**Практический сборник игровых упражнений и подвижных игр, направленных на развитие физических качеств казачат старшего дошкольного возраста**

**«Казачья удаль»**



**Автор - составитель:**

Анна Леонидовна Коротя - инструктор по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад общеразвивающего вида № 3 станицы Ленинградской муниципального образования Ленинградский район

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Казачество — это часть нашей культуры, российской культуры, причем не просто часть культуры, а очень яркая часть нашей культуры»*

*В.В. Путин*

Казак, как мы знаем, это, в первую очередь защитник Родины. Он должен быть таким как его прославленные предшественники - славные богатыри земли Русской, защищавшие нашу землю. Именно поэтому каждый казак должен стремиться к развитию своему физически и нравственно.

Воспитание будущего казака-воина начиналось в семье с раннего возраста. Первый раз мальчик знакомился с воинской наукой, хоть и в игровой форме, в год после первого причастия. Мальчика сажали на коня, и отец вёл его в обход дома, после чего брал сына на руки, а крёстный надевал на них обоих портупею. Сразу же после крестин малышу давали шашку или пулю и смотрели, как он отреагирует. Если смело брал их в ручки и играл – значит, хороший воин будет! С трёх лет казачонок учился ездить верхом, а с пяти помогал отцу и братьям в поле. Если мальчик ударится и заплачет, мужчины запрещали матерям и бабушкам сюсюкаться с ним и говорили: «Не портьте, бабы, казака».

Казаки воины, поэтому на первом месте стоит забота о здоровье подрастающего поколения, его физическая и тактическая подготовка. Чем лучше подготовлен молодой казак, тем больше у него шансов уцелеть в битве.

Для развития физических качеств казачат в дошкольном учреждении должны быть созданы все условия: наличие оборудованного спортивного зала, спортивной площадки, спортивных центров в групповых ячейках «Здоровеньки буллы», специального инвентаря, специалистов, а лучше сотрудничество специалиста и казака-наставника, чтобы организовать работу по данному направлению в интересной форме.

Всем известно, что организм человека развивается неравномерно. У ребенка есть периоды, в которых отдельные физические качества развиваются лучше, чем в другие. Если в эти периоды оказать опережающее педагогическое воздействие, то эффект будет значительно выше, чем в другие. Развивать физические качества казачат лучше через игровые упражнения и подвижные игры.

Ниже представлены условные блоки игровых упражнений и подвижных игр, способствующие развитию основных физических качеств:  
1 блок - Игровые упражнения и подвижные игры, способствующие развитию быстроты движений у казачат

2 блок - Игровые упражнения и подвижные игры, направленные на развитие силы у казачат

3 блок - Игровые упражнения и подвижные игры, способствующие развитию выносливости у казачат

4 блок - Игровые упражнения и подвижные игры,способствующие развитию меткости у казачат

5 блок - Игровые упражнения и подвижные игры,способствующие развитию ловкости у казачат

6 блок - Игровые упражнения и подвижные игры,способствующие развитию гибкости у казачат

**Игровые упражнения и подвижные игры, способствующие развитию быстроты движений у казачат**

***Быстрота*** — это способность казака выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

Игры, направленные на развитие быстроты, создают положительную предпосылку для воспитания силы и выносливости, а также других физических качеств, оказывая разносторонний эффект, поэтому необходимо работать над всеми ее составляющими.

Как метод физического воспитания подвижная игра характеризуется многообразием используемых методов, отбираемых в соответствии с двигательным содержанием игры и ее правилами. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициативность, без которых спортивная деятельность невозможна.

Таким образом, для развития быстроты у казачат старшего дошкольного возраста необходимо в первую очередь в медленном темпе освоить основы техники бега и постепенно ускорять бег.

При подборе упражнений для развития быстроты у казачат учитываются следующие требования:

1. Движение должно быть в основных чертах освоено казачком в медленном темпе, иначе все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение.

2. Продолжительность упражнений должна быть не большой, чтобы исключить снижение скорости и наступление утомления.

3. Упражнения не должны носить однообразный характер. Следует повторять их в разных условиях, с разной интенсивностью, с усложнением. При этом исключается закрепление, стабилизация скорости, так называемого "скоростного барьера".

4. Упражнения должны проводиться в начале занятия или прогулки, так как для успешного их выполнения необходимо оптимальное состояние нервной системы, в условиях, когда казачата неутомленны предшествующей деятельностью.

В методике развития быстроты предлагаются следующие упражнения.

Для развития быстроты реакции используются:

* Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной назад, из упора на коленях.
* Чередование основных движений: ходьба - прыжки, прыжки - приседания.
* Изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу.
* Изменение интенсивности движений: ходьба - бег интенсивный, бег медленный - бег с ускорением.

Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность казачат, а также состояние их здоровья.

Для казачат широко используются упражнения с предметами и без них

- И. п. - о. с. - правая рука вверх. Энергичная смена рук и быстром темпе (6-7 раз, интервал для отдыха 5-7 с).

- И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Попеременное сгибание ног в среднем и быстром темпе.

- И. п. - лежа друг перед другом (парами), ноги согнуть в коленях, упираются в стопы ног. Попеременное сгибание ног (5-6 серий).

- И. п. - сидя, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях. Переступая стопами ног, быстрые повороты вокруг себя в разные стороны (5-7 раз).

- И. п. - ноги на ширине плеч, палка посередине перед собой. Быстро подбросить и поймать палку другой рукой (8-12 раз).

-И. п. - ноги слегка расставить, палка вертикально вперед в правой руке. Быстрое перебрасывание палки из одной руки в другую вверх - вниз (7-8 раз).

- И. п. - о. с. - парами лицом друг к другу. Хлопок в ладоши перед собой, по ладоням товарища (перекрестно). Темп постепенно увеличивается (3-4 серии).

- И. п. - упор руками в центр обруча. Быстро обойти и вернуться в и. п. (по 7-8 раз в каждую сторону).

