игры выбирают водящего («маляра») и «хозяйку красок». Остальные дети становятся «крас­ками», каждый ребенок выбирает себе собственный цвет, но так, чтобы «маляр» не услышал его названия.  Водящий («маляр») обращается к «хозяйке красок»: «Бабушка, бабушка, я пришел за краской. Разрешите взять?» — «У меня красок много, — отвечает «хозяйка красок», — какую тебе?»  Все «краски» сидят рядышком на лавке и ждут, ка­кой цвет назовет «маляр». Названная «краска» долж­на вскочить с лавки и успеть добежать до противопо­ложного конца комнаты или площадки, где можно бу­дет укрыться за специально начерченной линией.  «Маляр», называя «краску», не знает, есть ли она у «хозяйки» и какой это игрок. Он должен постараться угадать нужный цвет, а затем или успеть поймать убе­гающую «краску», или хотя бы «осалить» ее. Обычно «маляр» по условиям игры должен собрать не менее пяти красок. Тогда можно выбирать другого «маляра», «хозяйку красок», присвоить «краскам» новые имена и начинать игру снова.  **Правила:**  1.  Маляр не должен ловить «краску», когда она еще только поднимается со стула. 2.  Нельзя двум игрокам выбирать название одной «краски». | Познавательные: знакомство с новым народом и его играми |
| **Жмурки  (в кругах) (башкирская  народная  игра)**  Эту игру можно проводить на улице или в помеще­нии. Необходимо до начала игры заготовить небольшие кружочки, на которые в дальнейшем будут становить­ся игроки. Рекомендуем вырезать такие кружочки из плотного картона такого размера, чтобы на них можно было устойчиво стоять двумя ногами. Однако можно просто очертить круги мелом на асфальте или палоч­кой на земле. Главное, чтобы они были хорошо замет­ны, и количество таких кругов несколько превышало количество игроков.  В центре площадки «раскручивают» водящего с за­вязанными глазами, чтобы он потерял ориентацию и не знал, в какую сторону он идет. По команде взросло­го водящий идет наугад, а другие игроки перебегают из кружка в кружок до тех пор, пока водящий не по­дойдет вплотную к одному из них. Тогда все «замира­ют», а водящий должен в полной тишине попытаться на ощупь найти, где спрятался игрок. Ребенок, которого ловят, может приседать, наклоняться в сторону, но ни при каких обстоятельствах не сходить с круга. Если он не смог удержать равновесия и заступил за круг, он считается проигравшим.  Если водящий сумел найти игрока, стоящего на кру­ге, то он должен еще определить на ощупь, кого он пой­мал. Если это ему удалось, то этот игрок становится водящим.  ***Правила:***  1. Все дети могут опять перебегать с кружка на кру­жок, шуметь, хлопать в ладоши, только до того момен­та, пока водящий не подошел вплотную к игроку «в кружке». 2. Ребенок, который попытался убежать или просто не удержал равновесие (сдвинулся с места), когда «во­дящий» вплотную подошел к его кружку, сам стано­вится водящим. | Коммуникативные: учиться выполнять различные роли в группе. |
| .«Знакомимся с народностью – удмурты»  **«Поляна — жердь» (удмуртская  народная  игра)**  Эту народную игру лучше всего проводить на по­лянке с мягкой почвой. Если земля сильно утоптана, то следует попросить детей до начала игры специально вскопать или разрыхлить место, куда будет втыкаться жердь (толстая палка длиной 2 м).  Вокруг жерди очерчивается граница круга радиу­сом 10—15 м (в зависимости от возраста детей это расстояние может быть и уменьшено). Водящий стано­вится возле жерди, остальные игроки становятся за границей круга.  По условному сигналу водящего игроки по очереди вбегают в круг и, не останавливаясь, на бегу ударяют по жерди рукой или ногой (это должно быть уточнено до начала игры). Если жердь при ударе падает, то водя­щий должен броситься вдогонку за этим игроком, пытаясь «осалить» его до того, как игрок пересечет гра­ницы круга. Если водящий догнал игрока, то неудач­ливый игрок становится водящим. Если нет, то он воз­вращается на центр круга, заново втыкает жердь так, чтобы она стояла строго вертикально к поверхности пло­щадки, и игра продолжается.  ***Правила:***  1.  В круг может забегать только один игрок, осталь­ные дети ждут своей очереди.  2.  Водящий не должен мешать игроку ударять по жерди.  3.  Если жердь не упала, а только наклонилась, то во­дящий не будет догонять игрока.  4.  Если в ходе игры кто-нибудь из детей специаль­но не хочет сильно толкать жердь, чтобы водящий за ним не гнался, то такой игрок назначается водящим. | Познавательные: знакомство с новым народом и его играми |
