|  |  |
| --- | --- |
| **Принеси предмет мл.в.**  *(ориентироваться в пространстве)*  **Цель:** Научить детей придерживаться указанного воспитателем направления; изменять направление соответственно заданию; не наталкиваться друг на друга; ориентироваться в пространстве; выполнять в процессе игры несложные задания воспитателя.  **Материал:** любой предмет или игрушка.  **Ход игры:** Воспитатель даёт задание пойти и взять предмет(заранее приготовлен и лежит на определённом месте), а потом принести его ей. | **Солнышко и дождик мл. в.**  *(бег)*  **Цель:** Учить детей ходить и бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, приучать их действовать по сигналу воспитателя.  **Материал:** стульчики (домики).  **Ход игры:**Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять!». Дети бегают по всей площадке. На сигнал «Дождик! Скорей домой!» - бегут на свои места (в домик). |
| **Через ручеёк мл. в.**  *(прыжки)*  **Цель:** Научить правильно прыгать, ходить по узенькой   дорожке, держать равновесие.  **Материал:** На площадке чертятся две линии на расстоянии  1,5-2метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определённом расстоянии друг от друга.  **Ход игры:** Играющие стоят у черты – на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился – намочил ноги, идут сушить их на солнышко – садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру. | **Наседка и цыплята мл. в.**  *(подлезание)*  **Цель:** Учить выполнять функции «цыплят».  **Материал:** Верёвка с нанизанными на ней флажками, 2 стойки    или 2 дерева(если на улице игра)  **Ход игры:** Дети изображают цыплят, а воспитатель наседку. На одной стороне площадки или комнаты огорожено место, это – дом. В доме помещается наседка с цыплятами. Наседка отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовёт цыплят: «Ко-ко-ко-ко». По этому сигналу цыплята подлезают под верёвку, бегут к наседке  и вместе с ней гуляют по площадке. По сигналу воспитателя: «Большая птица!». Все цыплята бегут домой. |

|  |
| --- |
|  |
| **Прятки мл. в.**  *(ориентироваться в пространстве)*  **Цель:** Научить детей играть по правилам игры:  1. Прятаться только на участке (в группе)  2. Водящему не разрешается подсматривать  3. Водящий идёт искать только после определённых слов.  **Материал:** предметы за которые можно спрятаться.  **Ход игры:** Воспитатель выбирает водящего по считалочке. Водящий закрывает глаза и говорит вслух слова: « 1,2,3,4,5, я иду искать, кто не спрятался, я не виноват». Пока он произносит слова, все остальные прячутся на отведённой им площадке (группе). | **Цветные автомобили мл. в.**  *(бег)*  **Цель:** Учить детей выполнять функцию водителя. Развивать реакцию на цветовой сигнал. Упражняться в лёгком беге с поворотом влево – вправо.  **Материал:** рули синие, жёлтые, зелёные. Флажки таких же цветов.  **Ход игры:** Дети размещаются вдоль стены комнаты или по краю площадки. Они автомобили. Каждому из них даётся флажок или руль какого-либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим в центре комнаты (площадки). Он держит в руке 3 цветных флажка. Когда воспитатель поднимает флажок какого-нибудь цвета, то дети с таким же цветом руля (флажка) бегут по площадке, изображая автомобиль. Когда воспитатель опускает флажок, то дети останавливаются и направляются каждый в свой гараж. |
| **Зайка беленький сидит мл. в.**  *(прыжки)*  **Цель:** Приучать детей слушать стихотворение, понимать содержание и выполнять действия в соответствии с содержанием.  **Материал:** Шапочки зайчат.  **Ход игры:** Дети сидят на стульчиках, по сигналу воспитателя : «Бегите в круг» - все дети собираются в круг. Дети вместе с воспитателем произносят стихи и делают движения, иллюстрирующие текст.  1.Зайка беленький сидит,                              3. Зайке холодно стоять,  Он ушами шевелит                                             Надо зайке поскакать,  Вот так, вот так                                                    Скок-скок, скок-скок,  Он ушами шевелит                                               Надо зайке поскакать.  2. Зайке холодно сидеть,                                  4. Кто-то зайку напугал,  Надо лапочки погреть,                                         Зайка прыг… и убежал.  Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,Надо лапочки погреть. | **Попади в круг мл. в.**  *(метание)*  **Цель:** Учить соблюдать правило поочерёдности, пока действует один участник, остальные должны сдерживать свои действия. Упражняться в метании мешочка одной рукой в цель; развивать глазомер.  **Материал:** Круг и мешочек наполненный песком.  **Ход игры:** Дети строятся в колонну по одному. У первого мешочек с песком он должен бросить его в круг, затем взять мешочек и отдать следующему. |