- И. п. прыжки: ноги вместе, ноги врозь, вместе - скрестно (25-30 с).

|  |  |
| --- | --- |
| **«ГРЕБЦЫ»**  Сесть, ноги врозь, шашка на груди. Быстро наклониться вперед, коснуться палкой носков ног. Спокойно выпрямиться, палку поставить к груди. Повторить 8-10 раз. | C:\Users\Пользователь\Desktop\наклейки\1.jpgC:\Users\Пользователь\Desktop\наклейки\2.jpg |
| **«ПРОПЕЛЛЕР»**  Держать шашку за середину правой рукой. Активно работая кистью, быстро поворачивать ее вправо - влево. После отдыха выполнять движение левой кистью. | C:\Users\Пользователь\Desktop\наклейки\3.jpgC:\Users\Пользователь\Desktop\наклейки\4.jpg |
| **«БРОСЬ МЯЧ»**  Казачата подбрасывают мяч вверх, отбивают о пол или стену, делая хлопки и повороты в разные стороны. | C:\Users\Пользователь\Desktop\наклейки\8.jpgC:\Users\Пользователь\Desktop\наклейки\7.jpg |
| **«БЫСТРЫЕ СТРОИТЕЛИ»**  Соревнование между двумя-тремя командами казачат. По сигналу педагога казачата бегут через зал (10-12 м) и строят из 5-7 кубиков башню. Затем передают эстафету другим казачатам. | C:\Users\Пользователь\Desktop\наклейки\9а.jpg |
| **«КТО БЫСТРЕЕ?**»  Казачата находятся за кругом, атаман в центре круга. По сигналу поочередно каждый казачонок перебегает через круг. |  |
| **«ЛУК И СТРЕЛЫ**»  Казачата делятся на два звена, которые стоят друг против друга на расстоянии 15 м. По сигналу педагога «стрелы» перебегают к своему «луку», определяется самая быстрая «стрела». Затем казачата меняются местами. |  |
| **«КТО БОЛЬШЕ?»**  На расстоянии 8-10 м от казачат ставится стойка, па которую развешиваются лепты (5-6 шт.) для каждой команды. По сигналу «Марш!» казачата парами бегут и собирают лепты, отдают их товарищу, который их развешивает на стойке. |  |
| **«ПЕРЕНЕСИ ПРЕДМЕТ»**  Казачата делятся на 2-3 команды и соревнуются в перенесении кубиков (кеглей, колен) на расстояние 8-10 м. | C:\Users\Пользователь\Desktop\наклейки\10.jpg |
| **«МОЛОДЦЫ И УДАЛЬЦЫ**»  В середине площадки па расстоянии одного шага спиной друг к другу располагаются казачата в две шеренги - команда «Молодцы» и «Удальцы». Педагог называет одну из команд, казачата которой должны убежать за линию, обозначенную в 10-13 шагах перед ними. Другая команда, повернувшись кругом, стремится догнать игроков и осалить их до черты дома. Выигрывает та команда, которая наберет больше очков за одинаковое количество перебежек. | C:\Users\Пользователь\Desktop\наклейки\20.jpg |
| **«КОНЬ-ОГОНЬ»**  Казачата стоят в кругу, атаман в центре круга с нагайкой. Идут подскоками по кругу под слова:  «У меня есть конь, этот конь-огонь!  Но-но-но-но, но-но-но-но».  Останавливаются, на месте делают движение согнутой ногой - конь бьет копытом. Атаман в это время подскоками обходит круг, говоря:  «Я скачу на нём, на коне своём.  Но-но-но-но, но-но-но-но».  С окончанием слов останавливается и протягивает нагайку между двумя казачатами. Один бежит в правую сторону круга, другой - в левую, стараясь быстрее добежать и схватить нагайку. Тот, кому это удалось, идёт в круг с нагайкой. | C:\Users\Пользователь\Desktop\наклейки\21.jpg |
| **«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ»**  Казачата стоят по кругу парами. Атаман пытается догнать одного лишнего казачонка, который убегает от него и может заменить одного из казачат, стоящих в паре, встав перед ним. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\2 часть\IMG_20220330_081358.jpg |
| **«УСПЕЙ СЛОВИТЬ**»  Казачата (5-6) стоят в небольшом кругу, у каждого в руках мяч и камушек. Подбросив мяч, надо выбежать из круга, положить как можно дальше камушек на землю и, вернувшись в круг, успеть поймать мяч, отскочивший от земли. Выигрывает тот, кто сумеет положить камушек и поймать мяч. |  |
| **«БЕГ НАПЕРЕГОНКИ»**  На одной стороне площадки стоят два казачонка, между ними расстояние 2-3 м. По сигналу казачата бегут друг за другом до конца площадки, расположенной в 20-30 м. Сзади стоящий казачонок пытается догнать переднего. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\IMG_20220323_082106.jpg C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\IMG_20220323_082106.jpg |
| **«КТО ДАЛЬШЕ?»**  Трое-четверо казачат с одной стороны площадки одновременно отталкивают обручи, стараясь, чтобы они катились как можно дальше, ловят их, не допуская падения, и там останавливаются. Выигрывает тот, кто окажется дальше всех от начальной линии.  *Вариант 2.*Казачата бегут за катящимся обручем, подгоняя его рукой. | C:\Users\Пользователь\Desktop\мое пособие\наклейки\14.jpg |
| **«ПЕРЕДАЛ - ПРИСЯДЬ»**  Казачата делятся на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Каждая команда выбирает атамана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3–4 м. У атаманов в руках по мячу. По сигналу педагога атаман бросает мяч (любым или заранее установленным способом – от груди, от плеча, снизу, двумя руками из-за головы и т. п.) первому казачку в своей команде. Тот ловит, возвращает атаману и сразу приседает. Затем атаман обменивается передачами со вторым, третьим и остальными казачатами команды. Каждый казачок, вернув мяч атаману, приседает. Когда последний в колонне казачок отдает мяч атаману, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Чья команда быстрее и точнее выполнит передачи мяча от атамана к казачатам и обратно, та команда считается победительницей. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_085853.jpg |
| **«ХИТРАЯ ПЛУТОКА»**  Казачата, стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается «дом лисы-плутовки». Педагог предлагает казачатам закрыть глаза. Они закрывают глаза, а атаман обходит круг (за спинами казачат) и дотрагивается до одного из казачат, который становится «хитрой плутовкой». Затем педагог предлагает казачатам открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них «хитрая плутовка» – не выдает ли она себя. Казачата три раза спрашивают хором (с небольшими промежутками) - сначала тихо, а затем громче: «Где ты, хитрая плутовка?» При этом все смотрят друг на друга. Когда все казачата (в том числе и хитрая плутовка) в третий раз спросят, хитрая плутовка быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх и говорит: «Я здесь!» Все казачата разбегаются по площадке, а плутовка их ловит. Пойманные, т. е. те, до которых плутовка коснулась рукой, отходят в сторону. После того как плутовка поймала 2-3казачат, педагог говорит: «В круг». Казачата снова образуют круг, и игра повторяется. |  |
| **«ВЕСЕЛЫЕ КАЗАЧАТА С ЛЕНТОЙ»**  Казачата становятся в круг, выбирают атамана. Все кроме атамана, получают ленточку, которую они закладывают сзади за пояс. Атаман встает в центр круга. Казачата идут по кругу со словами:  «Мы, веселые казачата, любим бегать и играть.  Ну, попробуй нас догнать.  Раз, два, три – лови!».  Атаман бегает за казачатами, стремясь выхватить у кого–нибудь из них ленточку. Лишившийся казачок ленточки временно отходит в сторону.  По сигналу педагога: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» казачата строятся в круг. Атаман подсчитывает количество взятых лент и возвращает их казачатам. Игра возобновляется с новым атаманом. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\2 часть\IMG_20220330_081511.jpg |
| **«КЛЮЧИ»**  Казачата встают в домики (кружки, начерченные на площадке). Выбирается один атаман. Он подходит к любому из казачат и спрашивает: “Где ключи?”  Тот отвечает: «Пойди к …….. (называет имя одного из казачат) постучи”. Во время этого разговора казачата, стараются поменяться домами. Атаман должен быстро занять дом, свободный во время пробежки. Если атаман долго не сумеет занять дом, он может крикнуть:  «Нашел ключи!» – тогда все казачата должны меняться домами. В это время атаман легко займет чей-нибудь дом. Казачок, оставшийся без дома, становится атаманом. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\2 часть\IMG_20220330_081602.jpg |
| **«ХВАТАЙ СКОРЕЙ»**  Казачата стоят посередине площадки в двух шеренгах напротив друг друга на расстоянии двух метров. По сторонам площадки на расстоянии 10-15м за каждой шеренгой обозначаются ограничительные линии. Между каждой парой кладётся небольшой предмет (кубик, камешек, мешочек). Казачата принимают одно из исходных положений - сидя, лёжа, в упоре на коленях. По сигналу педагога каждый стремится быстро подняться, схватить предмет и убежать за ограничительную линию. Тот, кто не успел взять предмет, догоняет. Выигрывает тот, кто успел взять предмет и убежать за линию. | C:\Users\Пользователь\Desktop\мое пособие\наклейки\19.jpg |

