

ПОДВИЖНЫЕ И МАЛОПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Задачи:

1. содействовать гармоничному физическому развитию детей;
2. способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:
 - уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений;
 - соблюдению и контролю правил в подвижных играх, умению ориентироваться в пространстве;
 - восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;
 - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы;
4. формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям;
5. приучать к выполнению действий по сигналу;
6. продолжать развивать активность детей в играх с мячами, кеглями, обручами и т. д.;
7. воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Месяц		Хороводные игры/ Подвижные игры (с бегом)	Малоподвижные игры/ Подвижные игры (с прыжками)	Игры народов Севера/ Подвижные игры и упражнения (метание, ловля)	Подвижные игры народов России/ Подвижные игры и упражнения (ползание, лазание)	Игры на ориентировку в пространстве и игры на развитие равновесия
Сентябрь		«Ровным кругом» № 1	«У меня, у тебя» №1	«Рыбаки и рыбки» №1	«Гуси- лебеди» №1	«Жмурки с колокольчиком» №1
	п/и	«Стань первым» №1	«Шаловливые котятa» №1	«Сбей кеглю» №1	«Из обруча к погремушке» №1	«Сороконожка» № 2
Октябрь		«Горошина» №2	«Жёлтый лист» №4	«Кань да шыръяс» №2 («Кот и мыши») коми игра	«У медведя во бору» №2	«На прогулке» № 3
	п/и	«У медведя во бору» №2	«Журавль и лягушки» №2	«Подбрось- поймай» № 2	«Кролики» №2	«Жмурки с погремушкой» № 4
Ноябрь		«Как на нашем на лугу» № 7	«Одуванчик» №3	«Куропатки и охотники» №3	«Пчёлки и ласточки» №3	«За высоким, за низким» №5

	п/и	«Найди себе пару» №3	«Кони» №3	«Докати обруч до флажка» №3	«Наседка и цыплята» №3	«Найди и промолчи» №7
Декабрь		«На дворе мороз и ветер» №4	«Мы погреемся немножко» № 4	«Звери и птицы» №4	«Хлоп, хлоп, убегай!» №4	«Козлики на мосту» №8
	п/и	«Бездомный заяц» №4	«Не попадись» №4	«Уклейки» №4	«Мыши в кладовой» №4	«Весёлые снежинки» №9
Январь		«Ходит Ваня» №5	«Найди, где спрятано» №6	«Охотники утки» №5	«Волк» № 5	«Донеси- не урони» №10
	п/и	«Цветные автомобили» №5	«Вороны » №5	«Брось и догони» № 5	«Пастух и стадо» №5	«Жмурки с колокольчиком» №1
Февраль		«Две весёлые овечки» №3	«Снежинки» №5	«Важенка и оленята» №6	«Волк во рву» №7	«1,2,3- пару найди» №11
	п/и	«Птички и кошка» №6	«Скок- поскок» №6	«Школа мяча» №6	«Не звони!» №6	«Найди и промолчи» №7
Март		«Солнышко и дождик» №6	«По дорожке» № 7	«Рыбаки и рыбки» №1	«Солнышко» №6	«Найди свой домик» №12
	п/и	«Ловишки» №7	«Прыгни- повернись» № 7	«Мяч в кругу» №7	«Щенок» №7	« «Жмурки с погремушкой» №4

Апрель		«Подарки» №9	«Жили- были зайчики» №8	«Ловкий оленевод» №2	«Игровая» №8	«Бабочки, лягушки» №6
	п/и	«Мы весёлые ребята» №8	«Зайцы и волк» №8	«Попади в круг» №8	«Перелет птиц» №8	«Донеси –не урони» №10
Май		«Жучок» № 8	«Дерево, кустик, травка» №9	«Важенка и оленята» №6	«Стой» №9	«На прогулке» №3
	п/и	«Зайцы и волк» №9	«Лягушки» №7	«Попади в воротики» №9	«Котята и щенята» №9	«Сороконожка» №2

Картотека игр Хороводные игры

<p>«Ровным кругом» №1</p> <p>Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря:</p> <p style="padding-left: 40px;">Ровным кругом Друг за другом мы идем за шагом шаг, Стой на месте! Дружно вместе Сделаем вот так!..</p> <p>С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает водящий.</p>	<p>«Горошина» №2</p> <p>Дети стоят по кругу, «петушок» в кругу.</p> <p style="padding-left: 40px;">По дороге Петя шел (петушок проходит около детей, высоко поднимая колени, размахивая руками) Он горошину нашел, (Останавливается около ребенка – тот и становится горошиной) А горошина упала Покатилась и пропала (петушок кружится, горошина прячется за любого ребенка, присаживается на корточки)</p>	<p>«Две веселые овечки» №3</p> <p>Две веселые овечки Разрезвились возле речки. Прыг-скок, прыг-скок! (Весело прыгаем) Скачут белые овечки Рано утром возле речки. Прыг-скок, прыг-скок! Вверх до неба, вниз до травки. Вверх до неба, вниз до травки. (Встаем на ножки, тянемся вверх) Приседаем, руки опускаем вниз) А потом кружились (покружиться) И в речку свалились</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Ох, ох, ох, ох!</p> <p>Где - то вырастет горох?</p> <p>(все дети медленно присаживаются, горошина встает, поднимая руки вверх – выросла).</p>	(Присесть).
<p>«На дворе мороз и ветер» №4</p> <p>На дворе мороз и ветер, На дворе гуляют дети. (по кругу) Ручки, ручки потирают Ручки, ручки согревают. Не замерзнут ручки-крошки, Мы похлопаем в ладошки. Вот как хлопать мы умеем, Вот как ручки мы согреем. Чтоб не зябли наши ножки, Мы потопаем немножко. Вот как топать мы умеем, Вот как ножки мы согреем. (выполнять движения по тексту)</p>	<p>«Ходит Ваня» №5</p> <p>Дети, стоящие в кругу, идут вправо. «Ваня» ходит в кругу, дети поют: Ходит Ваня, ходит Ваня Посреди кружочка, посреди кружочка. «Ваня» ходит по кругу, выбирая себе «дружочка». Остальные дети стоят. Ищет Ваня, ищет Ваня Для себя дружочка, для себя дружочка. «Ваня», выбрав себе «дружочка», ведет его в центр круга. Нашел Ваня, нашел Ваня Для себя дружочка, для себя дружочка По окончании песни «Ваня» и «дружочек» пляшут под хлопки детей. Выбирается другой «Ваня» и игра повторяется.</p>	<p>«Солнышко и дождик» №6</p> <p>Дети становятся в хоровод приговаривают и выполняют движения по тексту: Смотрит солнышко в окошко, Светит в нашу комнатку. Мы похлопаем в ладоши- Очень рады солнышку. Топ- топ- топ-топ! Хлоп- хлоп- хлоп- хлоп! На сигнал «Дождь идёт, скорей домой» дети бегут под зонтик.</p>
<p>«Как на нашем на лугу» №7</p> <p>Пляшет Олечка в кругу, А мы песенку поем И в ладоши громко бьем.</p>	<p>«Жучок» №8</p> <p>Дети образуют круг, в круге водящий-жучок. Он сидит на корточках. Жучок- паучок,</p>	<p>«Подарки» №9</p> <p>При помощи считалки выбирается водящий, который встает в центре круга. Дети ходят по кругу и</p>