|  |
| --- |
|  |
| **Поймай  бабочку мл. в.**  *(прыжки)*  **Цель:** Упражнять детей в совместных играх с элементарными правилами; упражняться в прыжках с места.  **Материал:** Палочка к которой привязана бабочка на верёвочке.  **Ход игры:** Воспитатель берёт палочку к которой привязана бабочка, поднимает её повыше и предлагает им её достать. Так же бабочка может летать по площадке, садиться на ковёр. | **Мой весёлый звонкий мяч мл. в.**  *( прыжки)*  **Цель:** Приучать детей подпрыгивать на двух ногах; внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.  **Материал:**  **Ход игры:** Дети стоят около воспитателя и изображают мячики, прыгая на месте и приговаривая:    Мой весёлый звонкий мяч,    Ты куда пустился вскачь?    Жёлтый, красный, голубой,    Не угнаться за тобой!  После этого мячики убегают, а воспитатель ловит. |
| **Такси мл. в.**  *(бег)*  **Цель:** Учить детей двигаться вдвоём, соразмерять движения друг с другом, менять направления движения; быть внимательным к партнёрам по игре.  **Материал:** Обручи большого диаметра.  **Ход игры:** Дети становятся в обруч: один – у передней стороны обода, другой – у задней, лицом за первым. Первый ребёнок – водитель такси, второй – пассажир. Они бегают по площадке или по дорожке. Через некоторое время меняются ролями. | **Дай кролику морковку мл. в.**  *(ориентировка в пространстве)*  **Цель:** Учить ориентироваться в пространстве.  **Материал:** Игрушка кролик, морковка.  **Ход игры:** Дети сидят на скамейках. Одному дают в руки морковку, которую он должен дать кролику-игрушке. Ребёнок становится на расстоянии 3 метра от кролика, ему завязывают глаза, и он должен подойти и поднести морковку к мордочке кролика. Лучше брать более смелых детей. |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Жмурки мл. в.**  *(ориентировка в пространстве)*  **Цель:** Учить ориентироваться в пространстве с завязанными глазами, соблюдать правила игры и прислушиваться к различным движениям играющих.  **Материал:** Небольшое ограниченное пространство (веранда, зал). Косынка.  **Ход игры:** Воспитатель одному из детей завязывает глаза, а другие тихо стоят или тихо бегают на ограниченном месте, «жмурка» пытается поймать детей. Кого поймал, тот и «жмурка». | **Жмурки с колокольчиком мл. в.**  *( ориентировка в пространстве)*  **Цель:** Учить ориентироваться в пространстве с завязанными глазами, соблюдать правила игры и прислушиваться к различным движениям играющих. Реагировать на звук колокольчика.  **Материал:** Ограниченное место, косынка, колокольчики.  **Ход игры:** Одному из детей завязывают глаза, остальным дают колокольчики или одному. «Жмурка» должен поймать малыша. |
| **Перебежки мл. в.**  *(бег)*  **Цель:** Учить детей правильно бежать в заданном направлении и одновременно выполнять простейшие задания.  **Материал:**палки  **Ход игры:** Игры с бегом:  1. Пробежать в среднем темпе как можно дальше (90-180м).  2. пробежать по краям площадки или по ровненькой дорожке, высоко поднимая колени.  3. Бежать, перешагивая через палки, рейки, положенные на землю.  4. Кто меньше сделает шагов, добежав до определённого места.  5. Кто быстрее пробежит дистанцию. | **Лохматый пёс мл. в.**  *(бег)*  **Цель:** Приучать детей поочерёдно выполнять разные действия.  **Материал:**  **Ход игры:** Один из детей изображает пса; он ложится на коврик, голову кладёт на протянутые руки. Остальные дети тихонько подходят к нему со словами:  Вот лежит лохматый пёс,  В лапы свой уткнувши нос,  Тихо, смирно он лежит,  Не то дремлет, не то спит.  Подойдём к нему, разбудим  И посмотрим, что-то будет.  Пёс вскакивает, начинает лаять. Дети разбегаются. Пёс гонится за ними. |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Пилоты мл. в.**  *(Бег)*  **Цель:** Учить детей подчиняться общим правилам игры. Упражняться в беге и ходьбе в колонне и в рассыпную. Реагировать на команды.  **Материал:**  **Ход игры:** | **Птички и кошка мл. в.**  *( бег)*  **Цель:** Учить соблюдать правила игры. Реагировать на сигнал.  **Материал:** Маска кошки и птичек. Начерченный большой круг.  **Ход игры:**  Дети встают по кругу с внешней стороны. Один ребёнок становится в центре круга (кошка), засыпает (закрывает глаза), а птички впрыгивают в круг и летают там, клюют зёрна. Кошка просыпается и начинает ловить птиц, а они убегают за круг. |