| **«Удмуртские  горелки» (удмуртская  народная  игра)**  Играющие разбиваются на пары и строятся колон­ной, как в русских «горелках». Однако водящий стано­вится лицом к первой паре, впереди от нее, примерно в 10 шагах. Он держит в поднятой руке платок или шарф.  Последняя пара разъединяет руки, и каждый игрок бежит вдоль своей стороны колонны вперед, к водяще­му. Тот игрок, который успеет схватить платок пер­вым, становится водящим, а другой игрок становится в пару с прежним водящим во главе колонны. Вся ко­лонна постепенно продвигается вперед, а водящий от­ступает на несколько шагов назад, чтобы расстояние между ним и первой парой не уменьшалось.  ***Правила:***  1.  Сигналом к началу бега для каждой пары явля­ется поднятие ведущим платка вверх, над головой.  2.  Водящий не должен протягивать платок навстре­чу одному из игроков, а должен держать его в высоко поднятой руке.  3.  Если подбежавшие игроки одновременно схвати­лись за платок, то водящий остается, а эта пара стано­вится впереди колонны.  4.  Игрокам нельзя силой вырывать платок друг у друга. | Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения, учиться выполнять различные роли в группе. |
| **Декабрь** | **«Два Мороза» (русская  народная  игра)**  Для этой игры надо выбрать двух водящих — «двух морозов».  Один — «Мороз Красный нос», а другой — «Мороз Синий нос». Обозначаются две крайние линии на про­тивоположных концах поля: здесь можно прятаться от «морозов». По полю гуляют два «мороза». Они гром­ко произносят: «Я — Мороз Красный нос!», «А я — Мороз Синий Нос». А потом вместе спрашивают у детей: «Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?»  Дети хором отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!» После этого дети стараются быс­тро перебежать из одного конца поля на другой, чтобы успеть спрятаться за спасительную линию границы поля, где мороз им уже не страшен. «Морозы» стара­ются догнать и «осалить» бегущих через поле детей. Если «мороз» коснулся рукой ребенка, то он считается «замороженным». Этот игрок должен замереть («замер­знуть») в той позе, в которой его настигнул «мороз».  Дети, перебежав поле, немного отдыхают, и игра про­должается. «Морозы» опять спрашивают: «Ну-ка, кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Смель­чаки отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз».  На обратном пути дети стараются выручить «замо­роженных» друзей: их можно спасти из ледяного пле­на, если, пробегая мимо, успеть коснуться рукой. «Мо­розы» стараются «заморозить» пробегающих мимо де­тей и защищают своих пленников.  После нескольких перебежек выбирают других «мо­розов» из числа самых ловких игроков, которые ни разу не попались и смогли выручить других детей из ледя­ного плена.  ***Правила:***  1.  Перебегать площадку можно только после слов: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз». 2.  Если кто-то из детей не побежал вместе со всеми, а замешкался на краю площадки, то он считается «за­мороженным ». | Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения, учиться выполнять различные роли в группе. |
| **Жмурки «Маша и Яша» (русская народная  игра)**  Для этой игры дети выбирают водящими мальчи­ка и девочку. Мальчика назначают «Машей»: теперь он должен говорить тонким голосом, а девочку «Яшей»: с этого момента она говорит басом. Обоим водящим завязывают глаза. Остальные дети берутся за руки и образуют вокруг ведущих замкнутый круг. Водящие становятся в круг, их раскручивают, чтобы им было труднее сохранить ориентацию, и отпускают «искать» друг друга. «Яша» ищет «Машу», окликая ее басом, а «Маша» откликается, но не очень-то спе­шит навстречу «Яше». Если «Яша» вслепую примет за «Машу» другого ребенка, ему указывают на ошиб­ку. Игра продолжается до тех пор, пока смешная па­рочка наконец не встретится. Затем можно выбрать другую пару игроков.  ***Правила:***  1.  «Маша» считается пойманной, если «Яша» кос­нулся ее рукой. 2.  Если «Яша» долго не может поймать «Машу», мож­но предложить героям поменяться ролями или усту­пить место другим детям. |  |