<p>Оля, Оля веселей! Своих ножек не жалея Поклониться не забудь, Выбирай кого-нибудь. Как на нашем на лугу Заплясали все в кругу. Мы все пляшем и поем и в ладоши громко бьем.</p> <p>Дет стоят в кругу. В середине круга находится ребенок, про которого поется в песне. Ребенок пляшет так, как умеет. После слов «поклониться не забудь» он кланяется кому-нибудь, и тот выходит в круг. 1 куплет и припев повторяются несколько раз, имена детей меняются. В заключении поется 2 куплет. Пляшут все дети.</p>	<p>Тоненькие ножки, Красные сапожки, Мы тебя кормили, Мы тебя поили, На ноги поставили. Танцевать заставили. Танцуй, сколько хочешь, Выбирай, кого хочешь! Жучок танцует.</p>	<p>произносят слова: Принесли мы всем подарки - Кто захочет, тот возьмет, Вот вам кукла, мишка, зайка, Конь, волчок и самолет. Водящий выбирает “подарок”. В соответствии с выбранным подарком, дети производят имитацию. Зайчик – дети прыгают, как зайчики. Кукла – дети танцуют. Мишка – дети двигаются в соответствии со словами потешки “Мишка косолапый”. Конь – дети бегут по кругу перескоками. Волчок – дети кружатся вокруг себя. Самолет – дети бегают врассыпную, с прямыми вытянутыми по сторонам руками.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Малоподвижные игры

<p>«У меня, у тебя» №1</p> <p>Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит слова, дети повторяют движения. У меня, (Показывают руками на себя.) У тебя (Разводят руки, показывая на соседей.) Блестящие глазки, (Показывают</p>	<p>«Жёлтый лист» № 2</p> <p>Кружит, кружит, кружит, кружит В луже жёлтый лист. (Дети, образовав круг, кружатся на носочках, руки на поясе). Он совсем уже простужен, Он красив и чист. (Кружатся в противоположную сторону).</p>	<p>«Одуванчик» № 3</p> <p>Одуванчик так хорош! (Дети стоят лицом в круг, сомкнув руки над головой). Он на облачко похож. (Покачивают головой и сомкнутыми руками). Только ветер налетел, (Сильно раскачиваются).</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>глазки.) У меня, у тебя – чистые ушки. (Показывают ушки.) Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки. (Хлопают в ладоши.) Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке. (Прыгают на месте.) У меня, у тебя аленькие губки, (Показывают глазки.) У меня, у тебя розовые щечки. Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки. Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке.</p>	<p>Ночью льдом подернет лужу, Листик в ней замрет. (Приседают, руки опускают вниз). Будет он смотреть наружу, Ждать, что снег пойдет. (Сидя раскачиваются из стороны в сторону.)</p>	<p>Одуванчик наш задел. Одуванчик облетел, (Роняют руки). Облетел и похудел. (Опускают голову, плечи расслабляются).</p>
<p>«Мы погреемся немножко» №4 Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения. Мы погреемся немножко, Мы похлопаем в ладошки, Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп. (Хлопают в ладоши.) Мы погреемся немножко, Мы попрыгаем немножко, Прыг-прыг, прыг-прыг (Выполняют прыжки на двух ногах.) Мы погреемся немножко,</p>	<p>«Снежинки» № 5 В вихре морозном снежинки несутся, (Дети бегут на носочках по кругу) Роем блестящим кружатся и вьются. (Кружатся на месте, руки на поясе.) Белыми пчёлами вдруг обернуться, (Стоя на месте, «машут» руками, как крылышками.) Мерзлой земли на минутку коснуться. (Приседают.) Снова закружатся в пляске морозной, (Кружатся на месте, руки на поясе.) В небо взлетят, как хрустальные звёзды.</p>	<p>«Найди, где спрятано» № 6 Дети поворачиваются лицом к стенке, воспитатель прячет флажок и говорит: «Пора». Дети ищут спрятанный флажок. Тот, кто найдет первым, прячет его при повторении игры. Вариант: воспитатель говорит «холодно», если дети далеко от спрятанного предмета, «горячо»- если рядом.</p>

<p>Мы потопаем немножко, Топ-топ, топ-топ. (Шагают, высоко поднимая ноги.)</p>	<p>(Руки поднимают вверх.)</p>	
<p>«По дорожке» № 7 Дети стоят в кругу или врассыпную. Раз, два, три, четыре, пять, Будем ноги разминать. Мы шагаем по дороге, Поднимаем выше ноги. (Ходьба на месте.) И по этой же дорожке Скачем мы на правой ножке. (Подскоки на правой ноге.) А теперь еще немножко На другой поскачем ножке. (Подскоки на левой ноге.) По тропинке побежим, До лужайки добежим. (Бег на месте.) На лужайке, на лужайке Мы попрыгаем, как зайки. (Прыжки на месте на двух ногах.) Мы похлопаем в ладошки, Пусть попляшут наши ножки. (Произвольные танцевальные движения.) Стоп. Присядем – отдохнем. (Приседание.)</p>	<p>Жили-были зайчики» №8 Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и читает текст, дети повторяют движения. Жили-были зайчики (Показывают руками заячьи ушки.) На лесной опушке, (Разводят руками.) Жили-были зайчики (Приседают и показывают руками над головой крышу дома.) В маленькой избушке, Мыли свои ушки, (Трут ушки.) Мыли свои лапочки (Поглаживающие движения рук.) Наряжались зайчики, (Руки на пояс, повороты вправо-влево.) Надевали тапочки. (Поочередно выставляют ноги на пяточки.)</p>	<p>«Дерево, кустик, травка» №9 Дети образуют круг и двигаются по кругу. Воспитатель объясняет правила игры: на слово «дерево» дети поднимают руки вверх, на слово «кустик» – разводят в стороны, на слово «травка» опускают руки вниз, касаясь пола. Взрослый вразнобой произносит слова, дети выполняют соответствующие движения. Тот, кто ошибается, выходит из игры.</p>

И назад пешком пойдем. (Ходьба на месте.)		
----------------------------------------------	--	--