| **Найди себе  пару мл. в.**  *(ориентировка в пространстве)*  **Цель:**Приучать детей действовать по сигналу, соблюдая правила игры. Упражняться в беге, ходьбе, нахождению своей пары.  **Материал:**Флажки или платочки нескольких цветов.  **Ход игры:**  Детей должно быть нечётное количество. Детям раздаются флажки, по сигналу (один удар в бубен) они разбегаются по залу, а на сигнал, два удара в бубен должны найти себе пару (с одинаковыми флажками должны стоять рядом). Кому не хватило пары, все ему говорят:  Ваня, Ваня, не зевай (Маня, Оля…),  Быстро пару выбирай. | **Зайка серый умывается… мл. в.**  *(прыжки)*  **Цель:** Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Учить соотносить действия со словами.  **Материал:** Маска зайки.  **Ход игры:**Все становятся в круг, выбирается зайка, он становится в центр круга. Дети, образующие круг говорят:  Зайка серый умывается.                          Вымыл хвостик,  Видно, в гости собирается,                     Вымыл ухо,  Вымыл носик                                            Вытер сухо!  Зайка проделывает все движения, соответствующие тексту. Затем он подпрыгивает на двух ногах, продвигаясь (идёт в гости) к кому-нибудь из стоящих в кругу. Тот становится на место зайки. |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Перелёт птиц мл. в.**  *(лазание)*  **Цель:** Развивать реакцию на словесные сигналы. Упражняться в лазание по гимнастической лестнице.  **Материал:** Гимнастические лестницы, маски птиц.  **Ход игры:** 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. | **Кегли мл. в.**  *( катание шара)*  **Цель:** Учить детей основным правилам игры. Упражняться в сильном и резком катание шара в кегли правой рукой. Глазомер.  **Материал:** Кегли, шары.  **Ход игры:**  Кегли ставят с интервалом 10-15 см. друг от друга. Дети прокатывают по одному шару с расстояния 1-1,5 м. |
| **Школа мяча мл. в.**  *(ловкость)*  **Цель:** Развивать ловкость сноровку.  **Материал:**Несколько мячей.  **Ход игры:**  Дети делятся группами, на группу мяч. Сначала один ребёнок выполняет упражнения с мячом, если он ошибся, то отдаёт мяч другому.  Виды движений:  1. Подбросить мяч вверх и поймать                4. Бросить мяч о стену,                  его двумя руками, подбросить мяч                  дать ему стукнуться о  вверх и, пока он летит, хлопнуть в                  землю, отскочить от неё  ладоши перед собой.                                         и поймать.  2. Ударить мяч о землю и поймать.                 5. Отбивать мяч о землю  Ударить мяч о землю, хлопнув в                      до пяти раз правой и  ладоши перед собой и поймать.                        левой рукой.  3. Стать лицом к стене на рас-  стоянии2-3х шагов от неё, ударить об неё мяч и поймать. | **Мяч через сетку мл. в.**  *(бросание и ловля мяча)*  **Цель:** Учить детей соревноваться. Упражнять в бросании мяча через сетку двумя руками снизу и из-за головы.  **Материал:** Мячи и сетка.  **Ход игры:**На расстоянии 1м от сетки на линии с обеих сторон стоят группки 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 группками играющих. |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Найди где спрятано мл. в.**  *(ориентировка в пространстве)*  **Цель:** Учить ориентироваться в комнате или на участке, выполнять действия по сигналу.  **Материал:** Любой предмет, который можно спрятать.  **Ход игры:** Дети стоят вдоль стены. Воспитатель показывает им предмет и говорит, что спрячет его. Воспитатель предлагает детям отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, прячет предмет, после чего говорит: «Пора!». Дети начинают искать предмет. | **Гуси – лебеди мл. в.**  *( бег)*  **Цель:** Учить действовать по правилам. Упражнять в лёгком беге с ускорением и ловкости.  **Материал:** Маска волка.  **Ход игры:**  Выбирается волк и пастух, остальные – гуси.  На одной стороне отмечается дом гусе, сбоку логово волка. Пастух выгоняет пастись гусей на луг. Гуси ходят, летают. Затем пастух говорит:  Гуси, Гуси!                                                Гуси.    Да, Да, Да!  Гуси останавливаются и отве-                Пастух.  Так летите!  чают хором: Га, Га, Га!                            Гуси. Нам нельзя: Серый волк  Пастух:  Есть хотите?                               Не пускает нас домой!                                                                Пастух. Так летите, как хотите.  Гуси летят домой, а волк пытается их поймать. |
