

Е. А. Сочеванова

**ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ИГРЫ
НА АСФАЛЬТЕ**

Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2020

**ББК 74.100,
74105
С69**

Сочеванова Е. А.

С69 Игровые упражнения и игры на асфальте. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020. — 96 с.

ISBN 978-5-907179-91-2

Для полноценного развития ребенка в ДОО должна быть создана развивающая предметно-пространственная среда, которая может быть организована как в помещениях детского сада, так и на его территории.

В данном пособии представлен опыт работы ГБДОУ детского сада № 39 Невского района Санкт-Петербурга — это описание четырех игровых зон («Круги», «Четыре линии», «Прямоугольники», «Лабиринт») с перечнем упражнений и игр.

Методическое пособие предназначено для воспитателей и инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций.

ББК 74.100, 74.105

Введение

Физическое развитие — одно из основных направлений развития ребенка. Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (ФГОС ДО), «физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек)».

Для полноценного развития личности ребенка в дошкольной организации должны быть созданы определенные условия, в том числе развивающая предметно-пространственная среда, которая может быть организована как в помещениях детского сада, так и на его территории.

Сегодня условия для физического развития в детских учреждениях страны сильно отличаются. Некоторые дошкольные организации имеют просторные отдельные физкультурные залы, бассейны, в других педагоги проводят занятия физическими упражнениями в совмещенных залах, предназначенных для музыкальных и физкультурных занятий, при этом их размеры имеют существенные различия, которые иногда не позволяют решать ряд задач по развитию воспитанников. Поэтому важно создать необходимые условия для соблюдения оптимального двигательного режима, двигательной деятельности детей не только внутри здания детского сада, но и на его территории, чтобы физическое развитие дошкольников осуществлялось во время прогулки в самостоятельной деятельности и во время проведения организованных форм занятий физическими упражнениями на воздухе. К тому же в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 одно из занятий для детей 5—7 лет рекомендовано круглогодично проводить на открытом воздухе.

Е. Смирнова [14], профессор, руководитель Московского городского центра психолого-педагогической экспертизы игр, игрушек и игровых материалов МГППУ, отмечает, что участок детского сада — важнейшая часть пространственной среды ДОО, где дошкольники не только дышат воздухом, но и осуществляют разные виды деятельности; его можно рассматривать как средство развития ребенка.

Важно оборудовать пространство на территории таким образом, чтобы оно в большей степени соответствовало требованиям Стандарта, а именно (п. 3.3.4): «Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной».

Помимо организации специальной спортивной площадки и создания условий для двигательной деятельности детей на групповых площадках, для физического развития можно использовать асфальтовое покрытие. Конечно, грунтовое, травяное или специальное покрытие для спортивных площадок являются наиболее оптимальными с точки зрения безопасности детей. В то же время специально размеченное пространство

асфальта также может быть полезным при условии, что двигательные задания составлены с учетом охраны жизни и здоровья дошкольников.

Многообразие разметок на асфальте детских садов, выполненных красками разных цветов или в одном цвете, представлено на фотографиях в сети Интернет.

Анализ литературных источников, интернет-сайтов показал, что в основном разметка на асфальте направлена на физическое развитие детей. Много вариантов разметки предназначено для прыжков — игры в «классики». Они оформляются как в простой геометрии с написанием цифр, так и в виде цветов, насекомых, домиков, паровозов. Отмечаются также разметка для метаний (мишени), дорожки со стопами, нарисованные воздушные шары с петляющей нитью, за редким исключением встречаются спирали, лабиринты. Описание заданий на разметке либо отсутствует, либо немногочисленно — один-два варианта.

В данном пособии представлен опыт работы ГБДОУ детского сада № 39 Невского района Санкт-Петербурга — это описание четырех игровых зон («Круги», «Четыре линии», «Прямоугольники», «Лабиринт») с перечнем упражнений и игр.