Игры народов Севера

<p>«Рыбаки и рыбы» №1</p> <p>Вариант № 1: на полу лежит шнур в форме круга — это сеть. В центре круга стоят трое детей — рыбаков, остальные игроки — рыбы. Дети-рыбки бегают по всей площадке и забегают в круг. Дети-рыбаки ловят их.</p> <p><u>Правила игры.</u> Ловить детей-рыбок можно только в кругу. Рыбки должны забежать в круг (сеть) и выбежать из него, чтобы рыбаки их не поймали. Кто поймает больше рыбок, тот лучший рыбак.</p> <p>Вариант № 2: на полу лежит шнур в форме круга- это сеть. В центре стоит рыбак в руке у него бубен. Он звенит в него, а в это время рыбки плавают (бегают), забегают в круг, выбегают из него. Как только бубен замолкает, рыбки должны остановиться. Тот, кто остался в круге, считается пойманным. Рыбки остаются в кругу. Игра продолжается.</p>	<p>«Кань да шыръяс» № 2(«Кот и мыши»). –коми игра</p> <p>Правила игры: выбирается кот, остальные игроки будут мышата. Кот встает посередине комнаты, а мыши – по углам (обручи). Кот ходит по кругу, да приговаривает:</p> <p>Шырэ, шырэ, вай мен пелес. Шырэ, шырэ, вай мен пелес. (Мышка, мышка, дай мне угол. Мышка, мышка, дай мне угол)</p> <p>В это время пока кот поворачивается к ним спиной, игроки, договариваясь взглядом, быстро стараются поменяться местами (углами), если кот заметил и успел вперед мыши занять ее место, то он становится мышкой, а зазевавшийся игрок – котом.</p>	<p>«Куропатки и охотники» №3</p> <p>Все играющие — куропатки, трое из них — охотники. Куропатки бегают по полю. Охотники сидят за кустами. На сигнал «Охотники!» все куропатки прячутся за кустами, а охотники их ловят (бросают мяч в ноги). На сигнал «Охотники ушли!» игра продолжается: куропатки опять летают.</p> <p><u>Правила игры.</u> Убегать и стрелять можно только по сигналу. Стрелять следует только в ноги убегающих.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p align="center">«Звери и птицы» №4</p> <p>Игра проводится в зимнее время года, количество игроков не ограничено. Перед игрой следует предупредить игроков, что необходимо, как можно точнее скопировать движение животного или птицы. Ведущий называет птицу «утка», игроки разводят руки в стороны и плавно машут ими, словно крыльями. Зверь «заяц», игроки выполняют прыжки в приседе и т.д. Победителем становится тот, кто более точно скопирует движение зверя или птицы.</p>	<p align="center">«Охотники и утки» №5</p> <p>Игроки одной команды «охотники» становятся за линией круга (вокруг озера, а игроки другой команды «утки», располагаются в круге (на озере). Охотники стреляют в «уток» (кидают маленькие мячики). Утки перемещаются в пределах круга. Подбитая «утка» покидает озеро. Игра продолжается до тех пор, пока все «утки» не будут подбиты. После этого команды меняются ролями.</p>	<p align="center">«Важенка и оленята» №6</p> <p>Игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. На площадке нарисовано несколько кругов (можно обручи), в каждом из них находится важенка и двое оленят. Волк сидит за сопкой (на другом конце площадки). На слова ведущего: «Бродит в тундре важенка, С нею оленята. Топают по лужам Оленята малые Терпеливо слушая Наставленья мамины» Играющие оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова «волк идет!» оленята и важеньки убегают в свои домики (круги). Пойманных оленей волк уводит к себе.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Подвижные игры народов России

<p align="center">«Гуси- лебеди» №1</p> <p>Из числа играющих выбирается волк и пастух. Остальные дети - гуси. На одной стороне площадки проводится черта, за которой находятся гуси. Это их дом. Сбоку площадки очерчивается</p>	<p align="center">" У медведя во бору" № 2</p> <p>На одной стороне площадки очерчивается берлога медведя. На другой обозначается – дом, в котором живут дети. Воспитатель выбирает медведя, который должен сидеть в</p>	<p align="center">«Пчёлки и ласточка» №3</p> <p>Играющие — пчёлы — летают по поляне и напевают: Пчёлки летают, Медок собирают! Зум, зум, зум!</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>место – логово волка.</p> <p>Пастух выгоняет гусей пасти на луг. Гуси ходят, летают по лугу. Уходят на противоположную сторону площадки. Затем пастух говорит, а гуси отвечают:</p> <p>- Гуси, гуси!</p> <p>- Га, га, га!</p> <p>- Есть хотите?</p> <p>- Да, да, да!</p> <p>- Так летите!</p> <p>- Нам нельзя: Серый волк под горой, не пускает нас домой!</p> <p>Так летите, как хотите! Только крылья берегите!</p> <p>Гуси, расправив крылья (вытянув руки в стороны), летят через луг домой, а волк, услышав гусей, выбегает, пересекает им дорогу, старается поймать их (коснуться рукой).</p> <p>Пойманных гусей волк уводит к себе. После трех-четырех перебежек (согласно условию) производится подсчет пойманных гусей.</p> <p>Затем выбираются новые волк и пастух, и игра повторяется.</p>	<p>берлоге. По команде: «Идите, дети, гулять!» - дети выходят из дома и идут в лес, собирают грибы, ловят бабочек и т.п. (наклоняются, выпрямляются, производят другие имитационные движения). Они произносят хором:</p> <p>У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь не спит И на нас рычит.</p> <p>После слова «рычит» медведь начинает ловить детей, убегающих домой. Тот, кого медведь коснется, считается пойманным: медведь отводит его к себе в берлогу. За линией дома детей нельзя ловить. После того как медведь поймает несколько играющих, на эту роль назначается другой ребенок.</p> <p>Игра повторяется 3-4 раза.</p> <p>Другой вариант игры – с двумя медведями.</p>	<p>Зум, зум, зум!</p> <p>Ласточка сидит в своём гнезде и слушает их песенку. По окончании песни ласточка говорит:</p> <p>- Ласточка встанет, пчёлку поймает.</p> <p>С последним словом она вылетает из гнезда и ловит пчёл. Пойманный играющий становится ласточкой, игра повторяется. Правила игры. Пчёлам следует летать по всей площадке. Гнездо ласточки должно быть на возвышении.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>«Хлоп, хлоп, убегай!» №4</p> <p>Играющие ходят по площадке - собирают на лугу цветы, плетут венки, ловят бабочек и т. д. Несколько детей выполняют роль лошадок, которые в стороне щиплют травку. На слова ведущего:</p> <p>Хлоп, хлоп, убегай! Тебя кони стопчут. А я коней не боюсь, По дороге прокачусь</p> <p>Несколько игроков начинают скакать на палочках, подражая лошадкам и стараясь поймать детей, гуляющих на лугу.</p> <p>Правила игры. Убегать можно лишь после слова прокачусь. Тот ребенок, которого настигнет лошадка, на время выбывает из игры.</p>	<p>«Волк» №5</p> <p>Все играющие — овцы, они просят волка пустить их в лес погулять:</p> <p>- Разреши нам, волк, погулять в твоём лесу! Волк отвечает: - Гуляйте, гуляйте, да только траву не щиплите, а то мне спать будет не на чем.</p> <p>Овцы сначала только гуляют в лесу, но скоро забывают обещание, щиплют траву и поют:</p> <p>Щиплем, щиплем травку, Зелёную муравку, Бабушке на рукавички, Дедушке на кафтанчик, Серому волку Грязи на лопату!</p> <p>Волк бежит по поляне и ловит овец, пойманный становится волком, игра возобновляется.</p>	<p>«Солнышко» № 6</p> <p>Дети, взявшись за руки идут по кругу и говорят слова:</p> <p>Солнышко- ведрышко, Выгляни в окошко. Детки гуляют, Тебя поджидают.</p> <p>Водящий в шапочке «солнышко» выходит в круг и говорит:</p> <p>«Ну-ка не зевайте, Быстро убегайте!</p>
<p>«Волк во рву» №7</p> <p>На площадке чертится коридор шириной до одного метра. Ров можно начертить и зигзагообразно - где уже, где шире. Во рву располагаются водящие - «волки» - два, три и больше: это уж как вам захочется. Все остальные играющие - «зайцы» - стараются перепрыгнуть через ров и</p>	<p>«Игровая» № 8</p> <p>Дети встают в круг, берутся за руки. В центре находится ведущий, Играющие ходят по кругу и говорят нараспев слова:</p> <p>У дядюшки Трифона Было семеро детей, Семеро сыновей. Они не пили, не ели,</p>	<p>«Стой!» №9</p> <p>Играющие встают в шеренгу на одной стороне группы. На противоположной стороне спиной к ним стоит водящий. Он громко произносит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!». На каждое произносимое слово играющие продвигаются маршевым шагом вперёд (в соответствии с</p>