| **Не забегай в круг мл. в.**  *(бег)*  **Цель:** Развивать ловкость и сноровку.  **Материал:** Чертится круг или делается из верёвки.  **Ход игры:**  Дети располагаются за линией круга на одной стороне, воспитатель становится в центр круга. Дети перебегают на другую сторону, забегая в круг и быстро выбегая из него, а воспитатель ловит только тех, кто не успел выбежать из круга. | **Дотронься до мяча мл. в.**  *(прыжки)*  **Цель:** Упражнять в прыжках на двух ногах.  **Материал:** Мяч и сеточка под мяч.  **Ход игры:**Воспитатель держит в руке небольшой мяч в сеточке, предлагает каждому из детей подпрыгнуть и дотянуться до мяча двумя руками |

|  |  |
| --- | --- |
| **На одной ножке вдоль дорожки мл. в.**  *(прыжки)*  **Цель:** Упражнять в прыжках на одной ноге.  **Материал:** дорожка.  **Ход игры:** Дети становятся на одной стороне площадки. Воспитатель предлагает им допрыгать до другой стороны площадки на правой ноге. Обратно можно возвращаться бегом. Затем прыгают на левой ноге. | **Из кружка в кружок мл. в.**  *(прыжки)*  **Цель:** Упражнять в прыжках на двух ногах. Энергично отталкиваться и мягко приземляться.  **Материал:** Несколько кружков на расстоянии 30-35 см.  **Ход игры:**  Дети должны перебраться на противоположную сторону площадки, перепрыгивая из кружка в кружок. |
| **Юла мл. в.**  **Цель:** Упражняться с обручем.  **Материал:** Обручи.  **Ход игры:**  Обруч ставят ободом на землю и крутят пальцами, как юлу, стараясь при этом, чтобы он крутился возможно дольше. | **У медведя во бору мл. в.**  *(Бег)*  **Цель:** Приучать детей поочерёдно выполнять разные функции (убегать и ловить).  **Материал:** Грибы, ягоды, корзинки, маска медведя.  **Ход игры:**Определяется берлога медведя (на конце площадке) и дом детей на другой. Дети идут в лес гулять и выполняют движения соответственно стиху, который произносят хором:  У медведя во бору,  Грибы, ягоды беру,  А медведь не спит  И на нас рычит.  Как только дети закончили говорить стихотворение медведь с рычанием встаёт и ловит детей, они бегут домой. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Найди и промолчи мл. в.**  *(ориентировка в пространстве)*  **Цель:** Учить ориентироваться в зале. Воспитывать выдержку, смекалку.  **Материал:** Любой предмет, который можно спрятать.  **Ход игры:**  Детям воспитатель показывает 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 первый тот и ведущий в следующей игре. | **Птицы и лиса мл. в.**  *(бег)*  **Цель:** Приучать детей выполнять разные функции. Ориентироваться в пространстве, быстро реагировать на команды.  **Материал:** Маски птиц и лисы.  **Ход игры:**  Дети-птицы устраиваются на пеньках, это их гнёзда. Вдалеке норка лисы. Птицы слетают с деревьев на землю, перелетают с одного места на другое, ищут различных вредных насекомых. По сигналу воспитателя: «Лиса!» - все прячутся в свои гнёзда, а лиса выбегает из норы и пытается догнать птицу. |
| **Пастух и стадо мл. в.**  **Цель:** Закрепление умения играть по правилам игры. Упражнять в ползание на четвереньках по залу.  **Материал:** Для пастуха шапку, хлыст и рожок.  **Ход игры:**  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. | **Перебежки на перегонки мл. в.**  *(Бег)*  **Цель:** Приучать детей действовать по сигналу, упражняться в беге на коротких дистанциях.  **Материал:**  **Ход игры:**Несколько детей становятся в ряд лицом к кустику, до которого надо бежать. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – беги!» - дети бегут до куста, а затем возвращаются шагом. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Лошадки мл. в.**  *(Бег)*  **Цель:**Упражнять в лёгком беге друг за другом в паре. Развивать реакцию на словесный сигнал.  **Материал:** Скакалки.  **Ход игры:**  Дети делятся на 2 группы: одни изображают лошадок, другие – конюхов. У конюха есть вожжи. По сигналу воспитателя конюхи ловят лошадок, запрягают их (надевают вожжи). По указанию воспитателя дети могут ехать (бежать в паре) тихо, рысью или вскачь. Через некоторое время лошадей распрягают и выпускают на луг, конюхи садятся отдыхать. | **Мыльные пузыри мл. в.**  **Цель:** Научить надувать мыльные пузыри.  **Материал:** Соломинки и блюдца с мыльной водой.  **Ход игры:**  Воспитатель показывает как надо надувать мыльные пузыри. |