Игровая зона — разметка на асфальте — представлена математическими объектами: линиями, фигурами. Она не связана с конкретными образами, имеющими сезонный смысл (цветы, жуки, бабочки и т. п.), что говорит о возможности ее применения всесезонно, в том числе в зимний период при очистке снега или в бесснежные зимы. Количество фигур в игровых зонах «Круги» и «Прямоугольники» обусловлено возможным количеством детей в группах детского сада.

Большинство упражнений предназначено для старших дошкольников, но и дети других возрастных групп могут выполнять игровые задания. В описании предлагаемых игр указан возраст детей.

Каждая игровая зона может быть использована детьми с учетом их возрастных и индивидуальных возможностей *автономно* в самостоятельной деятельности или в организованных формах двигательной деятельности воспитанников, включая такие формы, как физкультурные занятия и подвижные игры. Также игровые зоны, размещенные по всей территории ДОО, могут быть задействованы *комплексно* при выполнении оздоровительной ходьбы в обход здания детского сада.

При объяснении игровых заданий педагог может использовать как словесные указания, так и карточки-схемы.

Многие виды двигательных заданий разработаны совместно с детьми подготовительных групп.

Основу большинства двигательных заданий составляют разные виды *ходьбы*.

Содержание двигательной деятельности человека с возрастом меняется. Так, если состав движений классифицировать по Т. И. Осокиной [10], то в возрасте 4 лет 70 % его движений составляет ходьба, в 5-летнем возрасте ее количество несколько снижается (67 %). В возрасте 6 лет процент ходьбы снова равен 70 %, затем в возрасте 7—14 лет количество этого вида движений стабилизируется на уровне 54—56 %; с 17 лет до 30 снова резкое изменение до 83—84 %, и еще одно увеличение наблюдается в период 40—60 лет — 94—100 %. Современные данные, наверное, были бы другими, но и сейчас можно констатировать, что ходьба — основной вид передвижений человека любого возраста.

Уметь быстро, красиво и неутомимо ходить во все времена и у всех народов считалось показателем хорошего состояния здоровья. В наш век технического прогресса и гиподинамии ходьба используется как наиболее простое и доступное каждому оздоровительное средство [6].

Ходьба, подобно другим локомоторным движениям (общее название поступательных движений тела), осуществляется при участии почти всего двигательного аппарата тела. Движения ног при ходьбе строго согласованы. Эти движения осуществляются по типу перекрестной координации, что способствует уменьшению вращательных движений туловища вокруг его вертикальной оси. Если человек при ходьбе не производит движений руками, то вращение туловища увеличивается, что заметно при быстрой ходьбе.

При ходьбе длина шага зависит от многих причин, наиболее существенными являются длина ног (или рост человека), подвижность в тазобедренном и голеностопном суставах. Широкая постановка ног и сильный разворот носков укорачивают длину шага.

По мнению Г. П. Юрко, В. П. Спириной, Р. Г. Сорочек, З. С. Уваровой [15], овладение разными видами ходьбы помогает формированию свода стопы, сопровождается увеличением работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в целом способствует общему физическому развитию.

Выполнение заданий с перешагиванием через линии, предметы, расположенные на одинаковом расстоянии, способствует развитию равномерности шага, ритмичности ходьбы [10].

В физическом воспитании ходьба представляет собой вид упражнений, имеющий наибольшее применение; она в значительной мере способствует удовлетворению потребности организма в движении, содействует поддержанию и развитию функций кровообращения, дыхания, пищеварения и т. д. [2].

Ходьба может осуществляться с разной скоростью, которая зависит от частоты шагов (темпа) и их длины. Нагрузка при ходьбе зависит от ее темпа, который может быть обычным, умеренным, быстрым и т. д. Поэтому как физическое упражнение ходьба ценна тем, что у нее широкий диапазон нагрузочного воздействия. Это позволяет очень легко дозировать нагрузку применительно к возрасту и степени подготовленности.