**Игровые упражнения и подвижные игры, направленные на развитие силы у казачат**

***Сила*** — это способность казака преодолевать внешние и внутренние сопротивления, по средству мышечных напряжений.

При подборе игровых упражнений для развития силы важно больше использовать упражнения, направленные на увеличение силы сгибателей и разгибателей левых конечностей, которые, как правило, развиты меньше правых

|  |  |
| --- | --- |
| «**ПЕРЕТЯГИВАНИЕ В ПАРАХ**».  Казачата делятся на две команды. На площадке прочерчиваются три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Казачата становятся шеренгами, распределившись (согласно «весовым категориям») парами. По сигналу «Сойдись!» пары подходят к средней линии, соперники захватывают запястья друг друга. По сигналу каждый старается утащить своего противника за линию своего «дома». Проигравшего берут в плен. После окончания перетягиваний, подсчитывают «пленных» и отпускают их в свои команды. Побеждает команда, захватившая большее количество казачат. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\2 часть\IMG_20220330_081858.jpg |
| «**ПОДВИЖНЫЙ РИНГ**».  Веревку или канат (длиной 3-5 м) связывают свободными концами. Казачата распределяются по «весовым категориям» на небольшие группы (например, по четыре человека). Первая группа походит к канату с разных сторон и, взявшись за него двумя руками, поднимает и натягивает канат (как бы образуя ринг). За спиной казачат в трех шагах от них располагают по одному мячику или другому предмету. По сигналу каждый казачок старается первым дотянуться до предмета и взять его. Тот, кому это удается, становится победителем. Оставшиеся снова берут в центре площадки канат и тянут в свою сторону (мячи предварительно переставляются на соответствующие места). Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается третье (четвертое) место. Затем соревнуется вторая группа, потом – третья и т.п. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках – остальные казачата. |  |
| «**СКАЧКИ**».  Казачата делятся на две команды. Внутри каждой команды казачата делятся на пары (один из них в игре будет играть сначала роль «казака-наездника», затем – «коня», а другой – наоборот). По сигналу «казак-наездник» садится ноги врозь на спину и держится руками за плечи «коня». «Конь» придерживает своего «казак-наездник» за бедра снизу. Заняв исходное положение, пара устремляется вперед до отметки (конца дистанции). Там «конь» и «казак-наездник» меняются ролями и возвращаются обратно. Следующая пара занимает исходное положение лишь после того, как вернувшиеся игроки пересекли линию старта. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. В случае падения «казака-наездника», он должен вновь сесть на «коня» и продолжать движение. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\2 часть\IMG_20220330_081943.jpg |
| «**ЗАЙЦЫ И МОРЖИ**».  На противоположных сторонах площадки за линиями «дома» располагаются шеренгами лицом друг к другу две команды. Казачата приседают и кладут руки на пояс. По сигналу все казачата продвигаются вперед прыжками из приседа («зайцы»), стараясь как можно быстрее достичь конца дистанции. Когда все казачата команды окажутся на противоположной стороне, в той же последовательности они начинают перемещаться обратно в упоре лежа, выполняя шаги руками («моржи»). Побеждает команда, казачата которой быстрее закончат передвижение. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\2 часть\IMG_20220330_082030.jpg |
| «**КТО СИЛЬНЕЕ**».  Два резиновых бинта, сложенных вдвое или втрое, закрепляют на гимнастической стенке. Оба конца бинтов должны быть свободны. На полу (земле) делается ряд линий (первая линия обозначается на расстоянии 2 м от стенки, далее – каждые 10 см) с цифрами, обозначающими баллы или очки. Например, 2 м – 5 очков, 2 м 10 см – 6 очков, 2 м 20 см – 7 очков и т.д.  Команды выстраиваются в колонны напротив своих бинтов. По сигналу первые казачата бегут к стенке, берут в каждую руку конец бинта, сгибают руки к плечам, удерживая бинт, и, отходят от стенки, стараясь натянуть бинт и наступить ногой на возможно дальнюю отметку. Педагог громко объявляет максимальное количество очков, до которого дотянулся казачок. После этого он делает два шага назад, отпускает концы бинта и бежит обратно. В это время педагог быстро записывает то количество очков, которое набрали казачата. Получив эстафету, в игру вступает второй казачок команды и т.п. Когда все казачата испытают свою силу с бинтом, объявляется общее количество очков, набранное командой. Та команда, которая окончила эстафету первой, дополнительно получает еще 4 очка. |  |
| «**ПЕРЕТЯГИВАНИЕ**».  Казачата делятся на группы по 2-4 казачка. Для каждой группы чертится круг (диаметром 3-4 м). Два казачка каждой группы становятся в круг спиной друг к другу и берутся за руки. По сигналу казачата начинают перетягивание соперника. Побеждает тот, кому удастся перешагнуть линию круга или наступить на нее. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_085202.jpg |
| «**ЗИГЗАГИ**».  Казачата, взявшись за руки, становятся в одну шеренгу, образуя «цепь». Направляющий, обычно более сильный казачок, начинает бежать, неожиданно меняя направление движения, делать зигзаги и тянуть всех за собой. Казачата, которые разрывают «цепь» или падают, выходят из игры. Игра продолжается 2-3 мин. Победителями считаются казачата, которые в течение всей игры не упали и не разорвали «цепь». |  |