<p>не оказаться запятнанными. Если «зайца» запятнали, он выбывает из игры. "Волки" могут пятнать "зайцев", только находясь во рву. "Зайцы" ров не перебегают, а перепрыгивают.</p>	<p>Друг на друга смотрели. Разом делали, как я!</p> <p>При последних словах все начинают повторять его жесты. Тот, кто повторил движения лучше всех, становится ведущим.</p>	<p>произносимым текстом).</p> <p>На последнем слове останавливаются, а водящий быстро оглядывается. То, кто не успел вовремя остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение.</p> <p>Выигрывает тот, кто успеет пересечь линию финиша прежде, чем водящий скажет: «Стой!»</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Подвижные игры

Вид движения	Содержание движений	Упражнения и игры
Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа; - ходьба в разных направлениях; - ходьба на пятках; - ходьба на внешней стороне стопы; - ходьба мелким и широким шагом; - ходьба с разными положениями рук; - ходьба по кругу с переменной направлением; - ходьба приставным шагом в сторону, вперёд, назад; - ходьба в чередовании с другими движениями. 	<p style="text-align: center;">«Великаны- карлики»</p> <p>Дети идут в колонне то широким шагом на сигнал «великаны», то мелким на сигнал «карлики».</p> <p style="text-align: center;">«Вернись на место»</p> <p>Дети стоят в две шеренги. Между каждым играющим расстояние не меньше 1 м., место каждого обозначено камешком (шишкой, листиком). По счёт воспитателя дети делают 3-4 приставных шага вправо, затем влево, стараясь прийти на своё место.</p> <p>Усложнение: делать шаги с закрытыми глазами.</p> <p style="text-align: center;">«Ворота»</p> <p>Дети идут по площадке парами, держась за руки. На сигнал воспитателя «ворота» останавливаются, поднимают руки вверх. Последняя пара проходит под воротами и становится впереди. Ходьба продолжается. Правила: ходить парами, держась за руки, действовать согласованно.</p> <p>Усложнение: идти парами, не держась за руки. На сигнал «ворота» взяться за руки и поднять их вверх. Последняя пара проходит под ними.</p> <p style="text-align: center;">«У ребят порядок строгий»</p> <p>Играющие стоят в колонне по росту. По сигналу расходятся по площадке в любом направлении, повторяя за воспитателем слова:</p> <p style="text-align: center;">У ребят порядок строгий, Знают все свои места.</p> <p style="text-align: center;">Ну трубите веселее, тра-та-та, тра-та-та!</p> <p>На сигнал «Становитесь!» все дети встают в колонну по росту.</p>
Бег	<ul style="list-style-type: none"> - Бег в колонне по одному парами; - бег в разных направлениях с ловлей и 	<p style="text-align: center;">«Стань первым» №1</p> <p>Дети бегут в колонне. Воспитатель называет одного из детей. Он бежит и встает первым, найдя кратчайший путь. Можно пересекать площадку.</p>