Своевременное освоение детьми как обычной ходьбы, так и ее разновидностей является показателем общего развития ребенка. В работе «Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений» А. А. Потапчук и М. Д. Дидур [11] перечисляют различные виды ходьбы для детей от 3,5 до 6 лет с периодичностью в полгода в качестве оценки их физической подготовленности и умений.

Бег и прыжки также составляют содержание игровых заданий данного пособия, но в меньшей степени. Это обосновано свойствами асфальта: его более высокой жесткостью по сравнению с другими покрытиями в помещении и на открытом воздухе.

Бег является любимым двигательным действием детей и отличным средством физического развития. Но следует учесть мнения специалистов, изучавших этот вид движения: бег по твердому грунту (асфальтовое, бетонное покрытие) может привести к травме ахиллова сухожилия, при слабом своде стопы возможно растяжение подошвенных связок [5].

Специалисты в области педагогики и медицины разных лет отмечали, что *прыжки* полезны для ребенка, что они являются ценным средством физического развития дошкольника. Еще в 1960 г. А. И. Быкова, Т. И. Осокина, авторы ряда книг по физическому воспитанию в детском саду, писали, что прыжки способствуют укреплению мускулатуры (ног, спины, живота), развивают координацию движений, глазомер. Многие виды прыжка, по мнению авторов, ценны и с воспитательной стороны. Они

вызывают необходимость проявлять смелость, решительность, что особенно важно у робких детей.

Прыжковые нагрузки оказывают двоякого рода воздействие: локальное — на стопу и общеукрепляющее — на организм в целом. Задействуя большое количество мышечных групп (около 80 %), прыжки оказывают сильное тренирующее воздействие на мышечную, сердечно-сосудистую и другие системы организма.

Но, как указывали И. Д. Ловейко, И. И. Фонарев [8], прыжки относятся к тем видам гимнастических упражнений, на которые врачи чаще всего накладывают вето. При прыжках физиологическая нагрузка воздействует не только на мышцы, но и на суставы, связки и кости ребенка, что требует определенной подготовки его организма к выполнению упражнений.

Еще в 1955 г. педагог и ученый Е. Г. Леви-Гориневская [8] писала о том, что при отсутствии навыка мягкого приземления игры, гимнастика или спортивные упражнения оказывают на неполноценный позвоночник неблагоприятное воздействие, усиливают деформацию.

Выполняя разные виды прыжка в процессе физического воспитания в дошкольном учреждении, следует дифференцированно подходить к подбору упражнений, учитывая медицинские противопоказания. Это связано, например, с тем, что при некоторых нарушениях осанки (плоская спина), а также при сколиозах амортизирующая защитная функция позвоночника снижается, поэтому следует соблюдать большую осторожность. Следует учитывать не только нарушение опорно-двигательного аппарата, но и возраст, пол, силу мышц, подвижность позвоночника [8].

Исследования Е. В. Брянчиной [1] показали, что использование мягкой опоры при выполнении прыжков уменьшает отрицательное влияние ударной нагрузки на стопы. Поэтому в пособии предлагаются упражнения в прыжках, но в существенно меньшем объеме, чем ходьба.

В книге даны также игровые задания с бросками и ловлей мяча, прокатыванием мячей как среднего и большого размера, так и малого размера, позволяющего развивать не только крупные мышцы, но и мелкую моторику рук.

При описании двигательных заданий обращено внимание на то, что упражнения, выполняемые одной ногой или рукой, должны быть выполнены и другими конечностями. А. Л. Сиротюк, автор научного издания «Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения» [12], обращает внимание на то, что навязанная, не свойственная человеку моторная асимметрия вне зависимости от частей тела производит негативный эффект. Более частое использование одной ноги в качестве опорной или толчковой приводит к тому, что эта нога (в 55—60 % случаев) становится длиннее. Интересно, что большинство детей в возрасте от 3 до 5 лет отдают устойчивое предпочтение правой или левой ноге. Однако у 25—30 % детей этот процесс затягивается до 6—7-летнего возраста.