| **«Змейка» (русская народная игра)**  Все дети берут друг друга за руки, образуя живую цепь. Ребенок, стоящий первым, становится ведущим. Он начинает бежать, увлекая за собой всех остальных. На бегу ведущий несколько раз должен резко изменить на­правление движения всей группы: побежать в противо­положную сторону, сделать резкий поворот (под углом 90°), закрутить цепочку «змейкой», описать круг и т.д.  ***Правила:***  1.  Все дети должны крепко держаться за руки, что­бы «цепочка» не порвалась.  2.  Игроки должны точно повторять все движения ведущего и стараться бежать «след в след».  3.  Хорошо использовать в игре естественные препят­ствия: обегать вокруг деревьев, наклоняться, пробегая под их ветками, сбегать но склонам неглубоких овра­гов. При игре в помещении можно создать «полосу пре­пятствий» из больших кубиков или спортивных пред­метов (обручей» кеглей, гимнастических скамеечек).  4.  Игру можно остановить» если «цепочка» порвалась, и выбрать нового ведущего. | Коммуникативные: учиться выполнять различные роли в группе, совместно договариваться о правилах общения. |
| Закрепление и совершенствование разученных игр. |  |
| **Январь** | **Знакомство с правилами карельской народной игры: «Пятнашки на санках»**  Играют несколько пар. В каждой из них один играющий везет другого, сидящего на санках. По желанию играющих или по считалке выбирается пара водящих. Водящие стремятся догнать любую другую пару играющих и запятнать одного из них. Салит игрок, сидящий на санках, он делает это только прикосновением руки. Если в паре игрок осален, пара становится водящей. Игра продолжается.  ***Правила игры***. Играть надо в пределах очерченной площадки. Пара, заехавшая за границы площадки, становится водящей, игра продолжается. Нельзя салить игроков той пары, которая только что была ведущей. | Познавательные: знакомство с новым народом  Коммуникативные: слушать и понимать речь других . |
| Закрепление и совершенствование разученной карельской народной игры: «Пятнашки на санках». |  |
| **«Ворота» (русская народная  игра)**  Все дети разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу. Они берутся за руки, которые поднима­ют высоко над головой, образуя «ворота». Дети из по­следней пары быстро пробегают под воротами и вста­ют впереди всех, затем бежит следующая пара. Игра заканчивается, когда все дети пробегут под воротами.  ***Правила:***  1.  Дети держат друг друга за руки, пробегая под воротами.  2.  Нельзя задевать «ворота».  3.  Во время игры можно изменять высоту ворот, по­степенно «опуская руки»: это значительно усложнит выполнение задания. | Коммуникативные: слушать и понимать речь других .  Познавательные: Учится находить различия и сходства в играх с одним названием. |
| **«Золотые  ворота» (русская  народная  игра)**  В начале этой игры (другие варианты ее названий: гусиный мост, золотой мост) выбирают двух игроков. Они будут «солнцем» и «луной». Эти игроки становятся лицом друг к другу, берутся за руки и поднимают их, образуя «ворота». Остальные играющие берутся за руки и вереницей идут через ворота.  Водящие («солнце» и «луна») речитативом повто­ряют скороговорку:  Золотые ворота Пропускают не всегда: Первый раз прощается, Второй раз — запрещается, А на третий раз Не пропустим вас!  «Ворота» закрываются на последнем слове и ловят того, кто в этот момент проходил через них. Дети, зная, что «ворота» закрываются в конце стихотворения, спе­шат быстрее проскочить в них. Водящие тоже могут ускорять темп произнесения: так вся игра становится более динамичной и неожиданной.  Пойманный игрок становится сзади «луны» или «солнца», и игра продолжается вновь до тех пор, пока все игроки не будут распределены на две команды.  Дальше команды устраивают между собой соревно­вания в перетягивании (каната или взявшись за руки |  |