| «**ТЯНУТЬ РЕДЬКУ**»  Казачата садятся на пол в колонну по одному (ноги врозь), руками обхватывают талию впереди сидящего. Выбирают атамана, который начнет игру. Он садится впереди колонны напротив первого казачка лицом к нему, упирается в его ноги своими ногами и берет его за руки.  По команде педагога, атаман тянет сидящего напротив него казачка, стремясь оторвать его от колонны. Если ему это удается, то на его место садится первый казачок колонны, а он садится в конце колонны. Если же он не смог оторвать первого от колонны за определенный промежуток времени (15-20 с), то он выходит из игры, а первый из колонны садится на его место.  Начинать можно только по команде педагога. Если казачок сделал это раньше, перетягивание не засчитывается, и он выходит из игры.  Казачата, сидящие в колонне, не должны отпускать рук. Допустивший такую ошибку садится в конце колонны.  Задача казачат в колонне – помочь первому казачку удержаться в колонне.  При большом количественном составе группы игру рекомендуется проводить двумя или тремя командами. В этом случае победителем признается команда сумевшая сохранить большее число казачат. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_085324.jpg |
| **«КТО ВЫТОЛКНЕТ»**  На площадке чертится средняя линия и в 3—4 м по обе стороны от нее — две боковые. Все казачата делятся на две равные по числу и силам команды и выстраиваются на средней линии спинами вплотную друг к другу. Казачата своих команд берут друг друга под руки (в локтевых сгибах) и сцепляют пальцы или держат в руках пику.  По сигналу казачата одной команды стараются спинами вытолкнуть казачат другой за боковую линию. Выигрывает команда, вытолкнувшая другую команду за боковую линию. В случае разъединения рук разрешается их соединить, но команде засчитывается штрафное очко. Игра продолжается 3—4 мин. Если за этот срок результата нет, фиксируется ничья. |  |
| **«ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КОМАНД В ШЕРЕНГЕ»**  Разметка площадки, как в игре «Кто вытолкнет». Казачата выстраиваются на средней линии по росту и рассчитываются на «первые» и «вторые». По команде «Кругом!» первые поворачиваются кругом и соединяют руки в локтевых суставах со вторыми, сцепляя пальцы в замок.  По команде все казачата начинают перетягивать противников в свою сторону (к линии, к которой они обращены лицом). Побеждает команда, первой вытянувшая из коридора другую команду.  Отпустивший руки казачок выходит из игры. Делать рывки не разрешается. |  |
| **«ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КОМАНДЫ»**  Казачата делятся на две команды, одинаковые по силам, так, чтобы каждая команда находилась по одну сторону средней линии. Одна команда поворачивается направо, другая — налево. Затем каждый казачок левой рукой обхватывает впереди стоящего казачка своей команды за талию, а правой рукой захватывает правую руку противника.  Казачата одной команды стараются перетащить казачат другой за среднюю линию. Выигрывает команда, первой перетянувшая другую команду. При повторении игры руки меняются. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_085643.jpg |
| **«ЗАЩИТА КРЕПОСТИ»**  На поляне чертится круг — «крепость»— диаметром 3 м. Все казачата делятся на две, равные по силам, команды. По жребию одна команда занимает позицию в «крепости» и обороняет ее, другая стоит вокруг «крепости» на расстоянии 2 м. По сигналу нападающая команда атакует с разных сторон и старается захватить «крепость» — вытолкнуть оттуда противника, другая команда выталкивает нападающих, защищается. Если казачок защищающейся команды переступит обеими ногами линию, он выбывает из игры. Нападающая команда может заходить в круг. Игра проводится до победы. После двух раз отмечается, какая команда быстрее другой захватила «крепость». | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\2 часть\IMG_20220330_082117.jpg |
| **«ГОНКА МЯЧЕЙ ПО РЯДАМ»** *Набивные мячи весом 1 кг.*  Казачата делятся на две равные по количеству команды, которые выстраиваются шеренгой лицом друг к другу. Первые в шеренгах казачата кладут мяч перед собой у носков. Все стоят по стойке «смирно». По команде «Марш!» первые казачата берут мяч и передают его своим соседям из рук в руки до конца шеренги. Последние в команде казачки, получив мяч, бегут сзади своих команд, становятся впереди и опять начинают передавать мяч своим соседям и т. д. Побеждает команда, казачок которой, начавший игру, раньше других вернется на свое первоначальное место в шеренге и примет положение «смирно». Игру можно провести поточно, 3—4 раза. Передавать мяч можно только своему соседу. Не разрешается перебрасывать мяч через нескольких казачат. Если казачок уронит мяч, он должен сам его поднять. За нарушение правил засчитываются штрафные очки. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\2 часть\IMG_20220330_082155.jpg |
| **«ГОНКА МЯЧЕЙ НАД ГОЛОВОЙ»**  *Набивные мячи весом 1 кг.*  Казачата делятся на две равные команды, и каждая выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой, на расстоянии 5—6 шагов. Казачата в колоннах стоят на расстоянии вытянутых вперед рук. У первых казачат каждой команды по мячу у носков ног. По команде «Марш!» первые казачата берут мяч и передают его над головой казачатам, стоящим сзади них, те, в свою очередь, следующим и т. д. Мяч передается до конца колонны. Последние в колоннах казачата, получив мяч, обегают с правой стороны свою команду, становятся первыми и передают мяч над головой сзади стоящим и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки команды не перебегут с мячом, и заканчивается, когда начавший игру, получив мяч, бежит и становится впереди своей команды. Игру также можно провести поточно. Побеждает команда, которая раньше вернется в исходное положение. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\2 часть\IMG_20220330_082237.jpg |
| **«ГОНКА МЯЧЕЙ НАД ГОЛОВОЙ С**  **НАКЛОНОМ ВПЕРЕД»** *Набивные мячи весом 1 кг.*  Игра проводится так же, как и предыдущая, только казачок после приема мяча делает наклон вперед, не сгибая ног в коленях, ударяет мячом о пол (землю), выпрямляется и прямыми руками передает мяч над головой игроку, стоящему сзади, и т. д. |  |