В большинстве видов деятельности людей необходима ловкость. Ловкость — интегральное физическое качество. Е. Н. Вавилова [4], автор многочисленных работ по физическому воспитанию детей дошкольного возраста, отмечала, что ловкость возрастает при овладении новыми разнообразными движениями, если дается усложнение, новое сочетание знакомых движений, изменяются привычные условия выполнения движений. Поэтому в данном пособии много игровых заданий, сочетающих разные двигательные действия.

Тенденция современного образования — развитие ребенка в том или ином виде деятельности в разных направлениях одновременно. Речь идет об интеграции обра-

зовательных областей, представленных в ФГОС ДО. С учетом этого большинство игровых заданий двигательного характера, предлагаемых в пособии, составлены таким образом, чтобы решать задачи не только образовательной области «Физическое развитие», но и социально-коммуникативного, познавательного, речевого направлений. Ряд игровых заданий сопровождается авторским стихотворным текстом, который дети произносят хором при поддержке педагога. Взрослый помогает сохранять необходимый темп и ритм для выполнения движений под рифмовки. В некоторых играх окончание текста служит сигналом начала нового движения. В большинстве игровых упражнений слова стихотворений подсказывают двигательные действия. Счет, цвет, умение выполнять обобщение предметов потребуются в отдельных играх и упражнениях. Игры соревновательного характера в парах, игры-эстафеты в командах, предлагаемые в пособии, содействуют развитию коммуникативных навыков, чувства товарищества, ответственности каждого за общий результат.

Разметки на асфальте «Круги» и «Прямоугольники» могут быть использованы для художественно-эстетического развития дошкольников. Например, на разметке «Круги» полезно практиковать мини-конкурсы «Что получится из круга?»: дорисовывание деталей мелом до целостного изображения. Можно предложить задание «Нарисуй свой портрет», а в конце прогулки — «Мое настроение» с отражением эмоций ребенка.

В Стандарте дошкольного образования уделено внимание взаимодействию детского сада с родителями воспитанников. Поэтому целесообразно проводить открытые занятия с детьми для родителей, совместные встречи дети — взрослые, мастер-классы для взрослых представителей семьи не только в помещении, но и на территории детского сада, в игровых зонах на разметке асфальта. Это позволит родителям наблюдать за развитием своего сына или дочери, а также увидеть и опробовать варианты ходьбы, бега, прыжков, других движений. Это поможет взрослым разнообразить совместный отдых со своими детьми за пределами детского сада в черте города или за городом, так как нарисовать на асфальте или на земле, мокром песке предлагаемые фигуры и линии несложно.

Творчество взрослых и детей безгранично. Не вызывает сомнения, что представленный опыт будет отправной точкой для создания своих игровых заданий на предлагаемых разметках на асфальте, которые принесут пользу и радость всем участникам образовательных отношений.

Методическое пособие предназначено для воспитателей и инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций.

Методические рекомендации

Выбирать место для разметки на асфальте следует таким образом, чтобы при выполнении большинства игровых заданий, особенно в летний период, солнечные лучи не попадали напрямую в глаза детей. Либо для выполнения отдельных игр и упражнений нужно выбирать время на прогулке, когда солнце уходит с места той или иной разметки; выбирать расположение детей, отличающее от описанного в пособии с учетом своих условий; предлагать дошкольникам задания, в которых исключено влияние яркого света.

При проведении игровых заданий во время прогулки, когда дети не переодеваются в специальную облегченную одежду для занятий физическими упражнениями, важно, чтобы одежда не стесняла движений. В холодное время шарфы должны быть завязаны таким образом, чтобы они не затрудняли дыхания, их концы были заправлены, чтобы обзор не ограничивался, например, в заданиях с наклонами. С этой же целью капюшоны, надетые на шапки, должны быть сняты, а головные уборы сидеть ровно, не съезжать на глаза. В летний период не следует разрешать надевать солнечные очки при выполнении движений.