| **Целься верней мл. в.**  *(меткость)*  **Цель:** Упражняться в попадании в цель.  **Материал:**  Мячики(мешочки с песком), корзина.  **Ход игры:**  На земле проводят линию, на расстоянии 1,5-2 м от неё ставят корзину. Ребёнок подходит к линии и бросает мячик в корзину. Выигрывает тот, кто больше забросил мячиков в корзину. | **По узенькой дорожке мл. в.**  *(Бег)*  **Цель:** Учить двигаться по ограниченной площади опоры, сохраняя равновесие.  **Материал:** Дорожка из верёвочек или начерченная на земле.  **Ход игры:**По дорожке ширенной 15-20 см и длиной 4-5 м дети должны пробежать, не наступая на линии. |

|  |
| --- |
|  |
| **Шире шаг мл. в.**  *(Бег)*  **Цель:** Выработать лёгкий бег, координация движения.  **Материал:** Начерченные линии на расстоянии 35-40 см.  **Ход игры:**  Дети бегут перешагивая через линии. | **Зайцы и волк мл. в.**  **Цель:** Учить выполнять функции волка и зайца, упражняться в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; закреплять умение играть по правилам.  **Материал:** Маски волка и зайцев.  **Ход игры:**  На одной стороне дом зайцев, на другой – овраг волка. Воспитатель говорит:   Зайки скачут, скок, скок, скок,                 Осторожно слушают -  На зелёный на лужок.                                 Не идёт ли волк.  Травку щиплют, кушают,   Зайцы выпрыгивают из домиков и разбегаются по площадке. Движения выполняют соответственно тексту. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их моймать. |
|  | **Снежинки и ветер мл. в.**  *(бег)*  **Цель:** Упражнять в беге  в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга; действовать по сигналу.  **Материал:**  **Ход игры:**  По сигналу «Ветер!» дети – «снежинки» - бегают по площадке в разных направлениях, кружатся («ветер кружит в воздухе снежинки»). По сигналу «Нет ветра!» - приседают («снежинки упали на землю») |

|  |  |
| --- | --- |
| **Весёлая карусель мл. в.**  *(развитие координации движения)*  **Цель:** тренировка вестибулярного аппарата, развитие координации движений, учить действовать согласно правилам игры.  **Материал:** обруч или скакалка.  **Ход игры:** Дети берутся вместе с воспитателем за обруч и бегут в правую сторону со словами:  Мы катались на качелях,  А теперь – на карусели,  Поначалу еле-еле,  А потом, потом, потом  Всё быстрее и бегом.  Пробежав 1-2 круга, вос-ль даёт команду «Стоп!», дети останавливаются, а потом берутся за обруч другой рукой | и бегут в противоположную сторону. На этот раз такой стишок:  Снова, снова еле-еле  В путь пустились карусели.  А потом опять по кругу  Подгоняли мы друг друга.  Заканчивают игру под такие слова:  Карусель остановите,  Не спешите, не спешите.  Раз-два, раз-два,  Вот и кончилась игра.  Сделав 1-2 круга, дети постепенно замедляют шаг. После этого как прозвучит последняя строка, они останавливаются, кладут обруч на пол и хором повторяют стишок за вос-м. |
| **Найди зайку мл. в.**  *(ориентировка в пространстве)*  **Цель:**Учить детей соблюдать правила игры, ориентироваться в пространстве.  **Материал:** игрушка заяц.  **Ход игры:** Дети сидят на стульях или на травке. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель тем временем прячет «Зайку». «Пора искать зайку», - говорит воспитатель. Дети открывают глаза и идут искать зайку. Тот кто находит несёт его воспитателю. Затем игра снова повторяется. | **Птички летают мл. в.**  *(бег)*  **Цель:** Учить детей спрыгивать с невысоких предметов, бегать врассыпную, действовать только по сигналу; приучать малышей помогать друг другу.  **Материал:** доски, кубики, бруски (высота 5-10см).  **Ход игры:** Дети становятся на кубики по одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнёздышек, ищут зёрнышки, крошки». Дети спрыгивают с кубиков, летают (бегают, размахивая руками), приседают, клюют зёрнышки (стучат пальчиками по коленям или по полу). Со словами воспитателя «Дождик пошёл! Все птички спрятались в гнёздышки!» дети бегут на свои места. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Караси и щука ср. в.**  Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.  Участвуют 2 группы. Одна строится в круг – это «камешки», другая – «ка-раси», которые «плавают» внутри круга. Водящий – «щука» находится в стороне от игроков. По команде «Щука! » водящий быстро вбегает в круг, а караси прячутся за камешки. Не успевших спрятаться, щука пятна-ет. Пойманные караси временно вы-бывают из игры. Игра повторяется с другой щукой. По окончании игры отмечается лучший водящий.  ! Карасям нельзя трогать камешки руками. | **Линеечка ср. в.**  Цель игры: воспитывать самооргани-зацию.  Игроки строятся в 2 – 3 шеренги по периметру площадки. По команде расходятся или разбегаются в разных направлениях, а по звуковому сигна-лу выполняют построение в шеренгу на своём месте. Отмечается команда, которая быстрее и ровнее построи-лась.  ! Строиться только в своей коман-де, очерёдность в шеренге значения не имеет. |