| **«ГОНКА МЯЧА ПОД НОГАМИ»**  *Набивные мячи весом 1 кг.*  Игра проводится так же, как и предыдущие, только мяч передается под широко расставленными ногами. Расстояние между казачата ми— около шага. Мяч разрешается передавать только из рук в руки. Если кто-нибудь уронит мяч, то ему засчитывается штрафное очко. Остальные правила те же, что и в игре «Гонка мяча над головой». Можно передать мяч назад одним способом, а потом повернуться кругом и передавать мяч другим способом. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_085739.jpg |
| **«МЯЧ АТАМАНУ».** *Набивные мячи весом 1 кг.*  Казачата делятся на две равные команды и выстраиваются в колонну по одному одна параллельно другой на расстоянии 2—3 шагов. Перед каждой командой чертится начальная черта, а на расстоянии 8—10 шагов — круг диаметром в один шаг. Первые в командах заходят в круг (Атаманы) и поворачиваются лицом к своим командам. Вторые, которые стоят у начальной линии, ставят у носков набивной мяч и принимают положение «Смирно!».  По сигналу первые в командах берут мяч и бросают от груди (или из-за головы) стоящему в кругу атаману. Тот ловит мяч, бежит с ним по наружной стороне колонны, становится сзади и передает мяч над головой из рук в руки впереди стоящему казачонку. В это время казачок, бросавший ему в круг мяч, становится на его место атамана и готовится ловить мяч. Выигрывает команда, которая раньше другой команды вернется в исходное положение. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_085853.jpg |
| **«ПРЫЖКИ ПО КОЧКАМ»**  Казачата делятся на две равные команды и выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на двух противоположных сторонах площадки. Перед ними проводятся стартовые черты. Вдоль площадки обозначаются две дорожки из небольших кружков («кочек»), расположенных зигзагообразно на расстоянии 50—70 см один от другого. Правофланговый каждой команды становится против дорожки. По команде казачата, стоящие первыми с правого фланга, с шашками в руках перепрыгивают на своих дорожках по всем «кочкам», бегом возвращаются обратно, передают шашку вторым в шеренгах, а сами становятся на левый фланг. Все передвигаются немного вправо. Когда последний казачок команды после пробежки вернется в шеренгу, он дает команду «Смирно!» Выигрывает команда, в которой все казачата сумели быстрее и правильнее закончить перепрыгивание и пробежки. При перепрыгивании нельзя наступать на черту кружка и пропускать «кочки». Нельзя выбегать навстречу возвращающемуся игроку.  Игру можно усложнить, прыгая по «кочкам» на одной ноге. |  |
| **«ЭСТАФЕТА С ПРЫЖКАМИ»**  Казачата делятся на две равные команды и выстраиваются в две колонны, одна параллельно другой. Перед командами чертится стартовая линия, на расстоянии 30—40 м от нее втыкается пика или проводится черта. Напротив каждой колонны на землю кладутся поперек шашки (10—15 шт.) на расстоянии 70—100 см одна от другой.  По сигналу впереди стоящие казачата начинают передвижение вперед, перепрыгивая через шашки на одной ноге и обегая поворотный пункт (флажок), возвращаются обратно бегом, передают эстафету вторым в команде и становятся в конец колонны. Игра заканчивается, когда все казачата примут участие в эстафете. Выигрывает команда, раньше закончившая прыжки и перебежку и не имеющая штрафных очков.  Впереди стоящий казачок должен находиться за стартовой чертой до тех пор, пока ему не передадут эстафету. При перепрыгивании нельзя наступать на шашки. |  |
| **«ТАЧКА»**  Казачата делятся на две равные команды и выстраиваются в две параллельные шеренги (ноги врозь) на расстоянии 6—8 м.  По команде первый в шеренге принимает упор лежа, а рядом стоящий берет его за подъемы ног. Первый начинает передвижение в сторону, а стоящие в колонне передают его ноги из рук в руки. Закончивший передвижение встает рядом с последним в шеренге и легко ударяет о ладонь последнего казака, то же самое по очереди делают все казачата команды. Стоящий впереди, получив удар по ладони, переходит в упор лежа, и все повторяется сначала. Игра заканчивается, когда все казачата побывают в роли «тачки». Команда, закончившая игру раньше и без штрафных очков, считается победительницей.  Во время передвижения ноги передавать строго из рук в руки, не пропуская ни одного из стоящих в шеренге. Следующему нельзя начинать передвижение, пока он не получит хлопка по ладони. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_090007.jpg |
| **«БОРЬБА ЗА МЯЧ».** *Набивной мяч весом 1 кг.*  Казачата делятся на две равные команды. На концах площадки на расстоянии 30— 50 м друг от друга каждая команда чертит на земле круг диаметром 1 —1,5 м, куда забрасывает мяч.  По свистку педагога игра начинается с центра круга, как в баскетболе, подбрасыванием мяча вверх. В игре разрешается перебрасывать набивной мяч. Ходить и бегать с ним, а также гонять его ногами не разрешается. С мячом можно делать 1 шаг.  Если два казачка из противоположных команд борются за овладение мячом, третьему казачку вступать в борьбу не разрешается. В случае нарушения этого правила мяч передается команде противника для вбрасывания сбоку. Таким образом, игра напоминает баскетбол.  Мяч, заброшенный от ноги противника, не засчитывается. Игра проводится в два тайма по 10—15 мин. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_090116.jpg |
| **«РЕГБИ»**  *Набивной мяч весом 1кг.*  Казачата делятся на две равные команды (по 7—9 человек).  По сигналу педагога игра начинается с центра поля. Задача каждой команды — провести мяч через линию поля противника, держа в руках, и приземлить его или же забить в футбольные ворота. За приземление команда получает одно очко, за забитый гол — два. Чем быстрее казачата будут передавать мяч друг другу, тем легче им будет достигнуть цели. В игре можно бросать мяч, толкать его ногой, вырывать у противника, захватывать противника, держащего мяч, бегать с мячом. Без мяча запрещается толкать друг друга, но можно делать захваты за руки, туловище, вырывать мяч у казака, бегущего с мячом или держащего мяч и руках. Бороться за мяч можно только стоя лицом друг к другу. Нападать со стороны спины запрещается. |  |