Шнурки на обуви должны быть завязаны, застежки-«липучки» и молнии — застегнуты. В летний период для ряда заданий недопустимо использование босоножек (например, элементы футбола и др.).

При проведении игровых заданий в парах важно предоставлять детям возможность выбирать партнера самостоятельно. Но следует помнить, что во многих упражнениях и играх их эффективность во многом зависит от того, чтобы дети были приблизительно одинакового роста. Важно обращать особое внимание на ребят, относящихся к группе детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью, так как в соответствии с исследованиями ученых они являются не лучшими партнерами в играх. Если такой ребенок есть в группе, то товарищем по игре ему может стать педагог.

В играх-эстафетах для старших дошкольников при построении в колонну целесообразно, чтобы дети строились по росту. Впереди — самый невысокий участник. Это необходимо, чтобы ребята, ожидая своей очереди, без затруднений могли наблюдать за ходом эстафеты.

После проведения заданий с выполнением бросков мяча, особенно большого размера, полезно выполнить упражнения на расслабление рук: легкие встряхивания или покачивания рук, опущенных вниз.

1. Игровая зона «Круги»



Игровая зона «Круги» — это ряд кругов (до 30 шт.) диаметром 30 см, расположенных на расстоянии 20 см друг от друга. Для окружности используется краска белого цвета. Внутри круг не закрашивается.

Полезно сделать данную разметку на асфальте перед входом в детский сад и продублировать ее с противоположной стороны здания или в других частях асфальтовой территории, если разметка будет использоваться детьми разных групп в одно и то же время или если ходьба по разметке включена в оздоровительную ходьбу в обход здания.

1.1. Игровые задания организационного характера

1.1.1. Выход из детского сада

Выходя из здания, дети сразу размещаются в кругах (каждый ребенок — в отдельный круг) самостоятельно без каких-либо указаний или в соответствии с заданием педагога, учитывающим возрастные возможности детей — их представления и умения:

- *в шеренгу* (по росту — в старших группах и в свободном построении — для детей младшего возраста) лицом к детскому саду; задание — это исходное положение: положение рук (вниз, на пояс, за спину, к плечам) и ног (основная стойка, сомкнутая стойка, узкая стойка ноги врозь, стойка ноги врозь — на ширине плеч). Таким образом, вводится игровой момент «Кто внимательный?». Такое построение позволяет педагогу быстро проверить наличие воспитанников группы, оценить их внешний вид (одежда, обувь), а также умение ориентироваться в физкультурной терминологии;
- *в колонну* (по росту — в старших группах и в свободном построении — для детей младшего возраста) лицом по направлению к продвижению на прогулочную площадку своей группы; также можно задать исходное положение.

Ребенок старшего возраста, выходящий первым из здания, по заданию педагога может начинать построение с крайнего круга справа или слева от входа.

При большой наполняемости группы дети встают в каждый круг последовательно. Если в данный день детей немного, то можно дать задание встать через круг.

Также дети старшего возраста могут строиться в *две колонны* (круг расположен между двумя детьми, стоящими боком друг к другу) или *две шеренги* (круг расположен между двумя детьми, стоящими друг за другом). Таким образом, закрепляются пространственные представления — необходимый элемент познания и всей практической деятельности человека.

Перед переходом на свою прогулочную площадку для малышей и ребят среднего возраста можно включить игровое задание, выполняемое по показу педагога.

Вариант 1 (осень)

У окошка мы сидим
И на улицу глядим.
Осень! Осень! Красота!
Вышли мы во двор с утра.
Красный лист летит, кружится,

Желтый лист летит, кружится.
Нам пора поторопиться
Разноцветный лист поймать,
Посмотреть, полюбоваться,
С ним немного поиграть.

Или:

С ним немного поиграть
И букет осенний, яркий
Вместе, дружно всем собрать.

Вариант 2 (зима)

У окошка мы сидим
И на улицу глядим.
Выпал снег. Пришла зима.

Собирайся, детвора,
На площадку в снег играть,
Снег лопатой копать,
Строить, прыгать, веселиться
И, конечно, хохотать!