| **Охотники и утки ср. в.**  Цель игры: воспитывать ловкость.  Игроки-«утки» находятся на пло-щадке. 2 водящих – «охотники», сто-ят на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу, у од-ного из них в руках мяч. Охотники бросают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки перебегают с одной сторо-ны площадки на другую, стараясь увернуться от мяча. Игроки, в кото-рых попали мячом, временно выбы-вают из игры. Игра длится 1, 5-2 мин., затем подсчитываются пойманные утки и выбираются новые водящие.  ! Мяч бросать в спину или ноги иг-рокам. | **Части тела ср. в.**  Цель игры: развивать быстроту реак-ции и сообразительность.  Игроки перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, пры-гают, шагают). По команде педагога «Рука-голова! » каждый игрок быстро находит себе партнёра и кладёт руку ему на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары.  ! Педагог может придумывать раз-ные комбинации – «рука-рука», «ру-ка-нос» и др. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Совушка ср. в.**  Цель игры: формировать творческое воображение.  Игроки (жучки, паучки, мышки, ба-бочки) находятся на площадке, водя-щий – «совушка» сидит в гнезде. Со словами «День наступает – всё ожи-вает! » игроки передвигаются по пло-щадке, выполняя имитационные дей-ствия. Со словами «Ночь наступает – всё замирает! » дети останавлива-ются и замирают в неподвижной по-зе. Совушка выходит на охоту и заби-рает с собой тех игроков, которые по-шевелились.  ! Совушке нельзя долго наблюдать за одним и тем же игроком. | **Рыбаки и рыбки ср. в.**  Цель игры: формировать согласован-ность двигательных действий.  Игроки-«рыбки» находятся на пло-щадке. Пара игроков – водящие, об-разуют «сеть» (берутся за руки – одна рука свободна). По сигналу рыбки бе-гают по площадке, а рыбаки догоня-ют рыбок и соединяют вокруг них ру-ки. Рыбка, которая попалась в сеть, присоединяется к рыбакам. Игра про-должается до тех пор, пока сеть не разорвётся или пока не будут пойма-ны все игроки. |
| **Плетень ср. в.**  Цель игры: воспитывать самооргани-зацию. Игроки двух команд строятся в 2 шеренги на противоположных сторо-нах площадки и образуют «плетень» (согнув руки скрестно перед грудью, держат за разноимённые руки сосе-дей справа и слева). По сигналу дети отпускают руки и разбегаются в раз-ных направлениях, а по команде «Плетень! » строятся на своих местах, образуя плетень. Отмечается коман-да, которая быстрее построится.  ! Очерёдность игроков в шеренге можно не соблюдать. | **Снежная королева ср. в.**  Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.  Игроки находятся на площадке, во-дящий – «Снежная королева» в сто-роне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и за-пятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Ловишки ср. в.**  Развивать увертливость, ловкость, быстроту.  Ход игры: дети выстраиваются за чертой на одной стороне площадки. Они должны добежать до противоположной стороны так, чтобы ловишка, стоящий посередине, их не поймал. Кого осалят, считается пойменным. После 2-3 пробежек пойманные подсчитываются. Выбирают нового ловишку. | **Лиса и куры ср. в.**  Цель: развивать ловкость, быстроту реакции, учить действовать по сигналу, развивать ориентировку в пространстве.  Ход игры: на одной стороне зала находится курятник (можно использовать скамейки). На насесте сидят куры. На другой стороне – нора лисы. По сигналу куры спрыгивают с насестов и свободно передвигаются по свободному пространству. Со словами «Лиса!» куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается поймать курицу. Не успевшую спастись она уводит в сою нору. Когда водящий поймает 2-3 кур, выбирается другой ловишка. |