	<p>увёртыванием; - бегать змейкой, обегая поставленные в ряд предметы; - бег с ускорением и замедлением темпа. - бег со сменой ведущего; - бег по узкой дорожке между линиями; - бег широким шагом; - бег в быстром темпе (расстояние 15-20 м.); - бег в медленном темпе (1- 1,5 мин.) - бег 40- 60 м. с чередованием с ходьбой.</p>	<p>«У медведя во бору» №2 Играющие располагаются на одной стороне площадки, на другой- медведь. Дети идут к нему со словами: «У медведя во бору, Грибы, ягоды беру. А медведь рычит, Он на нас сердит» После этого медведь бежит за играющими, а они убегают от него на другую сторону площадки.</p> <p>«Найди себе пару» №3 Играющие ходят по площадке парами, по сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал «найди пару» встают парами. Воспитатель тоже встаёт с кем-нибудь в пару. Один ребёнок остаётся без пары. Ему говорят: «Ты, Серёжа, не зевай, быстро пару выбирай!». Усложнение: каждый раз менять пару.</p> <p>«Бездомный заяц» №4 Из числа игроков выбираются Охотник и Бездомный заяц. Остальные играющие - «зайцы». Они селятся в домах – кругах. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок, тогда заяц, стоявший в кружке, должен сейчас же убежать, потому что теперь он становится бездомным, и охотник будет ловить его. Как только охотник осалил зайца, он становится зайцем, а бывший заяц – охотником</p> <p>«Цветные автомобили» №5 По краям площадки располагаются дети с кольцами жёлтого, красного и зелёного цвета от кольцеброса в руках- это рули. Воспитатель в центре с флажками красного, жёлтого и зелёного цвета. Он поднимает флажок, дети, чьи кольца имеют такой же цвет бегают по площадке в любом направлении, гудят поворачивают руль. Когда флажок опускается, все возвращаются</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>на свои места. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета. Можно одновременно поднимать два и три флажка. Тогда бегают все дети.</p> <p style="text-align: center;">«Птичка и кошка» №6</p> <p>На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Воспитатель выбирает ловишку, который становится в центре круга. Это кошка. Остальные - птички, находятся за кругом. Кошка спит, птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички вылетают из круга. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2-3 птичек - выбирается новая кошка.</p> <p style="text-align: center;">«Ловишки» №7</p> <p>Дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до следующей черты (на противоположную сторону) так, чтобы ловишка, стоящий по середине, не успел их осадить. После слов «Раз, два, три – беги!» дети перебегают на другую сторону, а ловишка старается коснуться кого-нибудь. Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и выбывает из игры. После 2-3 перебежек подсчитываются пойманные. Выбирается новый ловишка.</p> <p style="text-align: center;">«Мы весёлые ребята» №8</p> <p>Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне площадки также обозначается черта. Сбоку от детей, примерно на середине, между двумя линиями, находится ловишка. Дети хором произносят текст:</p> <p>«Мы веселые ребята, любим бегать и играть. Ну, попробуй нас догнать: Раз, два, три – лови!»</p> <p>После этого дети перебегают на другую</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>сторону, ловишка салит, дотрагиваясь до бегущих. После 2-3 перебежек подсчитывают пойманных, выбирают нового ловишку. Игра повторяется.</p> <p style="text-align: center;">«Зайцы и волк» №9</p> <p>Из числа игроков выбирают волка, остальные – зайцы. На одной стороне площадки «зайцы» устраивают себе «домики» (чертят кружочки). На другой стороне в «овраге» сидит «волк». Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок, скок, скок, На зелёный на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают- Не идёт ли волк».</p> <p>«Зайцы» выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке. Когда воспитатель произносит последнее слово, «волк» выбегает из оврага и бежит за «зайцами», стараясь их коснуться. «Зайцы» убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» уводит в овраг. После того как пойманы 2-3 зайца, выбирается другой волк.</p>
Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> - Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна нога вперёд, другая-назад; - подскоки на месте с поворотами направо налево; - поскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя; - подскоки на месте- 20 раз (повтор 2-3 раза с перерывом); Прыжок вверх на двух ногах с 3-4 шагов; - прыжки на двух 	<p style="text-align: center;">«Шаловливые котята» №1</p> <p>Дети— шаловливые котятки, которые очень любят бегать, прыгать, играть. Малыши, как котята, подпрыгивают и пытаются достать бантик, который педагог держит на 10—15 см выше поднятых рук детей. Через 45—60 сек детям предлагается отдохнуть, походить по площадке непродолжительное время — 20—25 секунд. Затем игра повторяется вновь.</p> <p style="text-align: center;">«Журавль и лягушки» №2</p> <p>Цель: развивать внимание, ловкость; учить ориентироваться по сигналу. Ход игры: На земле чертится большой прямоугольник – река. На расстоянии 50 см от нее сидят дети-«лягушки» на кочках. Позади детей в своем гнезде сидит «журавль». «Лягушки» усаживаются на кочки и начинают свой концерт:</p>