Вариант 3 (весна)

У окошка мы сидим
И на улицу глядим.

Распускаются листочки —
К нам торопится весна.

Присесть, встать, руки ко лбу.

Хлопнуть в ладоши 2 раза, руки в стороны.

Ходьба на месте.

Поворот вокруг себя переступанием или поворот туловища в одну сторону с поднятой в сторону рукой.

То же в другую сторону.

На последние строки ходьба на месте с поворотом переступанием в сторону прогулочной площадки в конце фразы.

Движения те же.

Присесть, встать, полусогнутые руки поднять и соединить перед лицом, образовав круг. Руки разъединить и, опуская вниз, выполнять движение кистями, изображая падающий снег.

Хлопать в ладоши.

На 4 последние строки ходьба на месте с последующим поворотом переступанием в сторону прогулочной площадки в конце фразы.

Присесть, встать, полусогнутые руки поднять и соединить перед лицом, образовав круг.

Руки согнуты перед грудью, кисти вверх, пальцы соединены в «цепоть» — разъединить пальцы и выпрямить.

Прилетают птицы с юга,
Отступают холода.
Приходи скорей, весна,
Ждем мы солнца и тепла.
Пусть вокруг все расцветает,
Радует нас красота!

Вариант 4 (лето)

У окошка сидим
И на улицу глядим.
Наступило лето вдруг —
Травка и цветы вокруг.
Повернись, оглядись,

На прогулку торопись!
Дружно, весело шагай!
Не спеши, не отставай!

Покачивать вверх-вниз руками, поднятыми в стороны.

На 4 последние строки ходьба на месте с последующим поворотом переступанием в сторону прогулочной площадки в конце фразы.

Присесть, встать, полусогнутые руки поднять и соединить перед лицом, образовав круг. Встать, руки в стороны, ладони вверх.

Руки вниз, повернуться переступанием вокруг себя.

Ходьба на месте с последующим поворотом переступанием в сторону прогулочной площадки в конце фразы.

1.1.2. Перестроение из шеренги в круг (5—7 лет)

Перестроение из шеренги в круг может выполняться:

а) как организационный момент с целью последующего проведения бесед по плану прогулки;

б) как игровое здание, цель которого — предоставить возможность детям быть ведущими — «лидерами», продемонстрировать свои умения ориентироваться в пространстве.

Дети стоят в кругах в построении «шеренга». По сигналу педагога они начинают выполнять движения, произнося вместе со взрослым:

Слева друг,
Справа друг.
Каждый встал
В малый круг.
Друзей за руки бери,
Руки вверх подними,
Руки вниз опусти,
Большой круг заведи.

Повернуть голову налево.

Повернуть голову направо.

Наклон вниз, руками показать на круг, выпрямиться.

Соединить руки.

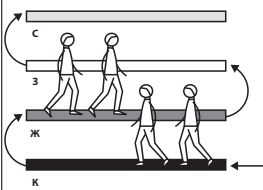
Движения по тексту.

Педагог называет имя ребенка, стоящего с правого или левого фланга шеренги. Выбранный участник начинает движение из ряда кругов по асфальту, ведя за собой детей, поворачивая в направлении товарища, стоящего с другого фланга шеренги, доходит до него и соединяет с ним руки, образуя круг.

Вариант игры. Называются имена ребят, стоящих с обоих флангов шеренги. Дети идут по направлению друг к другу, замыкают круг. Дети идут и произносят хором слова:

Мы идем, идем, идем,
Большой круг заведем.