**Игровые упражнения и подвижные игры, способствующие развитию выносливости у казачат**

***Выносливость*** — это способность казака противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности.

Воспитание выносливости тесно связано с повышением уровня работоспособности казачат, который обусловлен их физическим развитием, степенью функциональных возможностей, физической подготовкой, возрастными особенностями, поэтому в воспитании выносливости, к каждому казачку необходим индивидуальный подход.

|  |  |
| --- | --- |
| **«ПАУЧКИ»**  Каждый казачок приседает на корточки, опираясь сзади на руки, а между ногами и туловищем кладёт мяч. По сигналу педагога в таком положении добирается до флажка и обратно. Побеждает команда, прошедшая дистанцию первой. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_090034.jpg |
| **«ТАЧКА»**  Казачата встают парами: один из участников — на руки, второй держит первого за ноги. В таком положении по сигналу педагога казачата передвигаются по площадке. Побеждает команда, казачата которой первыми пройдут дистанцию. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_090223.jpg |
| **«КЕНГУРУ»**  Первый казачок каждой команды зажимает мяч между коленями. По сигналу педагога игроки прыжками передвигаются по игровой площадке до флажка и обратно. На старте они передают мяч следующему казачку. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_090257.jpg |
| **«ПОЕЗДА»**  В 10 метрах перед командами располагают кеглю. По сигналу первые номера команд оббегают кегли и возвращаются на стартовую линию. Там к ним присоединяются, обхватив их за пояс, вторые номера. казачата вдвоём оббегают кегли и бегут к старту, где к ним присоединяются третьи номера, и так далее. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, закончит перебежку и займёт исходное положение. |  |

**Игровые упражнения и подвижные игры, способствующие развитию меткости у казачат**

***Меткость*** - способность казака попадать точно в цель.

 Зачем вообще казаку тренировать меткость?

 Это помогает улучшить глазомер, развивает чувство времени и пространства. А еще меткость невозможна без умения длительное время оставаться в одной позе и концентрироваться.

|  |  |
| --- | --- |
| **«МИНИТЕННИС»**  *Ракетки для настольного тенниса.*  Правила игры очень просты: один казачок отбивает мячик от пола в сторону второго. А задача второго казачка отбить мячик ракеткой в обратную сторону. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_090721.jpg |
| **«МЯЧ НА ВЕРЕВКЕ»**   Подвесьте мяч на веревке на уровне глаз казачка.  Задача казачка - попасть по мячу ладошкой. Поймать мячик в движение -- задачка не из простых. |  |
| **«МЯЧ ЧЕРЕЗ СЕТКУ»**  *Мячи и сетка.*  На расстоянии 1м от сетки на линии с обеих сторон стоят команды казачат напротив друг друга. По сигналу: «Начинай!» - казачок бросает мяч через сетку казачку, стоящему, напротив. Тот, поймав мяч, перебрасывает его, стоящему рядом и т. д. Когда мяч дойдёт до последнего играющего, педагог отмечает какие ошибки, недочеты были сделаны командами. |  |
| **«ОХОТНИК И ЗАЙЦЫ»**  На одной стороне – «охотник», на другой в нарисованных кругах по 2-3 «зайца». «Охотник» обходит площадку, как бы разыскивая следы «зайцев», затем возвращается к себе. Педагог говорит:  «Выбежали на полянку зайцы».  «Зайцы» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову «охотник», «зайцы» останавливаются, поворачиваются к нему спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот «заяц», в которого попал «охотник», считается подстреленным, и «охотник» уводит его к себе. |  |
| **«ПОПАДИ МЕШОЧКОМ В ЦЕЛЬ»**  Казачата стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга – 2 метра. Казачата находятся на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком. По слову педагога: «Бросай!», все бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки!» - говорит педагог. Казачата поднимают мешочки, становятся на место. Педагог отмечает, чей мешочек не попал в круг, игра продолжается. Казачата бросают другой рукой. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_090634.jpg |
| **«КТО ДАЛЬШЕ БРОСИТ МЕШОЧЕК?»**  Казачата стоят вдоль стены. Несколько казачат, названных педагога, становятся на одной линии перед положенной на пол веревкой. Казачата получают мешочки 3-х разных цветов. По слову педагога «Бросай!», казачата бросают мешочек вдаль. Педагог обращает внимание казачат на то, чей мешочек упал дальше и говорит: «Поднимите мешочки!». Казачата бегут за своими мешочками, поднимают их и садятся на места. Педагог называет других казачат, которые занимают места бросавших мешочки. Игра заканчивается, когда все казачата бросят мешочки. |  |
| **«ПОДБРОСЬ - ПОЙМАЙ»**  Казачата свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч. По сигналу: «Начинай!», казачата подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронить его. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\IMG_20220323_081353.jpg |
| **«СТОЙ!»**  Педагог выбирает атамана, бросает мяч вверх как можно выше, а атаман должен его поймать. Пока он ловит мяч, остальные игроки разбегаются по площадке.  Как только атаман поймает мяч и скажет: «Стой!», казачата останавливаются на месте.  Атаман старается попасть мячом в казачка, стоящего как можно ближе. Если промахнется, то бежит за мячом, а остальные казачата снова разбегаются в разные стороны. Догнав мяч, атаман снова кричит: «Стой!». Если же он попадет, то казачок, в которого попали, становится атаманом, и игра начинается заново. Игра продолжается до 3 раз. |  |
| **«ЛОВИ – НЕ ЛОВИ»**  Казачата становятся в большой круг, Атаман в центре него с большим мячом в руках. Мяч нужно ловить лишь в том случае, если будет названо что-либо из съедобного: морковь, торт, конфеты, мороженое, пирожное, ананас, апельсин и т. п.  Если атаман произносит несъедобные вещи: машина, гараж, забор, тапочки и т. п. и бросает мяч казачку, тот не должен его ловить. Если казачок ошибся, поймав мяч, он выбывает из игры. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_090859.jpg |
| **«БЕГИ ИЗ КРУГА»**  Площадка ограничивается линиями. В центре зала, казачата образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один казачок становится в центр (атаман). У его ног лежат 2 небольших мяча. Атаман проделывает ряд движений, играющие повторяют. По сигналу воспитателя: «Беги из круга», казачата разбегаются, а атаман старается попасть мячом в одного из казачат. По сигналу «раз, два, три в круг беги*»*, казачата снова образуют круг. Атаман меняется. Продолжительность 5-7 минут | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_091008.jpg |
| **«КАТАЙ МЯЧ»**  Казачата образуют круг, опускаются на колени и садятся на пятки. Педагог катит мяч кому-нибудь из казачат. Тот, отталкивает от себя рукой, не давая коснуться ног, другому казачку. Если мяч коснулся ног, казачок делает шаг из круга. Сидя за кругом, проигравший принимает участие в игре, если он отталкивает мяч, случайно посланный ему. Продолжительность игры 4 – 5 минут. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_091146.jpg |
| **«НАБРОСЬ КОЛЬЦО»**  На полу проводят линию - это граница, с которой казачата будут бросать кольцо. На расстоянии 1,5-2 м от нее ставится фигурка для набрасывания кольца. Педагог показывает, как бросать кольцо - от себя, держа его в горизонтальном положении. |  |

**Игровые упражнения и подвижные игры, способствующие развитию ловкости у казачат**

***Ловкость*** – это физическое качество казака, заключающееся в способности быстро осваивать новые движения и их сочетания, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво.