| **Ловишки с ленточками ср. в.**  Цель: развивать быстроту, ловкость, глазомер; совершенствовать ориентировку в пространстве, бег врассыпную.  Ход игры: дети стоят в кругу, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу дети разбегаются в разные стороны, а ловишка старается вытянуть у них ленточки. На сигнал остановки дети собираются в круг, водящий подсчитывает ленточки.  Игру можно проводить с усложнением:  - в кругу стоят двое ловишек. - ловишки нет, мальчики собирают ленточки у девочек, а девочки у мальчиков. | **Не оставайся на полу ср. в.**   Цель: развивать ловкость, быстроту, увертливость; играть, соблюдая правила.  Ход игры: выбирается ловишка, который вместе со всеми детьми бегает по залу. Как только воспитатель произносит слово «Лови1», все убегают от ловишки и взбираются на предметы. Ловишка старается осалить убегающих. Дети до которых он дотронулся, отходят в сторону. По окончании игры подсчитывается количество пойманных и выбирается новый ловишка. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Пожарные на учении ср. в.**  Цель: закреплять умение влезания на гимнастические стенки, развивать ловкость, быстроту; совершенствовать умение действовать по сигналу.  Ход игры: дети становятся в 3-4 колонны лицом к гимнастическим стенкам  - это пожарные. Первые в колоннах стоят перед чертой  на расстоянии 4-5 метров от стены. На каждом пролете на одинаковой высоте привязаны колокольчики. По сигналу дети стоящие первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней и звонят в колокольчик. Спускаются вниз, возвращаются к своей колонне и встают в ее конец воспитатель отмечает того кто быстрее выполнил задание. Потом дается сигнал и бежит следующая пара детей. | **Не попадись ср. в.**  Цель: развивать ловкость, быстроту; играть, соблюдая правила; совершенствовать прыжки на двух ногах.  Ход игры: играющие располагаются вокруг шнура положенного в форме круга. В центре – двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и из него по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, тот получает штрафное очко. Через 40-50 секунд игра останавливается, подсчитываются проигравшие, и игра повторяется с новым водящим. |
| **Удочка ср. в.**   Цель: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.  Ход игры: играющие стоят по кругу, в центре воспитатель, он держит в руках веревку к которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их. Описав мешочком два три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывают количество попавшихся. | **Найди себе пару ср. в.**   Цель: развивать ловкость, умение избегать столкновений, действовать по сигналу быстро.  Ход игры: для игры необходимы платочки по количеству детей. половина платочков одного цвета, половина другого. По сигналу воспитателя дети разбегаются. На слова «Найди пару!» дети имеющие одинаковые платочки встают парой. В случае если ребенок остался без пары, играющие говорят «Ваня, Ваня не зевай, быстро пару выбирай».  Слова воспитателя можно заменить звуковым сигналом. Игра эмоциональней проходит с музыкальным сопровождением. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Найди где спрятано ср. в.**  (ориентировка в пространстве)  Цель: Учить ориентироваться в комнате или на участке, выполнять действия по сигналу.  Материал: Любой предмет, который можно спрятать.  Ход игры: Дети стоят вдоль стены. Воспитатель показывает им предмет и говорит, что спрячет его. Воспитатель предлагает детям отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, прячет предмет, после чего говорит: «Пора! ». Дети начинают искать предмет. | **Горелки ср. в.**  Дети, взявшись за руки, становятся парами друг за другом. Впереди, на расстоянии 3-4 метров, становится водящий. Как только ребята окончат приговорку, первая пара разъединяет руки и бежит вперёд, чтобы снова соединиться за чертой, где уже не может ловить водящий. Он должен поймать одного из ребят, иначе ему придётся водить снова. Водящий становится в пару сзади всех вместе с тем ребёнком, которого поймал.  Другой из этой пары становится водящим.  Косой, косой, Не ходи босой, А ходи обутый, Лапочки закутай, Если будешь ты обут,  Волки зайца не найдут, Не найдёт тебя медведь. Выходи, тебе гореть! |