2.4. Упражнения в беге и игровые задания соревновательного характера с бегом

№ п/п	Упражнение в беге с пояснениями	Рифмовка	Методические рекомендации	Возраст детей
1	Бег по линии	По красной (<i>другой цвет</i>) по дорожке Побежали ножки. Побежали ножки По красной (<i>другой цвет</i>) по дорожке.	Бег в медленном или среднем темпе. Дети бегут по линии только одного цвета (фиксируется цвет), останавливаются за пределами разметки. Затем бегут по линии другого цвета. Малыши сами могут назвать цвет линии. Ребенок, который выбрал цвет, начинает движение. Рифмовка произносится педагогом во время бега весело, нараспев	2—4 года
2	Бег по всем линиям от начала до конца («змейкой» по разметке)	 Чтобы не столкнуться, Ты вперед смотри. Где дорожка кончилась — Точно поверни. На дорожку новую Снова попади. Чтобы не столкнуться, Не спеша беги!	Стихотворение произносится детьми совместно с педагогом до начала движения во время ходьбы на месте. Выполняется в медленном или среднем темпе. Дети среднего возраста первоначально бегут за педагогом, затем за направляющим	4—7 лет
3	Бег <i>между линиями</i> («змейкой» по всей разметке)	Научились мы бежать, По линиям бежать. А сегодня мы на них Не будем наступать. Между ними точно-точно Побежим, а не пойдём. Всем понятно? Все готовы? Мы тогда уже начнем!	Выполняется в среднем темпе. Стихотворные строки произносятся детьми вместе с педагогом до начала движения во время ходьбы на месте	4—7 лет
4	Бег <i>спиной вперед</i> по одной линии от начала до конца. <i>Вариант:</i> по всем линиям разметки («змейкой» по разметке)	Ногу ставим мы с носка, Чтобы не запнуться. Поворот головы, Чтоб не растянуться, На дорожке не упасть, Выполняй, не суетясь!	Стихотворение произносится до выполнения задания. Выполняется в медленном темпе маленькими подгруппами. Нога ставится назад с передней части (с носка) с перекатом на всю стопу	6—7 лет

Содержание

Введение	3
Методические рекомендации	8
1. Игровая зона «Круги».....	9
1.1. Игровые задания организационного характера	9
1.1.1. Выход из детского сада	9
1.1.2. Перестроение из шеренги в круг (5—7 лет)	11
1.1.3. Подвижная игра «Шеренга. Колонна. Круг» (5—7 лет)	12
1.2. Общеразвивающие упражнения на разметке	13
1.3. Упражнения в ходьбе и игровые задания соревновательного характера с ходьбой.....	13
1.3.1. Выполнение заданий индивидуально или подгруппой, всей группой поточным способом	14
1.3.2. Игровые задания соревновательного характера (5—7 лет)	18
1.3.3. Игры-эстафеты (5—7 лет)	20
1.4. Упражнения в беге и игровые задания соревновательного характера с бегом	21
1.4.1. Выполнение заданий индивидуально, подгруппой или всей группой поточным способом	21
1.4.2. Игры-эстафеты (5—7 лет)	22
1.5. Упражнения в прыжках и игровые задания соревновательного характера с прыжками (5—7 лет).....	24
1.5.1. Выполнение заданий индивидуально или подгруппой, всей группой поточным способом	24
1.5.2. Игры-эстафеты (5—7 лет)	25
1.6. Упражнения с мячом (броски и ловля, прокатывание) и игровые задания соревновательного характера с мячом.....	27
1.6.1. Выполнение заданий индивидуально или подгруппой, всей группой поточным способом	27
1.6.2. Индивидуальные упражнения с мячом в кругу и около круга	30
1.6.3. Игровое задание с бросками мяча в цель.....	31
1.6.4. Игровые задания в парах (5—7 лет).....	31
1.6.5. Игры-эстафеты (5—7 лет)	33
2. Игровая зона «Четыре линии»	35
2.1. Игровые задания организационного характера	36

