

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1 р.п. Самойловка
Самойловского района Саратовской области»

<p>«Рассмотрено» На заседании педагогического совета. Протокол № <u>2</u> от « <u>26</u> » <u>08</u> 2016 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР МБОУ «СОШ № 1 р.п. Самойловка» <i>Серикова</i> / Серикова Л.А. « <u>26</u> » <u>08</u> 2016 г.</p>	<p>«Утверждено» Приказом от « <u>26</u> » <u>08</u> 2016 г. № <u>208</u> Директор МБОУ «СОШ № 1 р.п. Самойловка» / Запорожская Е.А. /</p>
--	---	---

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«ГДО»

(спортивные игры для детей дошкольного возраста)

На 2016 – 2017 учебный год

Составитель программы:

учитель физической культуры Чернецов В.О.

р.п. Самойловка

2016 – 2017 учебный год

Содержание

Введение.....	3
1. Значение спортивных игр.....	4
2. Виды спортивных игр.....	5
3. Спортивные игры для детей дошкольного возраста.....	6
Заключение.....	10
Список литературы.....	11

Введение

Большую роль во всестороннем физическом воспитании детей дошкольного возраста играют элементы спортивных игр. Они подбираются с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальной склонности и интересов ребенка. В них используются лишь некоторые элементы техники спортивных игр, доступные и полезные детям дошкольного возраста. На основе этих, разученных детьми, элементов, могут быть организованы и игры, которые проводятся по упрощенным правилам.

Спортивные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий.

Ребенок учится согласовывать свои действия с действиями товарищей; у него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность; обогащается его сенсомоторный опыт, развивается творчество.

Чрезвычайно важно учитывать развивающую роль радости, сильных переживаний, незатухающий интерес к результатам игры. Увлеченность ребенка игрой усиливает физиологическое состояние организма.

Спортивные упражнения пополняют и обогащают словарный запас. Спортивные игры снимают нервное напряжение, помогают свободному выражению эмоций.

Значение спортивных игр

Спортивные игры – вид подвижных игр, разновидность спорта. Спортивные игры разнообразны по содержанию и воздействию на организм. Как физическое упражнение они обладают рядом особенностей. Непрерывная смена игровых положений в процессе игры заставляет участников немедленно реагировать на действия противников и партнеров, совершая нужные, чаще новые движения. Благодаря этому спортивные игры больше, чем другие физические упражнения, в которых последовательность движений заранее определена (как в гимнастике) или они в основном повторяются (бег, плавание и др.), развивают такие ценные качества, как находчивость, решительность, способность быстро ориентироваться в неожиданной обстановке.

Необходимость соблюдать установленные правила воспитывает у играющих дисциплинированность; игра в команде воспитывает также умение действовать в коллективе, чувство взаимной выручки. Разнообразные вариации и сочетания движений и приемов способствуют развитию мышечной силы, двигательной реакции (быстроты), координации движений (ловкости). Все спортивные игры в той или иной степени развивают глазомер, повышают чувствительность двигательного и функциональную устойчивость вестибулярного анализатора. Усиленная мышечная деятельность во время спортивных игр способствует улучшению регуляторной деятельности нервной системы и повышению функциональных возможностей органов дыхания, кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению общей выносливости организма.

Степень воздействия, на организм спортивных игр зависит главным образом от объема и характера выполняемой в процессе игры мышечной работы. Чем разнообразнее и сложнее приемы игры, чем больше в ней движений, связанных с интенсивной мышечной работой (быстрый бег, прыжки, силовая борьба и др.), а также чем больше и быстрее перемещения игроков на площадке, тем данная игра сильнее воздействует на организм и тем она ценнее для разностороннего физического развития.

Любая игра по разнообразию приемов, темпу, физиологической нагрузке у опытных и начинающих игроков различна. Однако независимо от этого каждая игра всегда сохраняет присущие ей особенности воздействия на организм. Это определяет возможность и целесообразность применения отдельных спортивных игр среди людей разного пола, возраста и состояния здоровья.

Спортивные игры занимают видное место среди основных средств физического воспитания. Благоприятное влияние положительных эмоций при спортивных играх на состояние нервной системы определяет большую ценность неутомительных спортивных игр как средства активного отдыха.

Виды спортивных игр

Спортивные игры, в которых соревнуются две (или более) команды называются командными спортивными играми.