Согласитесь, в современном мире будет очень трудно без этого физического качества! Поэтому просто необходимо обратить внимание на развитие ловкости казачка именно в дошкольном возрасте, когда все его качества только закладываются и формируются.

   О высоком уровне развития ловкости свидетельствует хорошее выполнение казачком движений, включённых в подвижную игру или физическое упражнение с меняющимися условиями или дополнительными заданиями, например, бег змейкой, прыжки с продвижением вперёд и т.д. Причём нужно следить, чтобы он выполнял все движения правильно.

|  |  |
| --- | --- |
| **«ЗЕРКАЛО»**  Стоя лицом к казачку, выполняйте движения руками и ногами, туловищем, а казачок копирует движения, как в зеркале;   метание малых мячей не только правой (сильной), но и левой (слабой) рукой; | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_091307.jpg |
| **«КОМПАЧОК»**   Казачонок закрывает глаза, далее педагог надевает на голову колпачок,  казачок открывает глаза, и проходит, так чтобы он не упал у него с головы. |  |
| **«НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ»**  Казачата образуют пары, в середине находится дуга на расстоянии от казачат 3 метра. Исходное положение для всех казачат – сесть в глубокий присед около ориентира (верёвка, мяч на полу). По сигналу педагога (удар в бубен), каждый водящий прокатывает мяч одному из казачат, тот ловит мяч и двумя руками, сложив их «совочком», откатывает мяч обратно. Педагог следит за действием казачат и соблюдением правил – не заступать за обозначенную черту, точно направлять мяч партнёру. |  |
| **«НЕ ЗАДЕНЬ»**  Прыжки на двух ногах между предметами (набивные мячи, поставленными в один ряд 40 см один от другого*)*. Дистанция 3 метра. Игровое задание выполняется друг за другом. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_091359.jpg |
| **«УДАРЬ И ПОЙМАЙ МЯЧ»**  Казачатам предлагается взять мячи из корзины и встать врассыпную по залу.  Исходное положение: ноги вместе, спина ровная, ладошки держат мяч по бокам, слегка мяч отодвинут от корпуса.  Ударить мяч об пол и поймать его двумя руками после отскока не прижимая к корпусу. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\IMG_20220323_081353.jpg |
| **«ПО МОСТИКУ НА ЛУЖОК»**  В построении в колонну казачата проходят по узкой дорожке из положенных двух верёвок (ширина 15 см) пятка ноги приставляется к пальчикам другой ноги. После прохождения по дорожке казачата ходят по залу врассыпную, при ударе бубна начинают прыжки на двух ногах руки на пояс. По команде «Становись!» упражнение начинается заново. |  |
| **«ВДОЛЬ ДОРОЖКИ»**  Педагог выкладывает из шнуров две дорожки *(*ширина 25 см) и на расстоянии 1 м. от них ставит по кубику. Казачата выполняют прыжки на двух ногах по дорожке, обходя кубик, и становятся друг за другом. |  |
| **«ВЕСЕЛЫЕ ОБРУЧИ»**  В середине зала разложены обручи друг за другом, казачок подходит с мячом в руках к первому обручу, поворачивается к нему лицом и ударяет мяч об пол в середину обруча, ловит после отскока двумя руками, не прижимая к корпусу. Боковым шагом продвигается к следующему обручу и повторяет  упражнение с мячом. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_091617.jpg |
| **«ЖУКИ»**  С левой стороны зала располагаются казачата, которые стоят на высоких четвереньках впереди мяч. Включается музыка, нужно проползти до противоположной стороны зала, толкая головой мяч вперёд, не теряя направление. Музыка выключается, Казачата берут мяч в две руки и возвращаются к исходному положению. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_091521.jpg |
| **«ВЫШИБАЛЫ»**  На середине зала лежит канат, разделяя зал на две части, от каната на расстоянии 2 метров лежит лента. Педагог встаёт за ленту, а казачата располагаются за канатом.  По команде «Раз-два-три, начни!»,  педагог бросает мяч в казачат. Казачонок, в которого попал мяч, на одну игру садится на скамейку. Задача казачат увернуться от мяча. Потом выбирается ведущий из казачат. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_091710.jpgC:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_091710.jpg |
| «УДОЧКА» Толстая веревка с привязанным на конце отягощающим, но мягким предметом (например, мешочек с песком)  Из числа казачат выбирается водящий, который располагается в центре игрового поля. Остальные казачата встают вокруг него на расстоянии, соответствующем длине веревки. Водящий в процессе игры вращает веревку по кругу над самой землей, а казачата подпрыгивают вверх, поджимая ноги так, чтобы мешочек не задел их. Тот казачок, который не успел подпрыгнуть и которого задела веревка, становится водящим. |  |
| «ГУСЕНИЦА» Казачата делятся на 2 команды. Они выстраиваются в колонну следующим образом: правая рука каждого последующего казачка лежит на правом плече предыдущего, а левой рукой он поддерживает левую ногу стоящего впереди.  По сигналу педагога колонна начинает движение по дистанции. Побеждает та команда, которая пройдет дистанцию первой. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_085701.jpg |
| «СКВОРЕЧНИКИ» Для игры в качестве скворечников можно использовать стулья, или начертить мелом небольшие круги.  «Скворечники» располагаются по периметру игровой площадки. Их должно быть на один меньше, чем участников игры. Один из казачат выполняет роль водящего. Все казачата, включая водящего, свободно передвигаются по игровой площадке под музыку. Как только музыка прекращает звучать, все казачата стремятся занять любой «скворечник». Водящий также занимает любой свободный «скворечник». Тот казачок, который остался без «скворечника», становится водящим. |  |
| «УВЕДИ МЯЧ» *Мячи по количеству пар.*  Казачата разбиваются на пары, становятся на противоположных сторонах площадки, по свистку идут друг другу навстречу, останавливаются у центральной линии, где лежат мячи. По второму свистку начинают отнимать мяч друг у друга ногой, стараясь умести его в свой круг. |  |
| «ГОНКА МЯЧЕЙ ПО КРУГУ»Казачата берут мячи из корзины, и встают в середину зала, образуя большой круг. По команде «Прокати!» - катят мяч двумя руками по кругу. По команде «Подбрось!» - разбегаются врассыпную и подбрасывают мяч, вверх не прижимая его к корпусу. По команде «Ударь!» - бьют мяч об пол двумя руками и ловят, не прижимая его к корпусу. Команды произносятся педагогом в разной последовательности. |  |