	<p>ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3 м.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки в длину с места (50-70 см.); - прыжки в длину последовательно через 4-6 линий; <p>Прыжки в глубину с высоты 20-30 см.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки последовательно через 2- 3 предмета высотой 5-10 см.; - прыжки на месте на правой и левой ноге; - прыжки с ноги на ногу; - прямой галоп; - пытаться прыгать с короткой скакалкой. 	<p>Вот с насиженной гнилушки В воду шлепнулись лягушки. И, надувшись, как пузырь, Стали квакать из воды: «Ква, ке,ке, Ква,ке,ке. Будет дождик на реке».</p> <p>Как только лягушки произнесут последние слова, «журавль» вылетает из гнезда и ловит их. «Лягушки» прыгают в воду, где «журавлю» ловить их не разрешается. Пойманная «лягушка» остается на кочке до тех пор, пока «журавль» не улетит и не вылезут «лягушки» из воды.</p> <p style="text-align: center;">«Кони» №3</p> <p>Дети изображают коней, воспитатель пастуха. Он имитирует игру на дудочке, говоря:</p> <p style="text-align: center;">«Тары, тары, та-ра-ра! Ушли кони со двора. Со двора- то на село, А село-то далеко, На зелёный лужок Да во темный лесок».</p> <p>Дети ходят по площадке, постукивают носком ноги – бьют копытами, машут головой.</p> <p style="text-align: center;">«Долго тех коней ловили, Долго по лесу бродили. А ловили- то уздой, Золочёной, не простой, А поймали, привязали, Чтоб опять не убежали».</p> <p>Дети скачут галопом по всей площадке. С окончанием слов, пастух гонит коней к селу. Правила: при галопе использовать всю площадку, не наталкиваться, не убегать за границы площадки.</p> <p style="text-align: center;">«Не попадись!» №4</p> <p>Воспитатель кладёт шнур в виде круга. Все играющие стоят за ним на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится внутри круга. Остальные дети прыгают в круг и обратно. Водящий бежит</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>по кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся внутри. Через 30-40 сек. игра заканчивается.</p> <p style="text-align: center;">«Вороны» №5</p> <p>Все дети- вороны. Воспитатель говорит: Вот под ёлкой запушённой Скачут по снегу вороны Кар- кар! Кар-кар! Из-за кочки подрались, Во всё горло раскричались. Кар- кар! Кар- кар! Только ночь наступает, Все вороны засыпают. Кар- кар! Кар- кар!</p> <p>Дети прыгают на двух ногах по площадке вокруг ёлки или пенька. Бегают в разных направлениях, размахивая крыльями. В конце влезают на бревно, скамейки, пеньки.</p> <p style="text-align: center;">«Скок- поскок» № 6</p> <p>Дети стоят друг напротив друга двумя шеренгами на расстоянии 3-4 м. воспитатель произносит потешку.</p> <p style="text-align: center;">Скок- скок- поскок, Молодой дроздок (Одна шеренга прыгает навстречу другой). По водичку пошёл, Молодичку нашёл. (Встают парами). Молодиченька- невеличенька Сама с вершок Голова с горшок! (Встав парами, прыгают ноги вместе- ноги врозь или одна нога вперёд, другая назад). Те, кто прыгал первыми, отходят назад, начинают прыгать дети другой шеренги. Правила: прыгать легко, в соответствии с ритмом стиха.</p> <p style="text-align: center;">«Прыгни- повернись!» № 7</p> <p>Дети свободно располагаются на площадке, прыгают под счёт «1, 2, 3», на счёт «4» поворачиваются на 450. Снова делают три прыжка на месте, на четвёртый</p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>поворачиваются направо. Вернувшись в и.п., дети выполняют прыжки в другую сторону. Между повторениями надо сделать небольшой перерыв - походить по площадке. Усложнение: попытаться повернуться на 90°.</p> <p style="text-align: center;">«Зайцы и волк» №8</p> <p>Одного из играющих выбирают «волком». Остальные – «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, волк находится на противоположной стороне. «Зайцы» выходят из домиков, воспитатель говорит:</p> <p style="text-align: center;">Зайцы скачут скок, скок, скок, На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают – не идет ли волк.</p> <p>Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк»</p> <p style="text-align: center;">«Лягушки» № 7</p> <p>На земле чертят небольшой квадрат- это дом. Вокруг него лежат 4 картонных (фанерных) пластинки- листики, 4 кочки (обручи или картонки) – это пруд с кочками и листьями. Играют 4-6 ребят. Одиночка, остальные лягушата. Лягушка учит лягушат прыгать. Она стоит справа от пруда, остальные слева. Каждый лягушонок встаёт в дом и слушает команды, прыгает, отталкиваясь обеими ногами и приземляясь на обе ноги. Лягушка четко подаёт команду: «Кочка! Листик! Кочка! Дом! Листик!» прыгает один лягушонок, остальные следят, чтобы он правильно прыгал. Если лягушонок всё сделал правильно, он встаёт рядом с лягушкой. Тренируется другой.</p>
Катание, бросание, ловля и метание	<p>- Катание мяча в парах с расстояния 1,5- 2 м.;</p> <p>- катание мяча в ворота (ширина 40-50 см.) с расстояния 1,5- 2 м.;</p>	<p style="text-align: center;">«Сбей кеглю» № 1</p> <p>На одной стороне площадки чертят 2-3 кружка, в них ставят кегли. На расстоянии 1,5- 2 м. от них обозначают шнуром линию. 3-4 детей подходят к линии, становятся напротив кеглей, берут по мячу и катят, стараясь сбить кеглю. Бегут за мячами и</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - катание мяча с попаданием в предметы (расстояние 1,5- 2 м.); - катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами (длина дорожки 1,5 – 2 м.); - катание обруча в произвольном направлении; - бросание мяча вверх и ловля (не менее 4-5 раз подряд); - бросание мяча о землю и ловля; - бросание мяча друг другу и ловля его с расстояния 1- 1,5 м.; - бросание мяча двумя руками от груди через сетку или верёвку, натянутую на высоте поднятой руки ребёнка (стоя на расстоянии 2 м.); - бросание мяча двумя руками из-за головы стоя и сидя; - отбивать мяч о землю двумя руками стоя на месте; - отбивать мяч одной рукой; - метание вдаль правой и левой рукой (к концу года на расстояние не менее 3,5- 6,5 м.); - метание в горизонтальную 	<p>приносят следующим. Воспитатель ставит кегли на место.</p> <p>Правило: бежать за мячом только после сигнала, катить только к своей кегле.</p> <p style="text-align: center;">«Подбрось-поймай» № 2</p> <p>Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч. По сигналу воспитателя: «Начинай!» дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронить его.</p> <p>Правила: Дети подбрасывают и ловят мячи, а другие считают или все становятся в круг, а один или двое из играющих выходят в середину круга и подбрасывают мяч. Все наблюдают за правильностью выполнения задания.</p> <p>Варианты: Можно включить и такие упражнения: подбросив мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о землю и поймать его; подбросить мяч повыше, хлопнуть в ладоши, поймать мяч; подбросить мяч, быстро повернуться кругом и после отскока мяча от земли поймать его.</p> <p style="text-align: center;">«Докати обруч до флажка» №3</p> <p>Дети с обручами стоят на линии. По сигналу воспитателя катят обручи, подгоняя рукой или палочкой к флажку на подставке. Кто докатит свой обруч, ни разу не уронив его, получает значок из картона. Когда все дети соберутся возле флажка, его переставляют в другое место. Дети снова катят обручи. В конце игры подсчитывается, у кого больше значков.</p> <p style="text-align: center;">«Уклейки» № 4</p> <p style="text-align: center;">В речке, будто по линейке, Стайкой плавают уклеи- Серебристо- голубые И красивые такие! Раз, два, три, не зевай И уклеек запятнай!</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>цель с расстояния 2-2,5 м. правой и левой рукой;</p> <p>- метание в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м.) с расстояния 1,5- 2 м. правой и левой рукой;</p> <p>- бросание мяча о стену и ловля (в индивидуальных группах).</p>	<p>Дети- водящие образуют большой круг. У них в каждой руке по два легких шарика для настольного тенниса. Дети- «уклейки» свободно передвигаются внутри круга. На слово «запятнай» водящий начинают бросать шарики в «уклеек». Те, в кого попали шарики, покидают круг. Когда шарики у водящих закончатся, они считают, сколько «уклеек» им удалось запятнать. Затем группы меняются местами. Побеждает та команда, которая запятнала больше «уклеек».</p> <p style="text-align: center;">«Брось- догони» №5</p> <p>Натянуть веревку на высоте 20-130 см от земли. Перед ней на расстоянии 2-3 м. обозначить линию. Играющие ложатся на живот, берут обеими руками мяч. По сигналу бросают мячи через веревку, догоняют их и поднимают вверх. Выигрывает поднявший мяч первым.</p> <p>Правила: бросать из положения лежа, догонять и поднимать только свой мяч.</p> <p>Усложнение: догнав мяч, поднять его и бежать обратно, перепрыгнув через веревку.</p> <p style="text-align: center;">«Школа мяча» №6</p> <p>Играющие выполняют ряд заданий: подбросить мяч вверх и поймать двумя руками; ударить мячом о землю и поймать его двумя руками, ударить мячом о землю, сделать хлопок и поймать его двумя руками. Ударить мячом о стену и поймать его двумя руками; ударить мячом о стену, дать ему отскочить от пола и поймать двумя руками; ударить мячом о стену, сделать хлопок и поймать его двумя руками. Вдвоем: один ударяет мячом о стену так, чтобы он отскочил в сторону товарища, тот после падения мяча на пол и отскока ловит его.</p> <p style="text-align: center;">«Мяч в кругу» №7</p> <p>Дети делятся на 2-3 группы и выстраиваются в круг, в центре каждого круга стоит водящий с мячом в руках. По сигналу</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>педагога водящие перебрасывают поочерёдно детям мяч двумя руками от груди и получают его обратно. Когда мяч обойдёт всех игроков, то он поднимает его над головой и говорит: «Готово!»</p> <p>«Попади в круг» №8 Дети становятся в 3-4 круга, у всех по два мешочка. В центре каждого круга на расстоянии 2 м от детей обруч. По сигналу дети бросают мешочки в обруч, стараясь попасть в него. Отмечают тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками. Упражнение повторяется 2-3 раза.</p> <p>«Попади в воротики» № 9 Дети сидят на скамейке. По очереди они встают и подходят к обозначенному воспитателем месту, впереди которого на расстоянии двух-трех шагов находятся воротики – дуги. Ребенок наклоняется, берет один из лежащих на полу мячей и прокатывает его, стараясь попасть в воротики. Прокатив три-четыре мяча, ребенок идет и собирает их.</p> <p>«Мяч через сетку» № 10 На расстоянии 1м от сетки на линии с обеих сторон стоят группы детей напротив друг друга. По сигналу воспитателя: «Начинай!» - ребёнок бросает мяч через сетку ребёнку, стоящему напротив. Тот, поймав мяч, перебрасывает его стоящему рядом и т. д. Когда мяч дойдёт до последнего играющего, воспитатель отмечает какие ошибки были сделаны группами играющих. Варианты: Все дети одной из групп получают мячи и перебрасывают их стоящим напротив.</p>
Ползание и лазание	<p>- Ползание на четвереньках на расстояние 6-8 м.;</p> <p>- ползание на четвереньках в сочетании с</p>	<p>«Через обруч к погремушке» №1 Описание. Через обруч к погремушке (флажку, ленточке). Обозначается исходная линия- на расстоянии 3 м от нее по числу играющих ставятся большие стулья или к</p>