Виды спортивных игр:

- бадминтон
- баскетбол
- бейсбол
- волейбол
- водное поло
- гандбол
- гольф
- городки
- корфбол
- мини водное поло
- настольный теннис
- настольный футбол
- регби
- снолф
- футбол

- хоккей
- хоккей на траве
- хоккей с мячом

Интеллектуальные спортивные игры:

- Шахматы
- Шашки

Военно-спортивные игры:

- Зарница

Виды спорта можно подразделять по множеству классификаций:

1. по количеству участников - индивидуальные, дуэльные и командные. Например, к индивидуальным видам спорта можно отнести парашютный спорт, легкую атлетику, плавание; к дуэльным - шахматы, фехтование, борьба; к командным - волейбол, баскетбол, футбол.
2. по месту проведения - на открытом воздухе и в помещении. Например, в первом случае - это гольф, а во втором - акробатика.
3. по характеру окружающей среды - воздушные, наземные и водные виды спорта.
4. к сезонной классификации относятся зимние и летние виды спорта.

Спортивные игры для детей дошкольного возраста

Главное правило подбора – соответствие спортивных упражнений и развлечений возрастным анатомо-физиологическим и психологическим особенностям дошкольников. Функциональные возможности малышей ниже, чем у взрослых, что определяет ограниченное использование физических упражнений, требующих значительной физической нагрузки, выносливости. Свойственная дошкольникам непосредственность, некоторая импульсивность нервной деятельности ограничивает их возможности и в быстром ориентировании.

В работе с дошкольниками можно использовать такие спортивные упражнения и развлечения, в которых максимально доступные физические нагрузки чере-

довались бы с минимальными или с расслаблениями мышц. Это спортивные упражнения и развлечения, в которые входят основные движения – ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля, метание мяча, лазание, пролезание и т. д. Именно такой характер имеют плавание, ходьба на лыжах, бег на коньках, спортивные игры – бадминтон, настольный теннис, городки, баскетбол.

Дошкольники еще не умеют выполнять цепочки технических приемов или тактических комбинаций спортивной игры, им доступны лишь начальные, элементарные приемы или отдельные простые комбинации.

Например, в бадминтоне: ударом ракетки послать волан в направлении к партнеру, а при возвращении волана – отбить; в волейболе: броском от груди послать мяч товарищу но команде, тот перебрасывает мяч тем же приемом на другую сторону сетки; получая мяч от партнера, не отбивать его, а лишь ловить, снова повторить такой же прием броска.

Подбирая спортивные упражнения и развлечения, важно учитывать их требования к выдержке участников (например, оставаться неподвижным какое-то время, не начинать движения ранее сигнала воспитателя). Надо предусматривать недлительные проявления выдержки: чем младше дети, тем более короткими должны быть эти периоды.

Большое значение имеет использование в режиме дня различных спортивных упражнений и развлечений в комплексе. В комплекс включают упражнения, разные по двигательному содержанию, уровню усвоения и технической сложности. Разнообразие движений в них способствует улучшению общей физической подготовки детей. Использование развлечений, с разным уровнем сложности облегчает организацию и педагогический контроль за их ходом. В таких условиях педагог может уделить больше внимания контролю за более сложными развлечениями, в то время как другие дети будут самостоятельнее в простых.

При комплексном использовании легче удовлетворить индивидуальные склонности детей и сделать их интересы более разнообразными. Требование разнообразить эти средства не противоречит тому, что в течение определенного сезона можно отдавать предпочтение одному-двум видам спорта, обучать элементам

этого вида более регулярно и стараться охватить всю группу. Это создает наибольшую вероятность овладения элементами техники спорта большинством детей. Например, если поблизости есть водоем, пригодный для обучения малышей плаванию, следует приложить к этому все усилия. Если имеется физкультурная площадка с правильно обработанной поверхностью – нужно систематически обучать старших детей технике скоростного бега. На площадке, покрытой слоем утрамбованного снега, можно регулярно учить элементам игры в хоккей и т. п.

Таким образом, если отдельные виды спортивных упражнений, элементы спортивных игр культивируются в течение сезона, то более простые развлечения используются временно и чаще меняются.

Например, в подготовительной группе рекомендуется осенью культивировать бадминтон и езду на двухколесном велосипеде. Эти спортивные виды предлагать детям систематически, не менее двух раз в неделю в течение всего сезона, а параллельно использовать более простые развлечения в течение одной-двух недель, затем вводить другие. Элементарную технику каждого вида спорта условно дробят на практические действия и каждое разучивают отдельно. Это удобно делать для последовательного обучения основам техники спорта. Так, в технике плавания выделяют такие элементы, как погружение и выход в воду, гребки руками, движения ногами, скольжение туловищем и др. Понятно, что конечный результат, к которому стремимся, – научить детей плавать – требует овладения целостным движением. Однако целесообразно сначала учить ребят основным элементам техники этого вида, а перейдя к обучению плаванию в целом, обязательно продолжать отработку элементов, подбирая соответствующие упражнения.

Этому правилу следуют и при обучении технике других видов спорта.

Развлечения, спортивные упражнения преимущественно проводятся на свежем воздухе. Поэтому, подбирая их, следует учитывать сезонные, погодные условия. Так, в теплое время года отдается предпочтение спортивным упражнениям и развлечениям с мячом, бегу (умеренному, быстрому, на выносливость, играм в кегли, городки, настольный теннис, бадминтон, с элементами баскетбола, волейбола; купанию, плаванию, езде на велосипеде; зимой – катанию на санках, развле-

чениям со снежками, скольжению на беговых дорожках, ходьбе на лыжах, построение снежных скульптур.

Подбирая развлечения к тому или иному периоду дня, следует помнить о педагогических задачах, которые надлежит решить в предстоящем периоде, а также о физических нагрузках предыдущего.

Исходя из положения о единстве функций организма, необходимо учитывать тесную взаимосвязь физического и нервно-психического состояния ребенка. Ведь влияние физических нагрузок, которое испытывает ребенок, сказывается и на его психическом состоянии. Поэтому величину и характер физических нагрузок определяют, учитывая прошедшую или предстоящую умственную, работу.

Заключение

В заключение необходимо отметить, что в спортивных играх коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт детей. Такие игры приучают преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку. В игре ребенок всегда имеет возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий. Эмоциональность, динамичность, разнообразие действий и игровых ситуаций привлекают детей старшего дошкольного возраста к этим играм.

Элементарные действия игр в баскетбол и хоккей могут широко использоваться в старших и подготовительных к школе группах детского сада. В занятия при этом могут включаться и игры с мячом, и с клюшкой и шайбой, и специальные упражнения по закреплению навыков владения ими. Обучение детей основным приемам этих игр должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей с баскетболом и хоккеем в доступной форме. Эти игры требуют соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок.

Наиболее эффективной формой обучения дошкольников спортивным играм и упражнениям являются организованные занятия на прогулке. Занятия спортивными играми и упражнениями направлены прежде всего на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях. Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями — их эмоциональность. Детям интересно, когда они заняты. Скука приходит тогда, когда детей заставляют выполнять однообразные, монотонные движения. Разнообразие упражнений и игр увлекает детей, доставляет удовольствие.

При подборе физических упражнений необходимо учесть возрастные особенности и возможности ребёнка.

Занятия спортивными играми и упражнениями отличаются многообразием форм проведения с использованием имеющегося оборудования и инвентаря. Для того, чтобы инструктору по физической культуре и воспитателю грамотно планировать занятия по обучению детей спортивным играм и упражнениям, предлагаю подборку упражнений и игр.

СТАРШАЯ ГРУППА.

КАТАНИЕ НА ВЕЛОСИПЕДЕ И САМОКАТЕ.

УПРАЖНЕНИЯ.

1. Делать повороты направо и налево.
2. Ездить по кругу.
3. Ездить змейкой.
4. Быстро и точно реагировать на сигналы.
5. Ездить быстро и медленно.
6. Ездить, держась за руль одной рукой.
7. Проезжать по узкой дорожке.
8. Ездить по дорожке с неровностями.
9. Сохранять при катании заданную дистанцию.

ИГРЫ.

1. «Эстафетные гонки» – две команды по 5 человек. Эстафета на велосипедах или самокатах, объезжая кегли.
2. «Восьмёрка» — на площадке чертят два больших круга – восьмёрка. Дети должны проехать по восьмёрке.
3. «Достань предмет» — игрушка подвешивается на высоте вытянутой руки ребёнка, сидящего на велосипеде. Ребёнок едет, управляя велосипедом одной рукой, другой старается достать игрушку.
4. «Попади в цель» — ребёнок едет и бросает мяч в обруч, лежащий на асфальте.

КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ.

УПРАЖНЕНИЯ.

Упражнения для обучения скользящему шагу.

1. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.
2. Ходьба вслед за воспитателем скользящим шагом.
3. Ходьба по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом.
4. Пройти приседая под воротцами, стараясь не сбить их.
5. Ходьба то в быстром, то в медленном темпе.
6. Ходьба попеременно скользящим и ступающим шагом по закруглённой лыжне.
7. Ходьба на лыжах на согнутых ногах.
8. Отработка правильной координации рук и ног при ходьбе на лыжах.
9. Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками.
10. Ритмическая ходьба на лыжах под звуки бубна.
11. Ходьба на лыжах без палок, сильно размахивая руками.

Упражнения для обучения поворотам.

1. Повороты на месте вокруг пяток лыж.
2. Обойти стоящее на пути дерево, делая поворот переступанием.
3. Передвижение на лыжах между флажками.
4. Передвижение по лыжне, обходя лыжные палки.
5. Повороты на месте переступанием в правую и левую стороны.
6. Ходьба по лыжне змейкой.
7. Ходьба на лыжах по следу. Оставленному воспитателем – звёздочка, спираль.
8. Ходьба по лыжне, поворот вокруг флажка.

Упражнения для обучения подъёмам.

1. Боковые шаги в правую и левую стороны на ровном месте.
2. Подняться на склон лесенкой правым и левым боком.
3. Имитация подъёма ёлочкой на ровном месте.
4. Подъём елочкой на пологом склоне.

Упражнения для обучения спускам со склона.

1. Спуск со склона в основной стойке.
2. Спуск со склона, мягко пружиня ноги.
3. Спуск в воротца из лыжных палок.
4. Свободный спуск.

5. Спуск группой 4-5 детей, взявшись за руки.
6. Спуск со склона, низко присев.
7. Спускаясь со склона, попасть снежком в обруч.

ИГРЫ.

1. «Бег на одной лыже» – скользить на одной лыже, отталкиваясь свободной ногой.
2. «Бег парами» – дети, взявшись за руки бегут на лыжах.
3. «Лыжные буксиры» – один ребёнок встаёт на лыжи, другой его буксирует с помощью палок.
4. «Эстафета-биатлон» — ребёнок встаёт на лыжи, проезжает под воротиками, бросает мяч в мишень и возвращается на место старта.

КАТАНИЕ НА САНКАХ.

УПРАЖНЕНИЯ.

1. Толкать санки, опираясь на сиденье сзади.
2. Катать друг друга.
3. Вдвоём катать ребёнка.
4. Спускаясь с горы, достать рукой подвешенный предмет.
5. Спускаясь с горы, выполнять упражнения руками.
6. Взбираться на гору с санками.
7. Кататься с горы, сидя вдвоём на санках.
8. Спуск с горы, управляя санками с помощью ног.
9. Спуск с горы, выполняя поворот в правую и левую стороны.
10. При спуске с горы, попасть в мишень.
11. При спуске с горы собрать флажки, воткнутые в снег.
12. Кататься на ровном месте, сидя на санках, спиной вперёд, отталкиваясь ногами.

ИГРЫ.

1. «Пассажиры» – дети по очереди перевозят друг друга до ориентира.
2. «Кто первый» – сидя на санках, дети отталкиваются лыжными палками.
3. «Гонки на санках» – двое детей сидят на санках, отталкиваясь ногами.
4. «Спуск в ворота» – дети спускаются со склона в ворота.
5. «Черепашка» – дети садятся на санки спиной друг к другу, отталкиваясь ногами, стараются быстро преодолеть расстояние.

СКОЛЬЖЕНИЕ ПО ЛЕДЯНЫМ ДОРОЖКАМ.

УПРАЖНЕНИЯ.

1. Скользить по горизонтальной дорожке после разбега.

2. Скользить по ледяной дорожке, присев.
3. Скользить и во время скольжения присесть и выпрямиться.
4. Скользить и выполнять движения руками.
5. Скользить на одной ноге, на параллельных ногах.
6. Скатываться с невысокой горы на ногах.
7. Скатываться с горы «поездом».

ИГРЫ.

1. «Достань игрушку» – Во время скольжения ребёнок должен дотронуться до игрушки, которую держит воспитатель.
2. «Поезд» – 2-3 ребёнка присяди скатываются с горки, держась друг за друга.
3. «Через ворота» – на середине горизонтальной дорожке ставятся воротца, ребёнок должен прокатиться под ними.
4. «Мячом в цель» – Во время скольжения дети бросают мяч в цель.

БАСКЕТБОЛ.

УПРАЖНЕНИЯ.

1. Бросок мяча о землю и ловля его после отскока.
2. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками.
3. Бросок мяча вверх и ловля его после отскока.
4. Перебрасывание мяча друг другу.
5. Ходьба с подбрасыванием мяча и ловля его двумя руками.
6. Передача мяча по кругу.
7. Бросание мяча двумя руками от груди о стенку и ловля его.
8. Передача мяча друг другу от груди, стоя на месте.
9. Передача мяча в шеренге, колонне, по кругу.
10. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой.
11. Ведение мяча правой и левой рукой.
12. Ведение мяча одной рукой с последующей передачей другому.
13. Ведение мяча вокруг себя.
14. Ведение мяча с изменением направления.
15. Перебрасывание мяча через верёвку.
16. Метание мяча в баскетбольный щит.
17. Бросание мяча в цель двумя руками от груди.
18. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

19. Бросок мяча в корзину после ведения.

ИГРЫ.

1. «За мячом» – дети стоят в колонне по одному, мяч передают друг другу, первый переходит в конец колонны. Играют две команды.
2. «Поймай мяч» — двое детей перебрасывают мяч друг другу. А третий пытается отнять у них мяч.
3. «Кого назвали, тот ловит мяч» — воспитатель подбрасывает мяч вверх и называет имя ребёнка, который должен поймать мяч.
4. «Мяч ведущему» — дети стоят в кругу, ведущий бросает мяч каждому игроку и получает его обратно.
5. «Передал – садись» — дети стоят в колонне, воспитатель с мячом в руках напротив. Воспитатель бросает мяч первому игроку, он передаёт мяч обратно и приседает. И так всем остальным.
6. «Выбивалы» – дети делятся на две команды: одни выбивают, другие стоят в кругу.

ФУТБОЛ.

УПРАЖНЕНИЯ.

1. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой.
2. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.
3. Один ребёнок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой.
4. Удар мяча ногой в стенку и его приём.
5. Один ребёнок посылает мяч ногой, другой останавливает его ногой.
6. Вести мяч правой и левой ногой по прямой.
7. Вести мяч вокруг стоек.
8. Вести мяч и ударять по воротам.
9. Один ребёнок стоит в воротах, другой ударяет по мячу.
10. Вратарь стоит в воротах, трое детей поочередно посылают мячи в ворота.

ИГРЫ.

1. «Подвижная цель» – дети стоят по кругу, в кругу водящий. Дети передают друг другу мяч ногами, стараясь попасть в водящего.
2. «Гонка мячей» – все дети ведут мяч по сигналу до ориентира.
3. «Задержи мяч» – дети стоят в кругу, внутри защитник, он пытается задержать мяч, который передают друг другу ногами нападающие.
4. «Футболист» – перед ребёнком кладётся мяч и закрываются глаза. Он должен подойти к мячу и ударить по нему.
5. «Сильный удар» — трое детей делают сильный удар по мячу. Чей мяч дальше всех улетит.

6. «Попади в обруч» – дети делают по 3 удара правой и левой ногой, стараясь попасть мячом в обруч.
7. «Пингвины» – дети зажимают мяч между колен и бегут до ориентира.

ГОРОДКИ.

УПРАЖНЕНИЯ.

1. Держа палку вертикально в одной руке, подбросить и поймать её другой.
2. Правильно брать и держать биты поочередно то правой, то левой рукой.
3. Принимать правильное исходное положение для броска.
4. Имитация удара рукой в воздухе – взмах палкой в сторону-назад.
5. Удар битой по подвешенному мячу.
6. Бросок биты правой рукой на дальность.
7. Бросок биты левой рукой на дальность.
8. Бросок биты в цель (городок) – 2 м.
9. Бросок биты правой и левой рукой в 2,3, 4, 5 городков.
10. Бросок биты в цель – 3 м.

БАДМИНТОН.

УПРАЖНЕНИЯ.