| **Февраль** | **Знакомство с народами Кавказа и их играми.**  **Бег с палкой в руке» (ингушская  народная  игра)**  Известно много традиционных приемов этой игры, популярной у народов Северного Кавказа: держать пал­ку на ладони, на пальце, на кулаке, локте и т.п.  Рассмотрим, как можно устроить целое соревнова­ние в беге, держа палку на ладони. Для этого надо зара­нее определить расстояние от старта до финиша и от­метить его. Оно может быть 50—100 м, но маленькие дети могут бежать и на меньшую дистанцию. Также надо подготовить деревянные палки, с которыми участ­ники будут соревноваться в беге. Они должны быть при­мерно одинакового веса и размера, чтобы все участни­ки испытывали одинаковые трудности в удержании своих палок в равновесии. Если соревнуются школьни­ки, то палки могут быть длиной до 1 м, если игра про­водится со старшими дошкольниками, то длина палки не должна быть больше 50 см. Участники одного забе­га также не должны очень сильно отличаться между собой по росту.  Дети должны пробежать от старта до финиша, дер­жа перед собой палку на ладони вытянутой вперед руки. Если ребенок во время бега уронил палку, то он выбы­вает из игры.  Побеждает тот, кто сумел первым добежать до фи­ниша и не уронить палку.  ***Правила:***  1.  Если во время бега участник поддержал покач­нувшуюся палку другой рукой, то он считается проиг­равшим и должен выбыть из игры. 2.  При «фальстарте» игроку его результат не засчитывается. | Познавательные:  Знакомство с новыми народностями.    Коммуникативные: слушать и понимать речь других |
| **«Слепой медведь» (осетинская народная  игра)**  Традиционно в этой игре внимание «слепого медве­дя» игроки привлекали с помощью трещоток: две де­ревянные палочки длиной с карандаш. Концы одной из палочек имели «зазубринки», при проведении по которым гладкой стороной другой палочки можно было получить своеобразный треск. Однако можно ис­пользовать и другие звуковые сигналы, например звон колокольчика.  По жребию выбирают водящего «слепого медведя». Этому ребенку плотно завязывают глаза.  Остальные дети приближаются к медведю и начи­нают трещать деревянными палочками. «Слепой мед­ведь» идет на звук и пытается поймать или «осалить» любого игрока. Спасаясь от медведя, игроки убегают врассыпную. Но при этом они не должны покидать пределов игрового поля.  Пойманный игрок сам становится «слепым медве­дем».  ***Правила:***  1.  Если игрок покинет пределы игровой площадки, то он считается проигравшим. 2.  Игрок, приблизившийся к медведю, должен обя­зательно трещать трещоткам | Познавательные: знакомство с новым народом и его играми  Коммуникативные: слушать и понимать речь других |
| Якутская народная игра: «Один лишний».  Русская народная игра «Третий лишний» (сравнение игр). |  |
| Закрепление изученных игр. |  |
| **Март** | Знакомство с особенностями украинских народных игр  **«Колдун».**  Перед началом игры выбирают колдуна. Для этого один из игроков вытягивает перед собой правую руку ладонью вниз, остальные подставляют под нее по одному указательному пальцу. По команде «Раз, два, три!» или по окончании считалки все отдергивают пальцы, а игроку с вытянутой рукой необходимо захватить чей-нибудь палец. Тот, чей палец таким образом будет захвачен трижды, становится колдуном. Все разбегаются, а колдун пытается догнать кого-нибудь и дотронуться рукой. Пойманный замирает, разведя руки в стороны. Расколдовать его могут другие игроки, дотронувшись до него рукой. Однако колдун следит за своей жертвой, и только кто-либо снимает чары, то он старается повторным ударом снова напустить их. Кроме того, он пытается заколдовать и тех, кто отваживается выручить товарища.  Правила игры. Заколдованный игрок остается на месте. Заколдованный трижды сам становится колдуном, а его предшественник присоединяется к убегающим. | Познавательные: знакомство с особенностями местных игр.  Коммуникативные: слушать и понимать речь других |