	<p>подползанием под веревку, дугу, палку, поднятую на высоту 40 см. прямо и боком (правым и левым);</p> <p>- подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см., не касаясь руками пола;</p> <p>- проползание на животе под скамейкой;</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами («змейкой»);</p> <p>Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках;</p> <p>- ползание по бревну на четвереньках;</p> <p>- лазать по наклонной лесенке, держась обеими руками за перекладины или боковые брусья;</p> <p>- проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу;</p> <p>- лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь применить чередующийся шаг;</p> <p>- при лазанье переходить с пролёта на пролёт</p>	<p>двум стульям прикрепляется вертикально к полу обруч. За ними через 2 м лежат ленточки, флажки. Дети ползут от исходной линии на четвереньках, проползают между ножками стула или в обруч, доползают до ленточки, берут ее, машут над головой, кладут на место и возвращаются. Упражнения выполняют следующие. Правила: ползать указанным воспитателем способом; подползая, не задевать ножки стула или обруч; ползти до ленточки.</p> <p style="text-align: center;">«Кролики» №2</p> <p>На одной стороне площадки отчерчиваются круги - клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к ним вертикально привязываются обручи или протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул - дом сторожа. Между домом и клетками кроликов - луг. Воспитатель делит детей на маленькие группы по 3-4 человека. Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках!» - говорит воспитатель. Дети присаживаются на корточки - это кролики в клетках. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Воспитатель говорит: «Бегите в клетки!». Кролики бегут домой и возвращаются в свою клетку, пролезая снова в обруч. Затем сторож снова их выпускает.</p> <p style="text-align: center;">«Наседка и цыплята» №3</p> <p>Дети, изображающие цыплят, вместе с воспитателем — «наседкой» - находятся за натянутой между стульями на высоте 35-40 см верёвкой — «домом». На противоположной стороне площадки сидит большая «птица». «Наседка» выходит из «дома» и отправляется на поиск корма, она зовёт «цыплят»: «Ко-ко-ко-ко». По её зову «цыплята» подлезают под верёвку, бегут к «наседке» и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу: «Большая птица!» - «цыплята»</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>приставным шагом вправо и влево.</p>	<p>быстро убегают в дом. Роль «наседки» в первое время выполняет воспитатель, а затем эту роль можно давать детям, сначала по их желанию, а потом по назначению воспитателя. Когда «цыплята» возвращаются в «дом», убегая от большой «птицы», воспитатель может приподнять верёвку повыше, чтобы дети не задевали её.</p> <p style="text-align: center;">«Мыши в кладовой» №4</p> <p>Дети – «мышки» находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута верёвка на высоте 50 см от уровня земли – это «кладовка». Сбоку от играющих находится «кошка» (её роль выполняет воспитатель). «Кошка» засыпает, и «мыши» потихоньку бегут в «кладовую». Проникая в «кладовую», они нагибаются, чтобы не задеть верёвку. Там они присаживаются и как будто «грызут» сухари. «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они быстро убегают в свои норки. Игра возобновляется. В дальнейшем по мере усвоения правил игры роль «кошки» может исполнять кто-либо из детей.</p> <p style="text-align: center;">«Пастух и стадо» №5</p> <p>Материал: Для пастуха шапку, хлыст и рожок. Выбирают пастуха, дают ему рожок и кнут. Дети изображают стадо (коров, телят, овец). Воспитатель произносит слова: Рано-рано поутру А коровки в лад ему Пастушок: «Ту-ру-ру-ру». Затянули: «Му-му-му». Дети выполняют под слова действия, затем пастух гонит стадо в поле (на условленную лужайку), все бродят по ней. Через некоторое время пастух щёлкает кнутом, гонит стадо домой.</p> <p style="text-align: center;">«Не звони!» № 6</p> <p>Дети сидят на стульчиках. На некотором расстоянии натянута канат (на высоте 60 - 40</p>
--	---------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>см), к которому привязаны звоночки. За канатом (на расстоянии 2 - 3 м) положены разные игрушки по одной на ребенка. Дети по 3 - 4 человека подходят к канату и пролезат под ним так, чтобы не задеть звоночки, каждый выбирает себе игрушку, чтобы потом поиграть с ней.</p> <p style="text-align: center;">«Щенок» № 7</p> <p style="text-align: center;">На забор залез щенок, А спуститься сам не смог. Высоты мы не боимся И помочь ему стремимся.</p> <p>Воспитатель предлагает детям помочь Щенку спуститься, но для этого надо залезть на гимнастическую стенку. Дети по очереди влезают и дотрагиваются до Щенка, таким образом спасая его.</p> <p style="text-align: center;">«Перелёт птиц» № 8</p> <p>Дети стоят на одном конце зала, они птицы. На другом конце зала вышка (гимнастическая стенка). По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - птицы летят, расправив крылья. По сигналу «Буря!» - птицы летят на вышку – скрываются от бури на деревьях. После слов: «Буря прекратилась», - птицы снова летят.</p> <p style="text-align: center;">«Котята и щенята» № 9</p> <p>Играющие делятся на 2 группы: одни «котятa», другие «щенята»; они находятся на разных концах площадки. По сигналу котятa начинают бегать, легко, как бы играя. На слово «котятa» они произносят: «Мяу!». В ответ на это щенята лают: «Гав-гав-гав!», на четвереньках бегут за котятaми, которые быстро влезают на гимнастическую стенку. Щенята возвращаются на свои места. После 2-3 повторений дети меняются ролями.</p>
Равновесие	- остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег;	<p style="text-align: center;"><u>Игры на ориентировку в пространстве и</u> <u>игры на развитие равновесия.</u></p> <p style="text-align: center;">«Жмурки с колокольчиком» №1</p>