2.2. Общеразвивающие упражнения на разметке	37
2.3. Упражнения в ходьбе и игровые задания соревновательного характера с ходьбой.....	37
2.3.1. <i>Выполнение заданий индивидуально или подгруппой, всей группой поточным способом</i>	37
2.3.2. <i>Игровые задания с элементами соревнования для подгруппы детей</i>	43
2.3.3. <i>Игры-эстафеты (5—7 лет)</i>	44
2.4. Упражнения в беге и игровые задания соревновательного характера с бегом.....	46
2.4.2. <i>Игровые задания с элементами соревнования (2—4 года)</i>	47
2.4.3. <i>Игровые задания в парах с элементами соревнования (5—7 лет)</i>	48
2.4.4. <i>Игры-эстафеты и командные игры (5—7 лет)</i>	49
2.5. Упражнения в прыжках и игровые задания соревновательного характера с прыжками.....	51
2.5.1. <i>Выполнение заданий индивидуально или подгруппой, всей группой поточным способом</i>	51
2.5.2. <i>Игровые задания с элементами соревнования (5—7 лет)</i>	54
2.6. Упражнения и игровые задания с мячом (броски и ловля, прокатывание)	55
2.6.1. <i>Выполнение заданий индивидуально или подгруппой, всей группой поточным способом</i>	55
2.6.2. <i>Игровые задания с элементами соревнования с прокатыванием мяча</i>	58
2.6.3. <i>Игровые задания с элементами соревнования с бросками мяча</i>	59
2.6.4. <i>Игровые задания с мячом в парах</i>	60
2.7. Игры-эстафеты малой подвижности, стоя на месте (5—7 лет).....	62
3. Игровая зона «Прямоугольники»	63
3.1. Общеразвивающие упражнения на разметке	63
3.2. Упражнения в ходьбе и игровые задания соревновательного характера с ходьбой.....	64
3.2.1. <i>Выполнение заданий индивидуально или подгруппой, всей группой на месте или продвигаясь по разметке поточным способом</i>	64
3.2.2. <i>Игровые задания соревновательного характера (5—7 лет)</i>	66
3.3. Упражнения в беге и игровые задания соревновательного характера с бегом.....	69
3.3.1. <i>Выполнение заданий индивидуально или подгруппой, всей группой на месте или продвигаясь по разметке поточным способом</i>	69

3.3.2. <i>Игровые задания соревновательного характера (5—7 лет)</i>	70
3.4. Игровые задания с прыжками.....	71
3.5. Упражнения и игровые задания с мячом.....	72
3.5.1. <i>Игровые упражнения с прокатыванием мяча</i>	72
3.5.2. <i>Игровые упражнения с бросками мяча соревновательного характера</i>	74
4. Игровая зона «Лабиринт»	75
4.1. Прямоугольный лабиринт с одним входом-выходом с каждой стороны.....	76
4.1.1. <i>Индивидуальные игровые задания (4—7 лет)</i>	77
4.1.2. <i>Игровые задания для двух участников</i>	80
4.1.3. <i>Игровые задания для подгруппы детей</i>	81
4.1.4. <i>Игры-эстафеты</i>	82
Литература.....	84

Учебно-методическое пособие

Елена Арнольдовна Сочеванова

Игровые упражнения и игры на асфальте

Главный редактор С. Д. Ермолаев
Редактор Е. А. Ушакова
Художник А. В. Чипчикова
Корректоры: О. В. Афанасьева, Т. В. Никифорова
Дизайнер С. А. Козубченко
Верстка А. Л. Сергеенок

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
197348 СПб., а/я 45. Тел.: (812) 303-89-58
E-mail: detstvopress@mail.ru
www.detstvo-press.ru

Представительство в Москве: МОО «Разум»,
127434 Москва, Ивановская ул., д. 34.
Тел.: (499) 976-65-33
E-mail: razum34@gmail.com
www.raz-um.ru

Служба «Книга — почтой»:
ООО «АРОС-СПб»
192029, Санкт-Петербург, а/я 37
Тел. (812) 973-35-09
E-mail: arosbook@yandex.ru

Подписано в печать 18.03.2020.

Формат 70×90 ¹/₁₆, Бумага офсетная. Печать офсетная.
Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 6,0. Тираж 1500 экз. Заказ № .

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ».
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, д. 14.