| «Хлибчик» ***Правила игры*:** дети делятся на водящего (хлибчик) и остальных участников, которые делятся на пары и становятся, держась за руки, друг за другом. Водящий происходит диалог.  —  Пеку-пеку хлибчик, — выкрикивает хлибчик. —  А выпечешь? — спрашивают дети из последней в ряду пары. —  Выпеку! —  А убежишь? —  Посмотрю!  Дальше дети из этой пары должны разбежаться в разные стороны для того, чтобы, увильнув от хлибчика, снова взяться за руки и встать перед первой парой. Хлибчик же должен поймать одного из них и не допустить соединения пары. | Развивающие: развивает сообразительность, координацию в пространстве. |
| **«В речку гоп»**  Две шеренги стоят одна против другой на расстоянии полтора - два метра. Ведущий дает команду:  - В речку гоп! - все бегут вперед.  - На берег, гоп! - все бегут назад. Часто ведущий повторяет одинаковую команду несколько раз. В таком случае все должны стоять на месте. Например:  - В речку гоп! - все бегут вперед.  - В речку гоп! - все стоят на месте. Кто бежит назад, - выбывает из игры.  Игра продолжается до тех пор, пока в одной из шеренг не выйдет последний игрок. | Коммуникативные: слушать и понимать речь других |
| **«Четыре стихии»**  По правилам игры участники становятся в круг, в середину которого, встает водящий. Он бросает мяч кому-нибудь из играющих, произнося при этом одно из четырех слов:**"земля"**,**"вода", "огонь"**или**"воздух"**.  Если водящий сказал слово **"земля"**,то тот кто поймал мяч, должен быстро (пока водящий считает до пяти) назвать какое-либо домашнее или дикое животное.  При слове **"вода"**играющий отвечает названием какой-либо рыбы, водных существ.  При слове**"воздух"** называеются птицы.  При слове **"огонь"** все должны помахать руками. Затем мяч возвращают водящему. Если игрок ее успел назвать слово или ошибся – он «платит» фант,или меняются местами с водящим и игра продолжается. |  |
| **Апрель** | Ознакомление с особенностями белорусских народных игр.  **«Посадка картофеля»**  Создаются две команды по пять человек. Игрок, сто­ящий первым, — капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами (камешками). На расстоянии двад­цати-тридцати шагов от каждой колонны начерчены пять кружков. По сигналу капитаны команд бегут к кружочкам и сажают картошку по одной в каждый кружочек, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который, взяв мешочек, бежит собирать картошку, и т. д.  ***Правила игры:***  капитаны стартуют по сигналу; игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, ее следует поднять и затем бе­жать; подбегать к команде надо с левой стороны. | Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения. |
| **Белорусская народная игра «Ванюша и лебеди».**  Правила игры: На земле чертят круг диаметром 10 м. Это лес, а в середине квадратик – это дом лесовика. В квадрате помещают Ванюшу и выбирают «лесовика». Остальные – «лебеди». «Лебеди», залетая в лес, пробуют забрать Ванюшу, а «лесовик» – поймать «лебедей» рукой. «Лебедь», которому удается вывести из леса Ванюшу, сам становится «лесовиком», и игра начинается сначала. Правила игры. Забегать в дом «лесовика» нельзя. Пойманные «лебеди» выбывают из игры до смены ролей. «Лесовик» не имеет права выходить из леса и все время стоять возле дома, он должен двигаться по площадке. | Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения. |
| **Ленок (Ляпок)**  На земле рисуют кружки — гнезда, которых на два-три меньше, чем игроков. Все стано­вятся в круг, берутся за руки. Ведущий в кругу делает разные движения, все повторяют их. По команде «Сажай лен» игроки занимают гнезда, а кто не займет гнездо, считается «посаженным»: его сажают в гнездо до конца игры.  ***Правила игры*.**  Побеждает тот, кто займет последнее свободное гнездо. | осуществлять опору уже на имеющийся опыт. |
| **Май** | Закрепление изученных игр. Игры по желанию детей. | Закреплять полученные навыки и умения. |
|  |  |

**Комплексы упражнений для ознакомления степ – аэробики**

**(первая половина года)**

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую, ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов. (Дети в облегченной одежде, босиком.)

*Подготовительная часть*

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)  
2. Ходьба на степе.  
3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.  
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.  
5. Ходьба на степе; руки поочередно вперед, вверх, вперед, вниз.

*Основная часть*

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.  
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.  
(1 и 2 повторить три раза.)   
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.   
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.   
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.   
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.  
(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)  
7. Бег на месте на полу.  
8. Легкий бег на степе.  
9. Бег вокруг степа.  
10. Бег врассыпную.  
(7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)  
11. Обычная ходьба на степе.  
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.  
13. Шаг в сторону со степа на степ.  
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.  
15. Шаг в сторону со степа на степ.  
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.   
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.  
18. Упражнение на дыхание.  
19. Обычная ходьба на степе.  
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.  
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.  
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.  
23. Шаг на степ со степа.  
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.

25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).  
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).  
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).  
28. Бег змейкой вокруг степов.  
29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».  
Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.  
Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них.  
30. Упражнения на расслабление и дыхание.

Октябрь – Комплекс № 1.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

*Подготовительная часть.*

Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

Ходьба на степе.

Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

*Основная часть.*

Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.

Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.

Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.

И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

*1* – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

*2* – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

*3* – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

*4* – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

*5 – 8* – то же, что на счёт *1 – 4,* но в другую сторону.

5.Подвижная игра «Бубен» *(у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):*

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

6.После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Ноябрь – Комплекс № 2.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

*Подготовительная часть.*

И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).

Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).

Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.

Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

*Основная часть.*

И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.

*1* – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

*2* – вернуться в и.п.;

*3– 4* – тоже в другую сторону.

2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

*1* – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

*2* – и.п.;

*3 – 4* – то же в другую сторону.

3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

*1 – 2* – поднять тело и прогнуться;

*3 – 4* – вернуться в и.п.

4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

*1 – 3* – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

*4*– вернуться в и.п.

5.Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

6.После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Декабрь – Комплекс № 3.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

*Подготовительная часть.*

Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

Ходьба с перешагиванием через степы.

*Основная часть.*

И.п.: упор присев на степе.

*1 – 2* – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

*3 – 4* – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.

*1 – 4* – пружинить на ноге;

*5*– подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки верх, потянуться. То же левой ногой.

3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (*игровые действия выполняются в соответствии с текстом)*

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!» *(каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).*

6.После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Январь – Комплекс № 4.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

*Подготовительная часть.*

Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

Ходьба на степе.

Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.

Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

*Основная часть.*

Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.

Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).

Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.

Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.

Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.

Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).

Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. *Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.*

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Март – Комплекс № 6.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

*Подготовительная часть.*

Ходьба и бег змейкой вокруг степов.

Ходьба с перешагиванием через степы.

*Основная часть.*

И.п.:Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).

И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).

И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).

И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).

Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.

И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).

Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.

Подвижная игра «Скворечники». *Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.*

После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Апрель – Комплекс № 7.

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

*Подготовительная часть.*

Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.

Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.

Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.

Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

*Основная часть.*

Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.

Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.

Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.

Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.

Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.

И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.

Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.

Ходьба на степе, бодро работая руками.

9. Подвижная игра «Бубен» *(у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):*

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

10.После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Май– Комплекс № 8.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

*Подготовительная часть.*

Наклон головы вправо-влево.

Поднимание плеч вверх-вниз.

Ходьба обычная на месте, на степе.

Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.

Приставной шаг назад.

Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

*Основная часть.*

Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.

Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.

То же вправо-влево от степа. Назад от степа.

Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.

Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.

Приставной шаг на степе в полуприседанием.

7.Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

8.После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

Итоговое занятие

В хорошо проветренном зале на полу сбоку расположены степы стоящие друг на друге. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся в две колоны , каждый ребенок в руки берет степ и становится в колонну на ранее занимаемое место. Под музыку дети проходят на свои места.

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).

Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.

Ходьба вокруг степа, сделать 1 круг

Развести руки поочередно в разные стороны, скрестить перед собой

Поставить руки на пояс и параллельно поставить правую ногу на степ

Ритмичными движениями, отталкиваясь от пола левой ногой (повторить 4 раза). Повторить тот же комплекс упражнений, с левой ногой.(4 раза)

Встать на степ левой ногой, параллельно протягиваем левую руку вперед, следом встаем правой ногой и протягиваем вперед правую руку.

Таким же образом спускаемся со степа, левую ногу на пол – левую руку на пояс, правую ногу на пол правую ногу на пояс.(2 раза влево )

Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкивающимися движениями ноги, сначала влево и параллельно рисуем полумесяц. А потом, вправо и тоже параллельно рисуем полумесяц.(4 раза)

Сели на левую сторону степа, руками держимся за края степ платформы.

Махи ногами к верху, начиная с левой ноги.(4 раза)

Повернуть тело, сидя на степе вправо. Руками сделать упор, сзади степа.

Начинаем махи обеими ногами одновременно, к верху, не вставая со степа (4 раза)

Перевернулись и встали на колени перед степом, начинаем крутить руками перед собой влево и вправо(4 раза ) , после чего продолжить подниманием рук к верху сначала влево, потом вправо (4 раза).

Шагаем вокруг степа. (1 круг)

Разделились на две колоны по 6 человек, делаем круг, и друг за другом проходим по степам.(1 круг)

Встаем на свои места.

Соединяемся в четверки и делаем синхронные движение в виде покачивания, сначала влево потом вправо.

Разъединились и встали каждый перед своим степом.

Шагаем вокруг степа.(1 круг)

Развести руки поочередно в разные стороны, скрестить перед собой

Поставить руки на пояс и параллельно поставить правую ногу на степ

Ритмичными движениями, отталкиваясь от пола левой ногой (повторить 4 раза). Повторить тот же комплекс упражнений, с левой ногой.(4 раза)

Встать на степ левой ногой, параллельно протягиваем левую руку вперед, следом встаем правой ногой и протягиваем вперед правую руку.

Таким же образом спускаемся со степа, левую ногу на пол –левую руку на пояс, правую ногу на пол правую ногу на пояс.

Стоя на двух ногах перед степом, руки на поясе. Отталкивающимися движениями ноги от пола , сначала в лево и параллельно рисуем полумесяц. А потом, в право и тоже параллельно рисуем полумесяц.(4 раза)

Шагаем вокруг степа.(1 круг)

Подпрыгиваем на месте перед степом и одновременно делаем хлопки над головой (4 раза)

Шагаем вокруг степа (1 круг)

И махаем руками, говорим до свидания!!!!

Список литературы:

Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.

Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.

Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.

«Степ-данс»-шаг на встречу здоровью // Дошкольная педагогика №1/01/11

Степ-аэробика/ журнал «Здоровье-спорт»№2.2010.

**Методика обучения строевым упражнениям детей разных возрастных групп (вторая половина года)**

**Старшая группа**

1. **В старшей группе дети уже довольно самостоятельны при построениях в колонну, круг, они умеют перестраиваться из колонны в пары, в звенья, как на месте, так и при передвижении.** Самостоятельно строятся дети в **два и несколько кругов**. Круг из колонны по два дети образуют следующим образом: стоящие в парах поворачиваются лицом друг к другу, берутся за руки с рядом стоящими, первые и последние в шеренгах соединяют руки, все отходят назад - образуется круг. Из пар или колонны по два можно построиться и в два круга. В этом случае дети по сигналу воспитателя поворачиваются не лицом друг к другу, а спиной, берутся за руки с рядом стоящими, крайние в шеренгах замыкают круги. Этим же приемом проводится построение из несколько звеньев в несколько кружков. 2. При построениях детей учат соблюдать определенный порядок: становиться по росту, равняться в затылок друг другу в колонне, выравнивать шеренгу по носкам.

3. **Перестроение в звенья** совершаются в старшей группе более четко и организованно. Во время ходьбы вокруг зала воспитатель предлагает перестроиться в 2-4звена. Когда ведущий колонны дойдет до середины зала, он делает несколько шагов на месте, а в это время воспитатель называет тех детей, которые будут ведущими в звеньях, первое звено поворачивается и идет по залу, за ним - следующие звенья. Воспитатель говорит: «Первые на месте». По этому сигналу дети продолжают идти на месте до команды «Стой». Размыкание звеньев значительно облегчается, если для каждого звена имеется свой ориентир (кегля, флажок, кубик), к которому должны идти ведущие.

4. В движении дети осваивают также **ходьбу змейкой и расхождение из колонны по одному в разные стороны, с последующим слиянием в пары.** Ходьба змейкой выполняется по распоряжению воспитателя «Змейкой!». По этой команде направляющий заходит правым (левым) плечом вперед и начинает движение навстречу колонне, сохраняя интервал между встречными в один шаг.

5. **Расхождение из колонны по одному в разные стороны** производится так: колонна проходит через центр зала до противоположной стороны, воспитатель подает команду: «Один налево, другой направо!». Образуются две колонны, движущиеся по залу в разные стороны. Когда они встретятся у середины противоположной стены, воспитатель говорит: «Парами через центр зала!». Соединяясь по двое, дети идут парами. Затем они снова расходятся по одному либо так и идут парами вокруг зала.

6. Дети осваивают и некоторые **способы размыкания**. В колонне они размыкаются на вытянутые руки вперед. Для этого направляющий остается на месте, а все остальные поднимают руки вперед и отходят назад так, чтобы не касаться впереди стоящего. После этого руки опускают. В кругу и шеренге дети размыкаются на вытянутые руки в стороны. Все дети одновременно по указанию воспитателя: «На вытянутые руки в стороны разомкнись!» - поднимают руки в стороны и расходятся вправо и влево так, чтобы не мешать друг другу. 7**. Повороты** дети совершают, как и раньше, простым переступанием на месте.

8. **Во время передвижения по залу** их приучают постепенно доходить до углов и делать повороты на носке наружной по отношению к центру зала ноги. Но четкого выполнения данного поворота от всех детей в старшей группе еще не требуют.

**Подготовительная к школе группа**

1. **В этой группе закрепляются умения и навыки освоенных ранее упражнений. Разучиваются некоторые новые упражнения.**  2. Дети **учатся равняться в шеренгу** (команда «Равняйся!»), поворачивая голову и ориентируясь на грудь третьего (не считая себя) ребенка. Правофланговый стоит в это время по стойке «смирно». Выполнив задание, дети поворачивают голову прямо. Носки у всех детей должны находиться на одной линии.

3. По команде **«Смирно!»** дети принимают основную стойку: стоят подтянуто, ровно, но без лишнего напряжения, пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, колени выпрямлены; голова прямо, плечи слегка отведены, руки свободно опущены и выпрямлены, пальцы полусогнуты, большой палец на середине бедра. В положении «смирно» дети стоят недолго, это промежуточное положение перед поворотами, началом движения и т.п. По команде **«Вольно!»** дети, не сходя с места, расслабляются, переносят тяжесть тела на одну ногу, другую слегка сгибают в колене. 4. **Дети осваивают простейший расчет на «первый-второй».** По команде воспитателя «На первый – второй рассчитайся!» правофланговый поворачивает голову влево и произносит «первый», следующий за ним – «второй», третий снова говорит «первый» и т.д.

5. После того как дети научатся рассчитываться на «первый – второй», им показывают **перестроение из одной шеренги в две.** Перестроение совершается по команде «Вторые номера, делай два (три и более) шага назад, марш!» или «Первые номера, делай два (три и т.д.) шага вперед, марш!». В обоих случаях дети станут в шеренги в шахматном порядке. Если надо их построить друг за другом, дается команда делать шаг вправо или влево. 6. **Проводится упражнение в ходьбе змейкой в колонне по одному и парами.** По одному и парами дети расходятся в разные стороны после прохождения через середину зала. Воспитатель указывает: «Пара - налево, пара – направо» и т.п. Образуются колонны, движущиеся парами по залу в разные стороны. Встретившись у середины противоположной стены, они по указанию воспитателя: «Четверками через середину зала марш!» - соединяются в шеренге по четыре – первая пара одной колонны с первой парой другой колонны и т.д. и идут до конца зала, где либо снова расходятся парами налево и направо, либо идут вокруг зала четверками. Воспитатель объясняет и показывает, что во время поворотов на углах идущие ближе к середине зала должны делать более мелкие шаги, а идущие с наружного края – более широкие, чтобы шеренга оставалась ровной и не ломалась. 7. **Из построения в три колонны разучивается размыкание и смыкание приставными шагами в стороны**. Для этого воспитатель обозначает колонны соответствующими номерами: первая, вторая, третья. Вторая остается на месте при размыкании. Первая и третья колонны получают задание сделать определенное количество приставных шагов влево и вправо. Размыкание производится по команде «От середины на три шага приставными шагами разом-кнись! Раз, два – три!». Для смыкания подается команда «К середине приставными шагами сомкнись!». 8. **Дети должны освоить правильный поворот на углу зала во время движения.** Этот поворот совершается на носке наружной по отношению к середине зала ноги, а следующий шаг вперед делается противоположной ногой.

9. **Детям показывают и повороты на месте направо и налево по счету.** На счет «раз» надо повернуться на пятке правой ноги (при повороте направо) и носке левой ноги, а на счет «два» - левую ногу приставить к правой. Но четкого исполнения поворотов на месте от детей еще не требуют. 10. Не следует добиваться от детей умения ходить в ногу. Но **учить останавливаться после ходьбы всем одновременно** целесообразно. После команды «На месте!» дети продолжают идти на месте. По команде «Стой!» они делают еще один шаг, а затем приставляют ногу. Так же совершается и остановка во время передвижения. Когда воспитатель скажет: «Группа стой!» - все делают на «раз» один шаг на месте, на «два» приставляют ногу.

Дети очень любят эти простейшие строевые упражнения, владение ими значительно повышает организованность занятий, облегчает проведение праздников.