	<p>- после бега по сигналу встать на куб или скамейку;</p> <p>- ходьба по шнуру, положенному прямо, по кругу, зигзагообразно;</p> <p>- ходьба по шнуру с мешочком на голове;</p> <p>- ходьба с мешочком на ладони по доске (ширина 15.), лежащей на полу;</p> <p>- ходьба по ребристой доске;</p> <p>- ходить по скамье ставя ногу с носка, руки в стороны;</p> <p>- ходить по скамейке, перешагивая через положенные на ней кубики;</p> <p>- перешагивание через рейки лестницы, приподнятой от земли на 20-25 см.;</p> <p>- разойтись вдвоём на доске или скамейке, начиная идти с двух сторон;</p> <p>- ходьба вверх и вниз по доске (ширина 20 см.), положенной наклонно;</p> <p>- ходьба по горизонтальному бревну (ширина 15 см., высота 25-30 см.);</p> <p>- ходьба по наклонному бревну;</p>	<p>Дружно встали дети в круг- Слева друг и справа друг. (Дети образуют круг. В центре круга стоит водящий с завязанными глазами.)</p> <p>Колокольчик друг от друга Принимаем мы по кругу. Раз, два, три, четыре, пять, Начинай его искать!</p> <p>(Дети произносят текст и передают колокольчик по кругу, звеня и. на слово «искать» водящий должен показать, у кого из детей колокольчик. Это и будет новый водящий.)</p> <p>«Сороконожка» №2 Вдоль забора по дорожке Поползла сороконожка. Быстро пары ног мелькают, По прямой они шагают. (Дети идут по прямой «паровозиком», положив руки друг другу на плечи, в быстром темпе с левой ноги.)</p> <p>На углу у поворота (Совершают поворот вправо, потом сразу же влево.)</p> <p>Вдруг случилось с ними что-то: (Шагают на месте.)</p> <p>Перепутались, споткнулись, Вправо, влево повернулись. (Совершают поворот вправо, потом сразу же влево.)</p> <p>Очень трудная работа- Совершение поворота. (Шагают на месте).</p> <p>«На прогулке» №3 Дети совершают описанные в упражнении действия. Воспитатель может изменить текст в соответствии с тем, как расположены указанные объекты на участке.</p> <p>По дорожке мы шагаем, Раз, два. Раз, два. Мы шагаем и гуляем, Раз, два. Раз, два. Мы направо повернули,</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Ориентировка в пространстве</p>	<p>- ходьба по бревну боком приставными шагами;</p> <p>- кружение в одну и другую сторону (руки на поясе, руки в стороны);</p> <p>- стоять на одной ноге, вторая согнута и поднята коленом вперёд (сторону), руки на поясе.</p> <p>- развивать умения определять пространственные направления от себя;</p> <p>- двигаться в заданном направлении (вперед- назад, направо- налево, вверх- вниз);</p> <p>- закрепить пространственное отношение (далеко- близко).</p>	<p>Раз, два. Раз, два. И качели обогнули, Раз, два. Раз, два. Дальше прямо мы пойдем, Раз, два. Раз, два. Горку слева обойдём, раз, два. Раз, два. Дальше снова поворот, Раз, два. Раз, два. Тропка влево нас ведёт, Раз, два. Раз, два. Мы к песочнице пришли, Раз, два. Раз, два. Мы лопатки в ней нашли, Раз, два. Раз, два. Будем вместе строить дом, Раз, два. Раз, два. Будут жить игрушки в нем, Раз, два. Раз, два.</p> <p>«Жмурки с погремушкой» № 4 Раз, два, три, четыре, пять! В жмурки будем мы играть, (Дети образуют круг. В центре круга стоит водящий с завязанными глазами.) С погремушкой ходить. (Дети произносят текст и передают погремушку по кругу, гремя ею.) А тебе пора водить! (На слово «водить» водящий должен показать, у кого из детей погремушка. Это и будет новый водящий.)</p> <p>«За высоким, за низким» №5 Дети идут или бегут в колонне по одному. На сигнал «За низким!» поворачиваются и бегут в противоположную сторону.</p> <p>«Бабочки, лягушки» № 6 Дети идут в колонне друг за другом. По сигналу «бабочка» останавливаются и поднимают руки в стороны. С ударами бубна или под счет воспитателя продолжают ходьбу. По сигналу «лягушка» останавливаются и приседают, обхватив колени руками.</p>
------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>Правила: останавливаться быстро, не наталкиваясь на впереди идущего; приседая, не терять равновесие.</p> <p>«Найди и промолчи» № 7</p> <p>Воспитатель показывает детям предмет, и после того, как они закрыли глаза. Он прячет его. Потом предлагает поискать, но только не брать, а сказать на ушко, где он спрятан. Кто нашёл первым, тот и ведущий в следующей игре.</p> <p>«Козлики на мосту» № 8</p> <p>Двое детей идут с разных сторон по доске (ширина 20см). Встретившись на середине, поворачиваются на 180 градусов и возвращаются каждый в свою сторону.</p> <p>Правила: расходясь, не терять равновесие, не оступаться.</p> <p>«Весёлые снежинки» №9</p> <p>Играющие разбегаются по площадке. На сигнал «Ветер подул, закружил снежинки» дети кружатся на месте. Со словами воспитателя «снежиночки – пушиночки» устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть» приседают. Далее игра продолжается.</p> <p>«Донеси- не урони» №10</p> <p>На землю кладут шнур длиной 2-3м. Ребенок подходит к шнуру, кладет на голову мешочек с песком и проходит по шнуру, стараясь не уронить мешочек.</p> <p>«1,2,3- пару найди» № 11</p> <p>Для игры нужны цветные платочки по числу детей. Половина платочков одного цвета, остальные - другого цвета. Каждый ребенок получает один платочек. По сигналу воспитателя (удар в бубен или музыкальное сопровождение) дети разбегаются. На слова «Найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой.</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p style="text-align: center;">«Найди свой домик» № 12</p> <p>Дети сидят вдоль одной стороны площадки или комнаты. «Пойдем гулять» — говорит воспитатель. Дети расходятся группами или в одиночку, кто куда хочет. По сигналу воспитателя «домой» все бегут в свой домик. Игра повторяется 3—4 раза.</p> <p>Если вначале дети недостаточно ориентируются в пространстве, можно разрешить садиться на любой стул. Потом вводится правило — занимать только свой домик.</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------