**Игровые упражнения и подвижные игры, способствующие развитию** **гибкости у казачат**

***Гибкость*** — это способность казака выполнять движения с максимальной амплитудой.

Прежде чем приступить к выполнению упражнения на развитие гибкости обязательно нужно провести разминку. В связи с этим, упражнения на растяжку обычно выполняются в заключительной части.

|  |  |
| --- | --- |
| **«КАТАНИЕ НА МОРСКОМ КОНЬКЕ»**  Казачата, лежат на спине.  Представьте себе ровную водную гладь моря. Вдруг  над водой появляется голова морского конька и  всадника. Одновременным встречным движением рук  и ног сядьте в «угол». Наши ноги — это морские коньки,  а мы — всадники. Немного прокатились и погрузились  в воду: легли на спину и расслабились.  Повторить 3-4 раза. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\IMG_20220323_082214.jpg |
| **«РАСТЯЖКА НОГ»**  Сидя, согнуть правую ногу и взяться руками за ступню. Попробуйте полностьювыпрямить ногу, не теряя равновесия.  То же повторить с левой ногой, или с двумя ногами*.* | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\IMG_20220323_081019.jpg |
| **«ЛОДОЧКА»**  Предлагаю отправиться в морское путешествие. Но сначала построим «лодочки». Ляжем на живот, руки и ноги немного разведем в стороны.  Поднимите голову, руки и ноги вверх.  Вот вы все — разные лодочки. Покачайтесь на волнах. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\IMG_20220323_082242.jpg |
| **«НАСОС»**  Как работает насос? Это вовсе не вопрос.  Все на корточки присели, будто птички прилетели.  А затем по счету «Раз», ноги выпрямили враз.  На счет «Два» — скорей обратно.  И так нужно многократно. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_092044.jpg |
| **«МАЛЕНЬКИЙ МОСТИК»**  Шли ежата по лесу. Перед ними — ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.  Лягте на спину. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнимите туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживайте спину. Держите, держите спинку,  пока ежата не перебегут на другой берег. Вот  ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_092123.jpg |
| **«КОЛОБОК*»***  Что за странный колобок в окошке появился:  Постоял совсем чуток, взял и развалился!  Лягте на спину, а затем сядьте, обнимая ноги руками, и уберите голову в колени. Прижмите колени к плечам и посмотрите на свои пятки. Вотвы все и колобки!  Раз, два, три, четыре, пять — развалились вы опять. Вытяните ноги и лягте на спину. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_092151.jpg |
| **«ЭКСКАВАТОР»**   Давайте попробуем превратиться «в экскаватор». Лягте на спину, руки вдоль туловища, ладони на полу, ноги согнуты в коленях.  Экскаватор к работе готов! Начинаем поднимать  ноги за голову, постепенно выпрямляя их.  Удерживаем позу, пока из «ковша» земля высыпается в кузов машины. И так несколько раз. | C:\Users\МБДОУ32\Desktop\фото на пособие\3 часть\IMG_20220408_092212 (1).jpg |

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка…………………………………………………………

Игровые упражнения и подвижные игры, способствующие развитию быстроты движений у казачат………………………………………………..

Игровые упражнения и подвижные игры, направленные на развитие силы у казачат…………………………………………………………………………..

Игровые упражнения и подвижные игры, способствующие развитию выносливости у казачат……………………………………………………….

Игровые упражнения и подвижные игры,способствующие развитию меткости у казачат……………………………………………………………..

Игровые упражнения и подвижные игры,способствующие развитию ловкости у казачат…………………………………………………………….

Игровые упражнения и подвижные игры,способствующие развитию гибкости у казачат…………………………………………………………….

Литература…………………………………………………………………….

**Литература:**

1. Батурина, Е.Г. Сборник игр к программе воспитания и обучения в детском саду [Текст] / Е.Г. Батурина. - М: Просвещение, 1974. – с. 128.
2. Вавилова, Е.Н. Подвижные игры в детском саду [Текст] / Е.Н. Вавилова // Дошкольное воспитание. - 2014.- №6. - с.15 Вавилова, Е.Н. Подвижные игры в детском саду [Текст] / Е.Н. Вавилова // Дошкольное воспитание. - 2009. - №1. - с.28.
3. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. [Текст] / Е.Н.
4. Вавилова, М., 2013. - 144 с. Веракса, Н.Е. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования [Текст] / Под ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
5. Гельциова, О.В. Игры в детском саду. [Текст] / О.В. Гельциова, Л.И. Клиндова, Я.А. Бердыхова. - М, 2005. - 196 с.
6. Детские подвижные игры [Текст] / Под ред. Е.В. Конеевой. - Ростов н/Д., 2006. - 251 с.
7. Ефименко, Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе « Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста» [Текст] / Н.Н. Ефименко. - М., 2002. - 256 с.
8. Ефремова, Л.Б. Игра в физическом и психическом развитии ребенка [Текст] / Л.Б Ефремова // Инструктор по физической культуре. – 2015. - № 8. – С. 35- 39.
9. Жичкина, А.Э. Значимость игры в развитии человека [Текст] / А.Э. Жичкина // Дошкольное воспитание. - 2002. - № 4. - С. 26 – 27
10. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст] / М.Н. Жуков. - М.: Академия, 2000. - 160 с.
11. Зациорский, В.М. Исследование взаимосвязи между физическими качествами. Теория и практика физ. культуры [Текст] / В.М. Зациорский, Н.Г. Кулик, Ю.И. Смирнов. -М. - 1969. - с. 28-33.
12. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / Н.Н. Кожухова. - М.: Владос, 2003. - с. 98.
13. Козак, О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет [Текст] / О.Н. Козак. - СПб., 2010. – с.336.
14. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст] / М.А. Рунова. - М., 2000. – с. 256.
15. Сорокина, А.И. Игры с правилами в детском саду. [Текст] / А.И. Сорокина, Е.Г. Батурина. - М., 1970. - 192 с.
16. Сорокина, А.И. Сборник дидактических и подвижных игр к программе воспитания и обучения в детском саду [Текст] / А.И. Сорокина. - М., 1992. – с. 155.
17. Степаненкова, Э.Я. Методика физического развития. Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст] / Э.Я. Степаненкова. - М., 2005. – с. 96.
18. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. - М., 2006. – с. 368.
19. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005. – 104с.
20. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. – 128с.:ил.
21. Утробина К.К. "Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет". 2008 г.​
22. ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ.