

КАРТОТЕКА

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

ИГРЫ НА БЕГ

ИГРЫ НА ХОДЬБУ

ИГРЫ НА ПРЫЖКИ

ИГРЫ НА МЕТАНИЕ

ИГРЫ НА РАВНОВЕСИЕ

ИГРЫ НА ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНИЕ

| | |
|--|--|
| <i>Шире шаг</i> | |
| <p>Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30 – 35 см друг от друга. Главное, чтобы не было приставных шагов. Повторяется несколько раз.</p> | |
| <i>Пройди, не задень</i> | |
| <p>Набивные мячи кладутся на расстоянии 40 см., в две линии. Дети идут двумя колоннами в среднем темпе между мячами.</p> | |
| <i>Выполни фигуру</i> | |
| <p>Ходьба по доске, положенной на пол, на середине повернуться кругом и пойти дальше. Выполняется в колонне по одному. Страховка воспитателем обязательна!</p> | |
| <i>Снежная карусель</i> | |
| <p>Играющие расходятся по всей площадке. На сигнал «Ветер подул, закружил снежинки!» дети кружатся в разные стороны на месте, на сигнал «Ветер утих!» – останавливаются. Повторяется несколько раз.</p> | |
| <i>Слушай сигнал</i> | |
| <p>Ходьба в колонне по одному, друг за другом, примерно половину круга, затем воспитатель подает сигнал к бегу. Сигналом может быть изменение ударов в бубен или темпа музыкального сопровождения. При переходе с ходьбы на бег и обратно воспитатель может сказать: «Побежали» или «Пошли», сопровождая слова резким звуковым сигналом (удар в бубен) и ритмичными ударами (музыкальным сопровождением) во время ходьбы и бега.</p> | |
| | |

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;"><i>Река и ров</i></p> <p>Преодолей полосу препятствий.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>Ловишки (салки)</i></p> <p>Выбирается ловишка. По сигналу воспитателя «Раз – два – три – лови!» дети разбегаются по залу (площадке). Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону. Когда поймано 2 –3 детей, выбирается новый ловишка. Игра повторяется несколько раз.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>Салки с мячом</i></p> <p>Выбирается водящий, ему дают мяч. По сигналу воспитателя «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются в разные стороны, а водящий должен осалить играющего мячом. Осаленный берет мяч и бежит догонять других.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>Ловишки парами</i></p> <p>Дети разбиваются парами. Выбирают водящих. По сигналу воспитателя дети разбегаются, а водящие их пытаются поймать (взять в круг).</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>Мороз красный нос</i></p> <p>Выбирают водящего – Мороза, остальные - зайчата располагаются свободно по площадке. Мороз произносит слова:</p> <p style="padding-left: 40px;">Я-Мороз, Красный нос Бородою зарос. Я ищу в лесу зверей. Выходите поскорей! Выходите, зайчики!</p> <p>Дети прыгают навстречу Морозу, как зайчики. Заморожу! Заморожу!</p> <p>Мороз пытается поймать зайчат.</p> | |
| | |

Мы веселые ребята

На двух противоположных сторонах площадки чертят линию, сбоку ставят несколько стульев. Это – дом водящего. Играющие собираются за линией на одной стороне площадки и хором произносят:

Мы, веселые ребята,
Любим бегать и скакать.
Ну, попробуй нас поймать!
Раз, два, три – лови!

После слов «лови» все перебегают на другую сторону площадки. Водящий должен поймать кого-нибудь, пока они не пересекли линию.

Горелки

Участники игры становятся парами друг за другом, водящий впереди, на расстоянии двух шагов от играющих. Участники игры произносят нараспев слова: *«Гори, гори ясно, чтобы не погасло. Стой подоле, гляди в поле: ходят грачи да едят калачи. Птички летят, колокольчики звенят!»*. Как только пропоют эти слова, водящий должен посмотреть на небо, а дети последней пары отпускают руки и тихо пробегают вдоль колонны – один слева, другой справа. Когда они поравняются с водящим, все громко кричат ему: *«Раз, два, не воронь, беги, как огонь!»*. Бегущие впереди водящего дети пытаются взяться за руки, тогда «горелка» им не «страшен». Игра продолжается, пока не пробегут все пары.

Лошадки

Ходьба, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. Два кубика или брусок той же высоты сдвинуты близко друг к другу. Дети держат руки на поясе и идут, высоко поднимая колени – как лошадки, спину и голову держать прямо.

Бездомный заяц

Из числа играющих выбирают охотника, остальные – зайцы. Они находятся в норках (кружках). Количество норок на одну меньше, чем зайцев. Охотник старается поймать зайца, который остался без норки. Заяц может спастись в любой, другой норке – забежать в кружок. Ее хозяин должен убежать.

Волк во рву

Играющие изображают овец, двое или трое из них – волки. Волки прячутся во рву на одной стороне лужайки. Овцы живут на другой стороне лужайки. Овцы выходят погулять на лужайку. Как только воспитатель произнес слова: «Волки!», волки выскакивают из рва и бегут за овцами, стараясь поймать их. Пойманных овец уводят в овраг. Игра продолжается пока не поймают всех овец, потом меняются ролями.

Пингвины

Прыжки с зажатым мячом или мешком между коленями.

Веселые зайки

Дети шеренгой встают на исходную линию (шнур), они – зайчата. Им предлагается прыжками достичь опушки леса. По команде воспитателя «До опушки!» зайчата прыжками на двух ногах, со сменой положения ног – двигаются до обозначенного места (дистанция 3 м.). Темп средний.

Воробьи и кошка

Дети изображают воробышек, они располагаются на крыше (сидят на стульчиках). В стороне сидит кошка, роль кошки исполняет ребенок. «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Дети бегают по всему залу в рассыпную, машут поднятыми в стороны руками – крыльями. Кошка просыпается, произносит: «Мяу – мяу!» и бежит за воробышками. Они должны быстро улететь в гнездышки и занять свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одну игру).

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;"><i>Охотники и зайцы</i></p> <p>Дети располагаются за дугами (или веревкой, Натянутой на высоте 50 см от уровня пола) – они зайцы в лесу. По сигналу «Скок-поскок на лужок» все зайцы выбегают из леса (подлезают под шкур), скачут (прыжки на двух ногах), щиплют травку. На сигнал «Охотник!» все зайцы убегают обратно.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>С льдинки на льдинку</i></p> <p>Плоские обручи положить в шахматном порядке плотно друг к другу по двум сторонам площадки. Дается задание – прыгать на двух ногах без паузы (по 5-6 обручей). Повторяется несколько раз.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>Парашиотисты</i></p> <p>Дети становятся шеренгой перед гимнастической скамейкой или доской (на полу) Перестроение в колонну по одному, ходьба, поворот направо или налево лицом к воспитателю. Детям парашютистам предлагается выполнить прыжок, приземляясь на полусогнутые ноги. Повторяется несколько раз.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>Лягушки в болоте</i></p> <p>В центре площадки или группы кладется шнур (веревка) в виде круга – это болото. Дети – лягушата стоят по кругу, повернувшись в центр левым боком. Воспитатель говорит:</p> <p style="text-align: center;">Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки, Ква – ква, ква – ква – ква, Скачут, вытянувши ножки.</p> <p>Во время произнесения текста дети прыгают на двух ногах по кругу, а по окончанию стихотворения прыгают в круг –болото. Затем они поворачиваются в другую сторону, и игра повторяется.</p> | |

С кочки на кочку

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, из обруча в обруч – с кочки на кочку. Задание выполняется двумя или несколькими колоннами (это зависит от количества детей). Во избежании травм воспитатель подает сигнал к выполнению прыжков после того, как предыдущие дети выполняют не менее трех прыжков. Лучше использовать плоские картонные обручи для выполнения прыжков.

Мяч через сетку

На середине зала (площадки) между двумя стойками натягивается шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка (среднего роста). Дети двумя шеренгами располагаются по двум сторонам от шнура (на расстоянии 1,5 м). В руках у детей одной шеренги по одному мячу большого диаметра. По команде «Бросили!» дети перебрасывают мячи через шнур (двумя руками из-за головы), дети второй шеренги ловят мяч после отскока от пола. Затем шеренги меняются ролями.

Мяч водящему

Дети становятся в небольшие круги по 4 – 5 играющих. В центре водящий с мячом в руках, он бросает его детям, а те возвращают обратно. Броски мяча могут быть в произвольном порядке. Через некоторое время водящий сменяет один из играющих.

Мяч капитану

Две команды выстраиваются в затылок друг другу в два отдельных круга. Каждая команда выбирает капитана. Капитаны получают по мячу. По сигналу каждый капитан поднимает мяч над головой, передает его стоящему позади, и дальше мяч переходит по кругу из рук в руки. Когда мяч возвращается к капитану, он поднимает его над головой. Выигрывает команда, у которой мяч быстрее вернется к капитану.

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;"><i>Кто дальше бросит?</i></p> <p>Бросание в даль правой и левой рукой мешочка с песком или малых мячей до обозначенных ориентиров (кегли, кубики). Отметить трех победителей.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>Попади в круг</i></p> <p>Дети становятся в одну шеренгу на исходной черте (шнур), в руках у каждого мешочек (второй лежит у ног). На расстоянии 1,5 м от детей положены обручи (диаметр до 1 м). По сигналу «Бросили!» дети метают мешочки в цель, затем бросают второй мешочек.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>Сбей кеглю</i></p> <p>В одну линию ставятся цветные кегли. На расстоянии 2 м от мишеней становятся дети, у ног каждого мешочки. По сигналу воспитателя они метают мешочки, стараясь сбить кегли.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>Поймай мяч</i></p> <p>Дети свободно, не мешая друг другу, располагаются по залу (площадке) и играют с мячом – броски вверх и ловля его двумя руками, броски о землю. Детям напоминать, чтобы следили за полетом мяча и меньше его роняли. Броски должны выполняться невысоко, точно в руки.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>Прокати и сбей</i></p> <p>Дети становятся в шеренгу, в руках у каждого по мячу большого диаметра. На расстоянии 2 м от играющих в одну линию ставятся кегли. По сигналу воспитателя дети прокатывают мячи, стараясь сбить кегли. Задание повторяется несколько раз.</p> | |
| | |

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;"><i>Салки с мячом</i></p> <p>Выбирается водящий, ему дают мяч. По сигналу воспитателя «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются в разные стороны, а водящий должен осалить играющего мячом. Осаленный берет мяч и бежит догонять других.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>Пройди и не задень</i></p> <p>Ходьба в среднем темпе между кубиками (6-8 шт.), поставленными на расстоянии 0,5 м один от другого, в колонне по одному.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>Канатоходцы</i></p> <p>Перед детьми на пол положить шнур (длина 2м). Предложить пройти по нему, не наступая на пол ногами и балансируя руками. Выполняется несколько раз в колонне по одному.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>По мостику</i></p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с заданием, затем сойти со скамейки, не спрыгивая. Темп средний. Страховка со стороны воспитателя обязательна.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>По дорожке</i></p> <p>Ходьба и бег по дорожке шириной 20 см в колонне по одному. Затем бег и ходьба в рассыпную.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>Пройди не упади</i></p> <p>Вдоль зала кладутся очень близко друг к другу кубики (8-9 шт.). Надо пройти между ними и не упасть и не задеть. Повторяется несколько раз.</p> | |
| | |

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;"><i>Через ручей</i></p> <p>Из шнуров или веревки в две параллельные линии выкладывается дорожка (длина-2-2,5 метра, ширина- 20-25 см) или кладется доска. Воспитатель предлагает пройти по мостику через ручеек. Дети идут друг за другом, свободно балансируя руками для поддержания равновесия.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>Проползи, не урони</i></p> <p>Вдоль зала кладутся кубики (5-6 шт.), а на голову мешочек с песком. Надо проползти между ними на четвереньках и не уронить мешочек. Повторяется несколько раз.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>Ползи – толкай</i></p> <p>Опираясь на ладони и колени надо проползти по прямой до, ориентира головой толкая перед собой мяч. Повторяется несколько раз.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>Медвежата</i></p> <p>Дети изображают медвежат. Из положения стойки на ладонях и ступнях ползание по прямой до обозначенной линии (мячи или кубики). Расстояние не более 2,5 м (задание выполняется несколько раз).</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>Кто быстрее?</i></p> <p>Вдоль зала по двум сторонам кладутся кубики на расстоянии 1 м друг от друга (5-6 шт.). На расстоянии от последнего кубика положить обруч, в нем – мяч большого диаметра. В быстром темпе проползти между кубиками на ладонях и коленях, затем подойти к обручу, взять мяч, поднять его над головой и потянуться. Игровое упражнение выполняется двумя колоннами.</p> | |

Быстрые жуки

Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики, кегли) с опорой на ладони и колени.

Проползи, не задень

Вдоль зала кладутся кубики (5-6 шт.). Надо проползти на четвереньках между ними и не задеть. Повторяется несколько раз.

Пролезь в обруч

По прямой линии кладутся плоские обручи (5-6 шт.) на расстоянии трех шагов ребенка. Ребенок подходит к обручу и пролезает через него, так он проходит все обручи. Повторяется несколько раз.

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | |
|---------------------------------------|--|
| <p>ИГРЫ РАЗНЫХ НАРОДОВ</p> | |
| <p>ИГРЫ РАЗНЫХ НАРОДОВ</p> | |

К КУКЛАМ В ГОСТИ

Воспитатель показывает детям куклу и говорит: «Сейчас мы пойдем в гости к кукле Кате». Предлагает детям по очереди дойти до куклы и поздороваться с ней.

ИДИ КО МНЕ (ПОЙДЕМ НА ПРОГУЛКУ)

Воспитатель отходит от ребенка на несколько шагов, протягивает к нему руки, зовет к себе, повторяя: «Иди, иди ко мне!» Подошедшего ребенка он хвалит, а затем продолжает игру с нова, увеличивая расстояние.

НОЖКИ ПО ДОРОЖКЕ

Воспитатель показывает детям куклу и говорит: «Посмотрите, как умеет ходить кукла Катя». Ведет куклу впереди себя под четкий ритм стихотворения: «Маленькие ножки шагали по дорожке, топ-топ-топ, топ-топ-топ. А теперь дети пойдут за куклой Катей». Воспитатель поднимает куклу, чтобы дети смотрели вперед, идет с куклой лицом к ним.

ПУЗЫРЬ

Дети вместе с воспитателем становятся близко друг к другу и образуют круг, взявшись за руки, говорят:

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся большой,
Оставайся такой,
Да не лопайся.

Медленно отходят назад, дети постепенно расширяют круг, продолжая держаться за руки. Как только воспитатель скажет: «Пузырь лопнул!» дети опускают руки, приседают и говорят: «Хлоп!». Игра повторяется несколько раз.

ПОЕЗД

Дети становятся в колонну по одной стороне площадки. Первый, стоящий в колонне, - паровоз, остальные – вагоны. Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться вперед (без сцепления): вначале медленно, затем быстрее и, наконец, переходят на бег (при медленном движении поезд может произносить «чу-чу-чу»). «Поезд подъезжает к станции, - говорит воспитатель. Все постепенно замедляют шаг и останавливаются. – Пойдем на лужок собирать цветы». Воспитатель вновь дает гудок, и движение поезда возобновляется.

ПОДНИМИ ИГРУШКУ

Воспитатель показывает малышу игрушку и прячет ее, снова показывает, приговаривая: «Где игрушка? Нет игрушки. Вот игрушка!» Отодвигается от ребенка, повторяя: «Подними игрушку!».

НИТОЧКА НАКРУЧИВАЕТСЯ

Тоненькую веревочку привязать к двум палочкам. Один конец взять самому, другой дать ребенку и вместе с ним накрутить веревочку на палочку.

КТО ТИШЕ?

Детям предлагается пройти на носочках друг за другом. «Кто тише пройдет?»

ДОГОНЮ

Воспитатель предлагает ребенку от него убежать, повторяя слова: «Догоню, догоню!».

ДОГОНИ МЯЧ

Воспитатель предлагает малышу догнать мяч, который он катит перед собой.

ВОРОБЫШКИ И АВТОМОБИЛЬ

На одной стороне площадки ставятся стулья, и дети садятся – они воробышки в гнездах. Немного поодаль находится воспитатель, который изображает автомобиль, у него в руках руль. Воспитатель говорит: «Воробышки полетели клевать зернышки», дети выбегают на площадку, размахивая руками, как крыльями, присаживаются, вновь бегут. Воспитатель произносит: «Автомобиль едет!» - воробышки улетают в свои гнезда.

ПТИЧКИ ЛЕТЯТ

Легкий бег, по площадке изображая полет птичек по возможности с взмахом рук.

КАРУСЕЛЬ

Воспитатель читает стихотворение, дети стоят в кругу взявшись за руки и выполняют движения в соответствии со словами.

Еле, еле, еле, еле, *идут по кругу*
Закружились карусели,
А потом, потом, потом, *бегут по кругу*
Все бегом, бегом, бегом.
Тише, тише, не спешите, *замедляют бег*
Карусель остановите, *останавливаются*
Раз, два, раз, два, *хлопают в ладоши*
Вот и кончилась игра.

САМОЛЕТЫ

Дети свободно располагаются по всей площадке. Воспитатель предлагает поиграть в самолеты, но сначала надо завести моторы, и воспитатель показывает, как это делать (вращательные движения кистей рук перед грудью с произнесением «р-р-р»). Дети повторяют движения. По сигналу «Полетели!» они разводят прямые руки в стороны – крылья самолета – и бегут в разных направлениях. По сигналу «На посадку!» бег постепенно замедляется – самолеты приземляются – дети останавливаются и опускают руки.

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">КУРОЧКА И ЦЫПЛЯТА</p> <p>Дети изображают цыплят, воспитатель – курицу. На одной стороне площадки огорожено место – это дом, где живут курица и цыплята. Первой выходит из дома курица, она идет искать корм. Затем зовет цыплят: «Ко-ко-ко». Они подходят к курице и вместе с ней гуляют по площадке, клюют зернышки. Воспитатель говорит: «Большая птица!»- цыплята бегут домой.</p> | |
| <p style="text-align: center;">СОЛНЫШКО И ДОЖДИК</p> <p>В руках у воспитателя большой зонтик, дети собираются вокруг него. Воспитатель говорит: «Солнышко светит! Пойдемте гулять». Дети ходят и бегают по площадке. На слова: «Дождик» дети бегут прятаться под зонтик.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ПО ТРОПИНКЕ</p> <p>Ходьба и бег по тропинке шириной 20см в колонне по одному. Затем бег и ходьба в рассыпную.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ПОЙДЕМ ЗА ГРИБАМИ</p> <p>Воспитатель подходит с ребенком к разложенным на полу муляжам грибов, и говорит: «Вот грибы. Собери их» – и вместе с ребенком поднимает эти предметы. Повторяется несколько раз.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ПЕРЕТЯНИ КАНАТ</p> <p>На двух палочках привязана лента, на середине ленты пришита пуговица. Воспитатель предлагает ребенку накручивать на палочку ленту, дойти до пуговицы.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЕ</p> <p>Из шнуров или веревки в две параллельные линии выкладывается дорожка (длина-2-2,5 метра, ширина- 20-25 см) или кладется доска. Воспитатель предлагает пройти по мостику через ручеек. Дети идут друг за другом, свободно балансируя руками для поддержания равновесия.</p> | |

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;"><i>СНЕЖНЫЕ ДОРОЖКИ</i></p> <p>Дети становятся колонной по одному и после разбега скользят по ледяной дорожке. Воспитатель находится сбоку.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>ХОДИ ПО ГОРУШКЕ</i></p> <p>Строится горка из снега и утрамбовывается. Дети идут по горушке в среднем темпе в колонне по одному.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК</i></p> <p>Из шнуров или веревки в две параллельные линии выкладывается дорожка (длина-2-2,5 метра, ширина- 20-25 см) или кладется доска. Воспитатель предлагает пройти по мостику через ручеек. Дети идут друг за другом, свободно балансируя руками для поддержания равновесия.</p> | |

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">НЕ ОСТУПИСЬ, НЕ УПАДИ</p> <p>Вдоль зала кладутся очень близко друг к другу кубики (8-9 шт.). Надо пройти между ними и не упасть и не задеть. Повторяется несколько раз.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ПОГУЛЯЕМ В САДУ</p> <p>Воспитатель отходит от ребенка на несколько шагов, протягивает к нему руки, зовет к себе, повторяя: «Иди, иди ко мне!» Подошедшего ребенка он хвалит, а затем продолжает игру с нова, увеличивая расстояние.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ДОПОЛЗИ ДО ПОГРЕМУШКИ</p> <p>На расстоянии 3 м кладется погремушка. Ребенку предлагается проползти до погремушки, поднять ее вверх и принести воспитателю. Повторяется несколько раз.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ВОРОТИКИ</p> <p>Ставятся дуги (4 – 5 шт.). Ребенку предлагается проползти под ними и не задеть.</p> | |
| <p style="text-align: center;">НЕ НАСТУПИ НА ЛИНИЮ</p> <p>Проползти между двумя шнурами и не задеть.</p> | |
| <p style="text-align: center;">БУДЬ ОСТОРОЖЕН</p> <p>Ползание на четвереньках, по сигналу ходьба на высоких четвереньках.</p> | |
| <p style="text-align: center;">КОШКА И МЫШКИ</p> <p>На одной стороне зала огораживается дом мышей, на некотором расстоянии на стуле располагается кот. Воспитатель говорит: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит. Дети выходят из домика и бегают в рассыпную. Воспитатель приговаривает: Тише, мыши не шумите И кота бне разбудите. Потом воспитатель говорит: «Кот проснулся!». Кот кричит «Мяу!» и бежит ловить мышей.</p> | |
| | |

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЕ</p> <p>Вдоль зала в одну линию положены шнуры на расстоянии 50см один от другого (5-6 шт.). Дети прыгают на двух ногах последовательно через каждый шнур.</p> | |
| <p style="text-align: center;">К МИШКЕ В ГОСТИ</p> <p>В конце дорожки из клеенки (ширина 40-50 см.) на стуле усаживают мишку. Воспитатель предлагает допрыгать до него, и поздороваться.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ОБЕЗЬЯНКИ</p> <p>Воспитатель говорит, что дети должны взбираться на дерево – гимнастическую стенку, как обезьянки. Они по двое подходят к стенке, встают лицом к ней и взбираются на 3 – 4 рейки.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ПАУЧКИ</p> <p>Дети ползают на четвереньках в прямом направлении.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ПРОКАТИ МЯЧ</p> <p>Дети становятся в две шеренги в парах, в руках у одной мячи. Расстояние между детьми 2 м. По сигналу воспитателя дети одной шеренги катят мяч другой шеренге.</p> | |
| <p style="text-align: center;">МЯЧ В КРУГУ</p> <p>Дети становятся в круг, у каждого по мячу. Воспитатель показывает упражнение, а дети повторяют.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ПОПАДИ В ВОРОТИКИ</p> <p>На расстоянии 2 м ставятся воротики. Дети выстраиваются в колонну по одному, у каждого в руках по мячу. Воспитатель предлагает детям прокатить мяч и попасть в воротики.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ЛОВИ МЯЧ</p> <p>Дети построились в круг. Воспитатель стоит в середине круга с мячом в руках. Он бросает мяч каждому ребенку по очереди, тот должен поймать мяч и передать обратно.</p> | |
| | |

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;"><i>БРОСАЙ МЯЧ, БРОСЬ ТОВАРИЩУ</i></p> <p>Дети встают парами напротив друг друга у одного из пары мяч. По команде воспитателя: «Бросили!» дети кидают мяч товарищу.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>ПЕРЕБРОСЬ МЯЧ</i></p> <p>На середине площадки натягивается веревка на высоте поднятой вверх руки ребенка. Дети парами выстраиваются по обеим сторонам от веревки. По сигналу дети перебрасывают мяч друг другу через веревку.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>ЦЕЛЬСЯ ВЕРНЕЕ</i></p> <p>На земле проводят линию, на расстоянии 1,5-2 м от нее ставят корзину. Ребенок подходит к линии и старается попасть малым мячом в корзину.</p> | |

БРОСЬ КОЛЬЦО

Очерчивают круг. В центре круга ставят корзину. Дети встают по кругу с кольцами в руках. По сигналу воспитателя все бросают кольца в корзину.

КТО ДАЛЬШЕ БРОСИТ

Двое детей ставят на расстоянии 1 м от линии. По команде воспитателя они бросают мячи любым способом. Побеждает тот, чей мяч упал дальше.

МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ

Дети стоят полукругом. На небольшом расстоянии от них воспитатель с мячом. Отбивая одной рукой мяч от пола, воспитатель приговаривает:

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой!

Затем воспитатель предлагает детям попрыгать на двух ногах, словно мячик, одновременно продолжая отбивать мяч и произносить текст.

ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ

Из двух шнуров в присутствии детей выкладывают дорожку, «Ровненькая дорожка, - говорит воспитатель, - дети пойдут по ней друг за другом, ровно, дружно». Дети идут в ритме стихотворения: *«По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке шагали наши ножки, топ-топ-топ. Шагали наши ножки, устали наши ножки, устали, отдыхают, стоп!»*. Дети останавливаются и присаживаются на корточки. Можно предложить детям на слово «стоп» хлопнуть в ладоши, а потом присесть.

ЗАЙКА СЕРЫЙ УМЫВАЕТСЯ

Играющие становятся в круг – они зайки. Дети вместе с воспитателем произносят текст:

Зайка серый умывается,
Видно, в гости собирается,
Вымыл носик,
Вымыл ротик,
Вымыл ухо,
Вытер сухо!

Все играющие выполняют движения в соответствии с текстом, затем они прыгают на двух ногах к центру. «Пришли в гости!» – говорит воспитатель, и зайки возвращаются обратно, за черту круга.

ЗАЙКА БЕЛЕНЬКИЙ СИДИТ

Дети располагаются в центре площадки – они зайки. Воспитатель произносит стихи, а дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Зайка беленький сидит
И ушами шевелит
Вот так, вот так!
Он ушами шевелит.
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать,
Скок-скок, скок-скок!
Надо зайке поскакать.

ДОПРЫГНИ ДО ЛАДОШКИ

Воспитатель поднимает над головой ребенка руку, чуть выше вытянутой руки ребенка. Детям предлагается допрыгнуть до ладошки воспитателя.

СПРЫГНИ В ВОДУ

Дети становятся на бревно толщиной 20см. По сигналу они спрыгивают с бревна «в воду». Можно усложнить задание: перед бревном начертить круг.

ПОЙМАЙ БОБОЧКУ

На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок и к нему прикрепляют вырезанную из картона бабочку. Дети стоят по кругу, а воспитатель вращает прут с бабочкой над их головами. Они подпрыгивают на двух ногах, стараются дотронуться до бабочки, – поймать ее.

ПРЫГНИ И ДОСТАНЬ

Между двумя деревьями, чуть выше вытянутой вверх реки ребенка натягивается шнур, на него вешается шарик. Дети становятся в одну шеренгу перед шнуром и прыгают на двух ногах, стараясь коснуться рукой шара. Дотронуться до предмета можно правой и левой рукой.

ПТИЧКИ В ГНЕЗДАХ

Чертится круг. Дети стоят за кругом в гнездах. В середине круга спит кошка. Птички прыгают в круг и из круга. Кошка просыпается и начинает ловить птичек, прежде чем те прыгнули обратно из круга.

НАЙДЕМ ЛЯГУШОНКА

Воспитатель заранее прячет игрушку – лягушонка. Все дети вместе с воспитателем ходят по залу и ищут спрятанную игрушку.

ПОЕЗД

Дети становятся в колонну по одной стороне площадки. Первый, стоящий в колонне, - паровоз, остальные – вагоны. Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться вперед (без сцепления): вначале медленно, затем быстрее и, наконец, переходят на бег (при медленном движении поезд может произносить «чу-чу-чу»). «Поезд подъезжает к станции, - говорит воспитатель. Все постепенно замедляют шаг и останавливаются. – Пойдем на лужок собирать цветы». Воспитатель вновь дает гудок, и движение поезда возобновляется.

ЛЯГУШКИ И БАБОЧКИ

Дети идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Лягушки» приседают, положив руки на колени (можно произнести «ква-ква-ква»), затем встают и продолжают идти. На сигнал «Бабочки» останавливаются и машут руками как крылышками.

МЫ ТОПАЕМ НОГАМИ

Воспитатель вместе с детьми становятся по кругу на расстояние выпрямленных в стороны рук. В соответствии с текстом дети выполняют упражнения:

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем.

С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают:
И бегаем кругом,
И бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!». Дети, замедляют движение, останавливаются. Игра повторяется.

РОВНЫЙ ШАГ

Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Шнуры положены на расстоянии 30 – 35 см друг от друга. Главное, чтобы не было приставных шагов. Повторяется несколько раз.

АВТОМОБИЛИ

Воспитатель раздает детям рули, и они изображают автомобили. По сигналу «Автомобили!» дети передвигаются в разных направлениях и с разной скоростью. Если поднят зеленый флажок, то автомобили передвигаются, если красный – надо остановиться. Подавать команду следует в ходьбе, а не в беге.

РОВНЫЙ КРУГ

Из кубиков или кеглей строится круг. Ходьба по кругу, на сигнал – бег, затем снова ходьба. Повторяется несколько раз.

ВАЖНОЕ ЗАДАНИЕ

Ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине присесть, руки в стороны, подняться и пойти дальше. Выполняется в умеренном темпе со страховкой.

САМОЛЕТЫ

Дети свободно располагаются по всей площадке. Воспитатель предлагает поиграть в самолеты, но сначала надо завести моторы, и воспитатель показывает, как это делать (вращательные движения кистей рук перед грудью с произнесением «р-р-р»). Дети повторяют движения. По сигналу «Полетели!» они разводят прямые руки в стороны – крылья самолета – и бегают в разных направлениях. По сигналу «На посадку!» бег постепенно замедляется – самолеты приземляются – дети останавливаются и опускают руки.

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">ПРОБЕГИ НЕ ЗАДЕНЬ</p> <p>Бег в среднем темпе между кубиками (6-8 шт.), поставленные на расстоянии 0,5 м один от другого, в колонне по одному.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ВОРОБЬИ И КОШКА</p> <p>Дети изображают воробышек, они располагаются на крыше (сидят на стульчиках). В стороне сидит кошка, роль кошки исполняет ребенок. «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Дети бегают по всему залу в рассыпную, машут поднятыми в стороны руками – крыльями. Кошка просыпается, произносит: «Мяу – мяу!» и бежит за воробышками. Они должны быстро улететь в гнездышки и занять свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одну игру).</p> | |
| <p style="text-align: center;">СЛУШАЙ СИГНАЛ</p> <p>Ходьба в колонне по одному, друг за другом, примерно половину круга, затем воспитатель подает сигнал к бегу. Сигналом может быть изменение ударов в бубен или темпа музыкального сопровождения. При переходе с ходьбы на бег и обратно воспитатель может сказать: «Побежали» или «Пошли», сопровождая слова резким звуковым сигналом (удар в бубен) и ритмичными ударами (музыкальным сопровождением) во время ходьбы и бега.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ЛОШАДКИ</p> <p>Ходьба, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. Два кубика или брусок той же высоты сдвинуты близко друг к другу. Дети держат руки на поясе и идут, высоко поднимая колени – как лошадки, спину и голову держать прямо.</p> | |
| <p style="text-align: center;">БЫСТРЫЕ ЖУКИ</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики, кегли) с опорой на ладони и колени.</p> | |
| | |

КТО БЫСТРЕЕ ?

Вдоль зала по двум сторонам кладутся кубики на расстоянии 1 м друг от друга (5-6 шт.). На расстоянии от последнего кубика положить обруч, в нем – мяч большого диаметра. В быстром темпе проползти между кубиками на ладонях и коленях, затем подойти к обручу, взять мяч, поднять его над головой и потянуться. Игровое упражнение выполняется двумя колоннами.

ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ

Дети стоят полукругом. На небольшом расстоянии от них воспитатель с мячом. Отбивая одной рукой мяч от пола, воспитатель приговаривает:

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой!

Затем воспитатель предлагает детям попрыгать на двух ногах, словно мячик, одновременно продолжая отбивать мяч и произносить текст.

ЛОВКИЕ ЗАЙЧАТА

Дети шеренгой встают на исходную линию (шнур), они – зайчата. Им предлагается прыжками достичь опушки леса. По команде воспитателя «До опушки!» зайчата прыжками на двух ногах, со сменой положения ног – двигаются до обозначенного места (дистанция 3 м.). Темп средний.

С КОЧКИ НА КОЧКУ

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, из обруча в обруч – с кочки на кочку. Задание выполняется двумя или несколькими колоннами (это зависит от количества детей). Во избежании травм воспитатель подает сигнал к выполнению прыжков после того, как предыдущие дети выполняют не менее трех прыжков. Лучше использовать плоские картонные обручи для выполнения прыжков.

КУЗНЕЧИКИ

Воспитатель предлагает детям выйти на полянку, и свободно на ней расположиться – они кузнечики. Под звуковое (удары бубна) или музыкальное сопровождение дети прыгают на двух ногах – кто выше.

ЛЯГУШКИ

В центре площадки или группы кладется шнур (веревка) в виде круга – это болото. Дети – лягушата стоят по кругу, повернувшись в центр левым боком. Воспитатель говорит:

Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки,
Ква – ква, ква – ква – ква,
Скачут, вытянувши ножки.

Во время произнесения текста дети прыгают на двух ногах по кругу, а по окончанию стихотворения прыгают в круг –болото. Затем они поворачиваются в другую сторону, и игра повторяется

ВЕСЕЛЫЕ ВОРОБЫШКИ

По всему залу разложены произвольно шнуры (не более 40 см.). Воспитатель предлагает детям попрыгать, как воробышки, через шнуры. Через некоторое время воспитатель предлагает воробышкам присесть и поклевать зернышки (пауза), а потом опять весело попрыгать.

ОГУРЕЧИК

На одной стороне площадки находится воспитатель – мышка, на другой дети – огуречики. Прыжками на двух ногах дети приближаются к мышке. Воспитатель произносит:

Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот кончик:
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.

На последнем слове дети быстро убегают в свой домик, а воспитатель их догоняет.

ЧИК – ЧИРИК

Дети изображают воробышков и на слова: «Чик- чирик, чирик, чирик!» прыгают на двух ногах по всей площадке. Небольшая пауза и воспитатель опять произносит: «Чик – чирик...!», и дети опять выполняют прыжки.

ЗАЙКИ ПРЫГУНЫ

Дети становятся в две колонны – они зайки. Воспитатель предлагает каждой паре заек прыжками как можно быстрее достигнуть опушки леса (до кегли или кубика). Дистанция 2,5 м. Отмечается заяц – победитель.

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;"><i>КТО ДАЛЬШЕ БРОСИТ</i></p> <p>Бросание в даль правой и левой рукой мешочка с песком или малых мячей до обозначенных ориентиров (кегли, кубики). Отметить трех победителей.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>ПРОКАТИ И ПОЙМАЙ</i></p> <p>Прокатывание мяча друг другу из положения стоя на коленях (расстояние 2 м.). Упражнение начинается по сигналу: «Покатили!», и дети поочередно прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>ПЕРЕБРОСЬ МЯЧ</i></p> <p>На середине площадки натягивается веревка на высоте поднятой вверх руки ребенка. Дети парами выстраиваются по обеим сторонам от веревки. По сигналу дети перебрасывают мяч друг другу через веревку.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>КТО ВЫШЕ БРОСИТ</i></p> <p>Подбрасывание мяча вверх, до ориентира. Отметить трех победителей.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>БРОСЬ МЯЧ О ЗЕМЛЮ, ПОЙМАЙ</i></p> <p>Воспитатель показывает и объясняет упражнение – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Надо бросить мяч у носков ног и поймать двумя руками. Выполняют в индивидуальном темпе.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>ПОПАДИ В КРУГ</i></p> <p>Дети становятся в одну шеренгу на исходной черте (шнур), в руках у каждого мешочек (второй лежит у ног). На расстоянии 1,5 м от детей положены обручи (диаметр до 1 м). По сигналу «Бросили!» дети метают мешочки в цель, затем бросают второй мешочек.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>ПО ДОРОЖКЕ</i></p> <p>Катание мяча по прямой дорожке (ширина 40 см.).</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>ИГРА С МЯЧОМ</i></p> <p>Воспитатель объясняет и показывает упражнения с мячом, дети повторяют.</p> | |
| | |

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК</p> <p>Из шнуров или веревки в две параллельные линии выкладывается дорожка (длина-2-2,5 метра, ширина- 20-25 см) или кладется доска. Воспитатель предлагает пройти по мостику через ручеек. Дети идут друг за другом, свободно балансируя руками для поддержания равновесия.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ПО МОСТИКУ</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с заданием, затем сойти со скамейки, не спрыгивая. Темп средний. Страховка со стороны воспитателя обязательна.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ЛОВКИЕ РЕБЯТА</p> <p>Упражнения на равновесии. Ходьба по доске, свободно балансируя руками, в среднем темпе. Ширина доски – 15 см.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ЧЕРЕЗ ШНУРЫ</p> <p>Вдоль зала в одну линию положены шнуры на расстоянии 50см один от другого (5-6 шт.). Дети прыгают на двух ногах последовательно через каждый шнур.</p> | |
| <p style="text-align: center;">КОСМОНАВТЫ</p> <p>По сигналу воспитателя дети идут по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками. Они изображают космонавтов. Страховка воспитателя обязательна. В конце скамейки надо спокойно сойти, не спрыгивая.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ЛЕГКИЕ ПУШИНКИ</p> <p>Прыжки со скамейки (высота 20 см.). Воспитатель объясняет задание – подняться на скамейку, ноги согнуть и прыгнуть легко, как пушинка, на полусогнутые ноги.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ</p> <p>Из двух шнуров в присутствии детей выкладывают дорожку, «Ровненькая дорожка, - говорит воспитатель, - дети пойдут по ней друг за другом, ровно, дружно». Дети идут в ритме стихотворения: «<i>По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке шагали наши ножки, топ-топ-топ. Шагали наши ножки, устали наши ножки, устали, отдыхают, стоп!</i>». Дети останавливаются и присаживаются на корточки. Можно предложить детям на слово «стоп» хлопнуть в ладоши, а потом присесть.</p> | |
| | |

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;"><i>КТО БЫСТРЕЕ И ШУСТРЕЕ</i></p> <p>Вдоль зала по двум сторонам кладутся кубики на расстоянии 1 м друг от друга (5-6 шт.). На расстоянии от последнего кубика положить обруч, в нем – мяч большого диаметра. В быстром темпе проползти между кубиками на ладонях и коленях, затем подойти к обручу, взять мяч, поднять его над головой и потянуться. Игровое упражнение выполняется двумя колоннами.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>БЫСТРЫЕ ЖУКИ</i></p> <p>Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики, кегли) с опорой на ладони и колени.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>МЫШКИ В КЛАДОВОЙ</i></p> <p>Дети мышки находятся на одной стороне площадки. На другой стороне натянута веревка на высоте 50 см от земли – это кладовка. Сбоку от играющих находится кошка. Кошка засыпает, и мышки потихоньку бегут в кладовую. Когда кошка просыпается, мышки должны убежать в свои норки.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>МЕДВЕЖАТА</i></p> <p>Дети изображают медвежат. Из положения стойки на ладонях и ступнях ползание по прямой до обозначенной линии (мячи или кубики). Расстояние не более 2,5 м (задание выполняется несколько раз).</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>ШУСТРЫЕ ЖУКИ</i></p> <p>Дети ползают на четвереньках, как жуки, опираясь на ладони и колени, в прямом направлении до предмета, затем выпрямляются, берут кубик в руки и поднимают над головой.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>СМЕЛЫЕ МЫШКИ</i></p> <p>Лазание под шнур, натянутый на расстоянии 40 см от пола.</p> | |

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">НЕ ЗАДЕНЬ</p> <p>Вдоль зала кладутся кубики (5-6 шт.). Надо проползти на четвереньках между ними и не задеть. Повторяется несколько раз.</p> | |
| <p style="text-align: center;">БЕСЕЛЫЕ МЕДВЕЖАТА</p> <p>Дети располагаются у исходной черты (шеренгой) на четвереньках, с опорой на ладони и стопы, они – медвежата. По сигналу медвежата передвигаются в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков). Дистанция – 3 метра.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ВАГОНЧИКИ</p> <p>Воспитатель предлагает детям встать друг за другом, они – вагончики поезда. Колонной по одному вагончики начинают движение, в среднем темпе, затем постепенно ускоряются (удары в бубен более частые), наконец, дети бегут. Затем происходит наоборот, движение вагончиков замедляется и останавливается.</p> | |
| <p style="text-align: center;">КОТ ВЕДЕТ МЫШЕЙ</p> <p>За котом (у ведущего на голове шапочка кота) идут мыши на слегка согнутых ногах тихо – тихо.</p> | |
| <p style="text-align: center;">РОВНЫЙ КРУГ</p> <p>Из кубиков или кеглей строится круг. Ходьба по кругу, на сигнал – бег, затем снова ходьба. Повторяется несколько раз.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ТРАМВАЙ</p> <p>Дети становятся парами и держатся за веревку, связанную за концы, - одни левой, а другие правой рукой. Воспитатель находится на другой стороне площадки и в руках у него флажки разного цвета – красный, желтый, зеленый. Вверх поднят флажок зеленого цвета - и дети бегут, трамвай движется по кругу. Если поднят флажок желтого цвета, то ход трамвая замедляется, а на красный флажок останавливается.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ВАЖНОЕ ЗАДАНИЕ</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине присесть, руки в стороны, подняться и пойти дальше. Выполняется в умеренном темпе со страховкой.</p> | |

КУРОЧКА И ЦЫПЛЯТА

Дети изображают цыплят, воспитатель – курицу. На одной стороне площадки огорожено место – это дом, где живут курица и цыплята. Первой выходит из дома курица, она идет искать корм. Затем зовет цыплят: «Ко-ко-ко». Они подходят к курице и вместе с ней гуляют по площадке, клюют зернышки. Воспитатель говорит: «Большая птица!»- цыплята бегут домой.

В ГАЛОП

Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, разворот и шаг галопа, повернувшись правым боком (с подскоком), остановка и шаг галопа по кругу, повернувшись левым боком, переход на ходьбу.

ПРОЙДИ ПО МОСТУ

Ходьба по гимнастической скамейке с заданием, затем сойти со скамейки, не спрыгивая. Темп средний. Страховка со стороны воспитателя обязательна.

СЛУШАЙ СИГНАЛ

Ходьба в колонне по одному, друг за другом, примерно половину круга, затем воспитатель подает сигнал к бегу. Сигналом может быть изменение ударов в бубен или темпа музыкального сопровождения. При переходе с ходьбы на бег и обратно воспитатель может сказать: «Побежали» или «Пошли», сопровождая слова резким звуковым сигналом (удар в бубен) и ритмичными ударами (музыкальным сопровождением) во время ходьбы и бега.

САМОЛЕТЫ

Дети свободно располагаются по всей площадке. Воспитатель предлагает поиграть в самолеты, но сначала надо завести моторы, и воспитатель показывает, как это делать (вращательные движения кистей рук перед грудью с произнесением «р-р-р»). Дети повторяют движения. По сигналу «Полетели!» они разводят прямые руки в стороны – крылья самолета – и бегают в разных направлениях. По сигналу «На посадку!» бег постепенно замедляется – самолеты приземляются – дети останавливаются и опускают руки.

ПИЛОТЫ

Ходьба в колонне по одному, по команде «Пилоты!», бег в рассыпную по всей площадке, руки в стороны. По команде «На посадку!» – замедление бега, переход на ходьбу, затем остановиться, присесть в положение стойка на одно колено, руки на поясе (или в стороны).

ЛОШАДКИ

Ходьба, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. Два кубика или брусок той же высоты сдвинуты близко друг к другу. Дети держат руки на поясе и идут, высоко поднимая колени – как лошадки, спину и голову держать прямо.

ЛИСА В КУРЯТНИКЕ

На одной стороне площадки находится курятник. В курятнике на насесте сидят куры. На противоположной стороне площадки – нора лисы. Все свободное место – двор. Выбирается лиса, остальные куры. Куры гуляют по двору, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса!» куры убегают в курятник, а лиса старается их поймать. Не успевшую спастись лиса уводит в свою нору.

У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ

На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. На расстоянии 3 метров определяется место медведя – это берлога. На другой стороне определяется дом детей. Воспитатель предлагает детям пойти погулять на опушку леса. Дети собирают грибы, ягоды, при этом говорят следующие слова:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь не спит
И на нас рычит.

После этих слов медведь начинает ловить детей. Пойманного отводит к себе.

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Из числа играющих выбирают охотника, остальные – зайцы. Они находятся в норках (кружках). Количество норок на одну меньше, чем зайцев. Охотник старается поймать зайца, который остался без норки. Заяц может спастись в любой, другой норке – забежать в кружок. Ее хозяин должен убежать.

СОВУШКА

Выбирается совушка, остальные дети изображают птичек, бабочек и т.д. По сигналу «День!» дети бегают по всей площадке, на сигнал «Ночь» все замирают, оставаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелился, забирает к себе.

ДОГОНИ СВОЮ ПАРУ

Бег в шеренге (парами) с одной стороны площадки на другую сторону.

ЗАЙКИ ПРЫГУНКИ

Дети становятся в две колонны – они зайки. Воспитатель предлагает каждой паре заек прыжками как можно быстрее достигнуть опушки леса (до кегли или кубика). Дистанция 2,5 м. Отмечается заяц – победитель.

ПУШИНКИ

Дети становятся на скамейку. Воспитатель предлагает занять правильное и.п., что очень важно. – ноги слегка расставлены, ступни параллельно, руки отведены назад, колени чуть согнуты. По команде «Прыгнули!» дети прыгают легко, как пушинки, вынося руки вперед и приземляясь на согнутые ноги.

ИЗ ОБРУЧА В ОБРУЧ

В две линии вплотную кладутся обручи (6 – 8 шт.). Дети становятся в две колонны и поточным способом выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы с таким интервалом, чтобы не было травм.

ПИНГВИНЫ

Прыжки с зажатым мячом или мешком между коленями.

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Один из играющих – волк, остальные зайцы. На одной стороне расположены домики зайцев – кружки, на другом конце площадки – дом волка. По сигналу «На лужок!» зайцы прыгают на двух ногах по площадке. По сигналу «Волк!» зайцы убегают, а волк ловит их.

ВОРОБЬИ И КОШКА

Дети изображают воробышек, они располагаются на крыше (сидят на стульчиках). В стороне сидит кошка, роль кошки исполняет ребенок. «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Дети бегают по всему залу в рассыпную, машут поднятыми в стороны руками – крыльями. Кошка просыпается, произносит: «Мяу – мяу!» и бежит за воробышками. Они должны быстро улететь в гнездышки и занять свои места. Пойманных воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одну игру).

ПЕРЕПРЫГНИ РУЧЕЕК

На полу выкладывается широкий ручеек (40 см). Дети становятся перед ручейком – ноги слегка расставлены, руки свободно опущены. По команде воспитателя дети прыгают через ручеек, затем поворачиваются кругом и снова прыгают.

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">ПЕРЕПРЫГНИ И НЕ ЗАДЕНЬ</p> <p>Вдоль площадки положены бруски (высота 6-10 см). Прыжки через бруски на двух ногах без паузы (4-5 брусков).</p> | |
| <p style="text-align: center;">ПТИЧКИ И КОШКА</p> <p>Дети изображают птички, они располагаются на крыше (сидят на стульчиках). В стороне сидит кошка, роль кошки исполняет ребенок. «Птички полетели», - говорит воспитатель. Дети бегают по всей площадке врассыпную, машут поднятыми в стороны руками – крыльями. Кошка просыпается, произносит: «Мяу – мяу!» и бежит за птичками. Они должны быстро улететь в гнездышки и занять свои места. Пойманных птичек кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одну игру).</p> | |
| <p style="text-align: center;">ПРОКАТИ, ПОЙМАЙ</p> <p>Дети становятся в две шеренги в парах, в руках у одной мячи. Расстояние между детьми 2 м. По сигналу воспитателя дети одной шеренги катят мяч другой шеренге.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ПОДБРОСЬ, ПОЙМАЙ</p> <p>Дети свободно, не мешая, друг другу, располагаются по всей площадке и играют с мячом – броски вверх и ловля его двумя руками, броски о землю. Воспитатель напоминает, что дети следят за полетом мяча и его ловлей. Броски должны быть не высокими, главное, поймать точно в руки.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ПЕРЕБРОСЬ МЯЧ</p> <p>На середине площадки натягивается веревка на высоте поднятой вверх руки ребенка. Дети парами выстраиваются по обеим сторонам от веревки. По сигналу дети перебрасывают мяч друг другу через веревку.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ПРОКАТИ МЯЧ</p> <p>Бросание в даль правой и левой рукой мешочка с песком или малых мячей до обозначенных ориентиров (кегли, кубики). Отметить трех победителей.</p> | |

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;"><i>ТОЧНО В ЦЕЛЬ</i></p> <p>На земле проводят линию, на расстоянии 1,5-2 м от нее ставят корзину. Ребенок подходит к линии и старается попасть малым мячом в корзину.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>ПЕРЕБРОСЬ, ПОЙМАЙ</i></p> <p>Дети становятся в две шеренги одна напротив другой на расстоянии 1,5 м. В руках у одной шеренги мячи. Надо перебрасывать мяч друг другу из положения стойка ноги врозь, двумя руками снизу.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>УСПЕЙ ПОЙМАТЬ</i></p> <p>Дети становятся в несколько кругов с небольшим числом играющих, в центре водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся его. Если водящий дотронулся мяча или поймал его, то он встает на место игрока передавшего мяч.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>ПРОЙДИ, ПЕРЕШАГНИ</i></p> <p>Ходьба по скамье, на середине перешагнуть через кубик и пройти до ее конца. Воспитатель осуществляет страховку.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>ПО МОСТИКУ</i></p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с заданием, затем сойти со скамейки, не спрыгивая. Темп средний. Страховка со стороны воспитателя обязательна.</p> | |

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;"><i>ПРОЙДИ, НЕ ЗАДЕНЬ</i></p> <p>Ходьба в среднем темпе между кубиками (6-8 шт.), поставленными на расстоянии 0,5 м один от другого, в колонне по одному.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>ПРОЙДИ, НЕ СБЕЙ</i></p> <p>Вдоль зала кладутся очень близко друг к другу кубики (8-9 шт.). Надо пройти между ними и не упасть и не задеть. Повторяется несколько раз.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>НЕ НАСТУПИ</i></p> <p>Вдоль зала кладутся шнуры (6-8 шт.) на расстояние одного шага ребенка. Надо пройти, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой, руки движутся свободно.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>УДЕРЖИ РАВНОВЕСИЕ</i></p> <p>Ставится скамейка, на нее кладут набивные мячи (3-4 шт.) на расстоянии 2 шага ребенка. Дается задание пройти по скамье, перешагивая через мячи (руки в стороны), удерживая равновесие.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>ПРОЙДИ И ПОКРУЖИСЬ</i></p> <p>Ходьба по доске, положенной на пол, на середине повернуться кругом и пройти дальше. Выполняется в колонне по одному. Необходима страховка или помощь со стороны воспитателя в момент поворота кругом.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>НЕ УРОНИ</i></p> <p>Ходьба по скамье, повернувшись боком, приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. Темп упражнения умеренный, страховка обязательна.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>НЕ ЗАДЕНЬ</i></p> <p>Вдоль зала кладутся кубики (5-6 шт.). Надо проползти на четвереньках между ними и не задеть. Повторяется несколько раз.</p> | |
| <p style="text-align: center;"><i>ШУСТРЫЕ ЖУКИ</i></p> <p>Дети ползают на четвереньках, как жуки, опираясь на ладони и колени, в прямом направлении до предмета, затем выпрямляются, берут кубик в руки и поднимают над головой.</p> | |

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">ОРЕЛ И ПТЕНЧИКИ</p> <p>Дети – птенчики находятся на ветках дерева (стульях), а большая птица – орел – в своем гнезде (за обозначенной линией). По сигналу воспитателя «Полетели!» птенчики вылетают из гнезда и располагаются свободно по площадке. На сигнал «Орел вылетел на охоту!» все птенцы быстро возвращаются на свои места. Пойманного орел ведет к себе в гнездо.</p> | |
| <p style="text-align: center;">КОТЯТА И ЩЕНЯТА</p> <p>Лазание по лестницам на уличной площадке.</p> | |
| <p style="text-align: center;">ПРОПОЛЗИ, НЕ УРОНИ</p> <p>Вдоль зала кладутся кубики (5-6 шт.), а на голову мешочек с песком. Надо проползти между ними на четвереньках и не уронить мешочек. Повторяется несколько раз.</p> | |
| <p style="text-align: center;">БЫСТРЫЕ ЖУКИ</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами (набивные мячи, кубики, кегли) с опорой на ладони и колени.</p> | |
| <p style="text-align: center;">СИЛАЧИ</p> <p>Поставить скамейки вдоль зала параллельно друг другу. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками, хватом рук сбоку.</p> | |
| <p style="text-align: center;">МЫШКИ – НОРУШКИ</p> <p>Между двумя стойками вдоль зала натягивается шнур (высота 50 см.) Мышкам предлагается пролезть в свои норки – подойти к шнуру, встать боком, присесть и подлезть под шнур так, чтобы не задеть его, и не коснуться руками пола.</p> | |
| <p style="text-align: center;">КТО БЫСТРЕЕ ?</p> <p>Вдоль зала по двум сторонам кладутся кубики на расстоянии 1 м друг от друга (5-6 шт.). На расстоянии от последнего кубика положить обруч, в нем – мяч большого диаметра. В быстром темпе проползти между кубиками на ладонях и коленях, затем подойти к обручу, взять мяч, поднять его над головой и потянуться. Игровое упражнение выполняется двумя колоннами.</p> | |
| | |