1. Вытянуть руки вперёд, переложить волан из руки в руку.
2. Подбросить волан вверх и поймать его обеими руками. Одной рукой, хлопнув в ладоши.
3. Научиться правильно брать и держать ракетку правой и левой рукой.
4. Имитация разных движений ракеткой без волана.
5. Отбивание волана ракеткой вверх.
6. Воспитатель подбрасывает волан рукой, ребёнок отбивает ракеткой.
7. Дети становятся по двое и перебрасывают волан друг другу.
8. Дети становятся против друг друга – один подаёт волан, другой отбивает и наоборот.

ИГРЫ.

1. «Попади в круг» – дети бросают воланы в обруч.
2. «Кто дальше» – дети с воланами и ракеткой стоят на одной линии и по сигналу посылают волан как можно дальше.
3. «Отрази волан» – дети стоят в кругу с ракетками, водящий в середине с воланом. Водящий бросает волан вверх, дети должны его отбить.

ХОККЕЙ.

УПРАЖНЕНИЯ.

Упражнения для конькобежной подготовки.

1. Бег длинным скользящим шагом.
2. Бег коротким шагом.
3. Бег по кругу.
4. Бег блинным скользящим шагом, затем – коротким скользящим.
5. Сочетание бега по прямой и по кругу.
6. Бег по большой «восьмёрке».
7. Бег с торможением «плугом» или «полуплугом».
8. Бег и остановка по звуковому сигналу.

Упражнения для освоения техники владения клюшкой и шайбой.

1. Держать клюшку и принимать стойку хоккеиста.
2. Посылать шайбу в разные стороны.
3. Вести шайбу, не отрывая её от клюшки по кругу.
4. Вести шайбу вправо, влево.
5. Вести шайбу между стойками или кеглями.
6. Броска шайбы с места в цель.
7. Броски шайбы после ведения.
8. Удар по неподвижной шайбе.
9. Удар по скользящей шайбе.

ИГРЫ.

1. «Салочки» – у водящего мячик и клюшка, он должен ударить по мячу так, чтобы он догнал любого из играющих детей, которые бегают по площадке.
 2. «Игра с мячом» – дети стоят по кругу с клюшками, в центре водящий, который пытается выбить мяч за пределы круга.
 3. «Гонка с шайбами» – 4-5 детей с шайбами и клюшками бегут до ориентира и возвращаются обратно.
- «Сбей кеглю» – дети стоят за чертой с шайбами и клюшками, на расстоянии 5-6 м. Стоят кегли, которые по команде воспитателя надо сбить.

Список использованной литературы

1. Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе. — М. Просвещение, 1991г.
2. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. — М. Просвещение, 1996 г.
3. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. — М. Просвещение, 2002 г.
4. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. — М. 2005 г.
5. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э.Й. Адашкявичене. – М. : Просвещение,1992. – 157 с.
6. Дедулевич, М.Н. Играй - не зевай: подвижные игры с дошкольниками: пособ. для воспитателей дошк. образоват. Учреждений / М.Н. Дедулевич. - М.: Просвещение, 2007. - 64 с.
7. Дмитриенко, Т.И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста / Т.И. Дмитриенко. – Киев : Знток, 1983. – 112 с.
8. Лысова, В.Я. Спортивные праздники и развлечения: сценарии: старший дошкольный возраст: метод. рекоменд. для работников дошк. образоват. учреждений / В.Я. Лысова. - М. : АРКТИ, 2001. - 72 с
9. Недоспасова, В.А. Растем играя: средний и старший дошкольный возраст: пособ. для воспитателей и родителей / В.А. Недоспасова. - М. : Просвещение, 2002. - 94 с.
10. Никоненко, Л.А. Игры в педагогическом процессе: метод. рекомендации / Л.А. Никоненко. - Псков : ПОИПКРО, 1997. - 39 с
11. Осокина, Т.И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. - М. : Просвещение, 1971. - 159 с
12. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет: пособ. для педагогов дошк. учреждений / Л.И. Пензулаева. - М. : Владос, 2002. - 112 с
13. Спиваковская, А.С. Игра - это серьезно / А.С. Спиваковская. - М. : Педагогика, 1981. - 144 с
14. Усова, А.П. Роль игры в воспитании детей / А.П. Усова; под ред. А.В. Запорожца. - М. : Просвещение, 1976. - 96 с.