

которые проводятся по определённым правилам. В них важны не только сила и скорость, но и координация, внимание, умение работать в команде.

Эстафеты - это командные спортивные дисциплины, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции.

Народные игры - это игры, которые характерны для конкретного народа. Они отражают особенности культуры, традиций, мировоззрения и социальных отношений народа. К таким играм относят не только подвижные, спортивные игры, но и традиционные забавы (ходули, качели, катание с горки), народные упражнения и состязания (метание камня или палки, прыжки, борьбу, скачки).

- для младшего возраста: «Гуси», «Заинька», «Хоровод с выполнением упражнений» и т.д.

- для среднего возраста: «Карусель», «Лисички и курочки», «Угадай чей голосок» и т.д.

- для старшего возраста: «Совушка», «Бабка Ёжка», «Удочка», «Дедушка Рожок», «Лягушки на болоте», «Жмурки»

Время проведения подвижных игр и физических упражнений

- на утренней прогулке:

в младших группах — 6 — 10 минут,
в средних — 10-15 минут,
старших и подготовительных — 20-25 минут.

- на вечерней прогулке:

в младших и средних группах — 10-15 минут,
в старших и подготовительных — 12 -15 минут.

Игры для разного возраста с описанием правил можно найти, пройдя по QR коду.



Практикум для педагогов: «Повышение физической активности у детей дошкольного возраста через игры»

Спикер:

Инструктор по физической культуре
МАДОУ детский сад 45: М.В.Горячих

Екатеринбург, 2026

Цель практикума — создание условий для полноценного проявления и развития педагогического мастерства участников и приобщение детей к здоровому образу жизни посредством игровой деятельности.

Задачи:

- формирование основ здорового образа жизни детей;
- приобщение педагогов к играм, влияющим на формирование здорового образа жизни;
- передача опыта путём прямого и комментированного показа последовательности действий, методов и приёмов педагогической деятельности;
- помощь участникам в определении задач саморазвития и самосовершенствования;
- рефлексия собственного профессионального мастерства участниками мастер -класса.

Для чего же нужны игры на прогулке и как они влияют на детский организм?

- игры способствуют повышению выносливости и устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям;

- позволяют развиваться физически;
- способствует закаливанию;
- вырабатываются двигательные навыки;
- укрепляется мышечная система;
- повышается жизненный тонус;
- усиливается обмен веществ, улучшается аппетит и сон;
- игры способствуют умственному развитию;
- дети становятся более подвижными и ловкими;
- снимается умственное напряжение от занятий;
- дети получают массу впечатлений.

Общие правила организации игры:

- Игра не должна включать даже малейшую возможность риска, угрожающего здоровью ребёнка.
- Игра требует чувства меры и осторожности.
- Поддерживайте активный творческий подход к игре.
- Не будьте занудами. Не отвлекайте ребёнка, не критикуйте, не ругайте и не прерывайте. Добровольность – основа игры.
- Заканчивайте игру ярко, эмоционально, результативно — победа, поражение, ничья.
- Помните, что состязательность в игре — это лишь средство индивидуального самовыражения каждого ребёнка.

Примеры игр для физического развития

Подвижные - это сознательная, активная деятельность, которая характеризуется точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. В таких играх ярко выражена роль движений, а их содержание составляют разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других физических действий.

- для младшего возраста : «Птички», «Кот и воробышки», «Поймай комара», «По ровненькой дорожке», «Лягушки-попрыгушки»...

- для среднего возраста: «Лиса в курятнике», «Через ручеёк», «Кошка и мышка», «Лошадки», «Найди себе пару», «Цветные автомобили»....

- для старшего возраста: «Мышеловка», « Удочка», «Классики», «Охотник и зайцы», «Допрыгни до цели, сделав как можно меньше прыжков», «Третий лишний», «На одной ножке по дорожке», «Кто сильнее», «Стоп - сигнал», «Мяч водящему», «Преодолей маршрут».

Спортивные игры - это состязания в игровой форме между двумя командами или партнёрами,