| **Кегли ср. в.**  (катание шара)  Цель: Учить детей основным правилам игры. Упражняться в сильном и резком катание шара в кегли правой рукой. Глазомер.  Материал: Кегли, шары.  Ход игры: Кегли ставят с интервалом 10-15 см. друг от друга. Дети прокатывают по одному шару с расстояния 1-1, 5 м. | **Перелёт птиц** (лазание)  **ср. в.** Цель: Развивать реакцию на словесные сигналы. Упражняться в лазание по гимнастической лестнице.  Материал: Гимнастические лестницы, маски птиц.  Ход игры: 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Найди себе пару ср. в.**  (ориентировка в пространстве)  Цель: Приучать детей действовать по сигналу, соблюдая правила игры. Упражняться в беге, ходьбе, нахождению своей пары.  Материал: Флажки или платочки нескольких цветов.  Ход игры: Детей должно быть нечётное количество. Детям раздаются флажки, по сигналу (один удар в бубен) они разбегаются по залу, а на сигнал, два удара в бубен должны найти себе пару (с одинаковыми флажками должны стоять рядом). Кому не хватило пары, все ему говорят:  Ваня, Ваня, не зевай (Маня, Оля, | **Птички и кошка ср. в.**(бег)  Цель: Учить соблюдать правила игры. Реагировать на сигнал.  Материал: Маска кошки и птичек. Начерченный большой круг.  Ход игры: Дети встают по кругу с внешней стороны. Один ребёнок становится в центре круга (кошка, засыпает (закрывает глаза, а птички впрыгивают в круг и летают там, клюют зёрна. Кошка просыпается и начинает ловить птиц, а они убегают за круг. |
| **Перебежки** (бег) **ср. в.** **Цель:** Учить детей правильно бежать в заданном направлении и одновременно выполнять простейшие задания.  Материал: палки Ход игры: Игры с бегом:  1. Пробежать в среднем темпе как можно дальше (90-180м) .  2. пробежать по краям площадки или по ровненькой дорожке, высоко поднимая колени.  3. Бежать, перешагивая через палки, рейки, положенные на землю.  4. Кто меньше сделает шагов, добежав до определённого места.  5. Кто быстрее пробежит дистанцию. | **Жмурки с колокольчиком ср. в.**  (ориентировка в пространстве)  Цель: Учить ориентироваться в пространстве с завязанными глазами, соблюдать правила игры и прислушиваться к различным движениям играющих. Реагировать на звук колокольчика.  Материал: Ограниченное место, косынка, колокольчики.  Ход игры: Одному из детей завязывают глаза, остальным дают колокольчики или одному. «Жмурка» должен поймать малыша. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Жмурки** (ориентировка в пространстве) **ср. в.**  Цель: Учить ориентироваться в пространстве с завязанными глазами, соблюдать правила игры и прислушиваться к различным движениям играющих.  Материал: Небольшое ограниченное пространство (веранда, зал). Косынка.  Ход игры: Воспитатель одному из детей завязывает глаза, а другие тихо стоят или тихо бегают на ограниченном месте, «жмурка» пытается поймать детей. Кого поймал, тот и «жмурка». | **Дай кролику морковку** (ориентировка в пространстве) **ср. в.**  Цель: Учить ориентироваться в пространстве.  Материал: Игрушка кролик, морковка.  Ход игры: Дети сидят на скамейках. Одному дают в руки морковку, которую он должен дать кролику-игрушке. Ребёнок становится на расстоянии 3 метра от кролика, ему завязывают глаза, и он должен подойти и поднести морковку к мордочке кролика. Лучше брать более смелых детей. |
| **Такси ср. в.**  (бег)  Цель: Учить детей двигаться вдвоём, соразмерять движения друг с другом, менять направления движения; быть внимательным к партнёрам по игре.  Материал: Обручи большого диаметра.  Ход игры: Дети становятся в обруч: один – у передней стороны обода, другой – у задней, лицом за первым. Первый ребёнок – водитель такси, второй – пассажир. Они бегают по площадке или по дорожке. Через некоторое время меняются ролями. | **Мой весёлый звонкий мяч** (прыжки) **ср. в.**  Цель: Приучать детей подпрыгивать на двух ногах; внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.  Материал: Ход игры: Дети стоят около воспитателя и изображают мячики, прыгая на месте и приговаривая:  Мой весёлый звонкий мяч,  Ты куда пустился вскачь?  Жёлтый, красный, голубой,  Не угнаться за тобой! После этого мячики убегают, а воспитатель ловит. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Поймай бабочку ср. в.**  (прыжки)  Цель: Упражнять детей в совместных играх с элементарными правилами; упражняться в прыжках с места.  Материал: Палочка к которой привязана бабочка на верёвочке.  Ход игры: Воспитатель берёт палочку к которой привязана бабочка, поднимает её повыше и предлагает им её достать. Так же бабочка может летать по площадке, садиться на ковёр | **Попади в круг** (метание) **ср. в.**  Цель: Учить соблюдать правило поочерёдности, пока действует один участник, остальные должны сдерживать свои действия. Упражняться в метании мешочка одной рукой в цель; развивать глазомер.  Материал: Круг и мешочек наполненный песком.  Ход игры: Дети строятся в колонну по одному. У первого мешочек с песком он должен бросить его в круг, затем взять мешочек и отдать следующему. |
| **Через ручеёк** (прыжки) **ср. в.**  Цель: Научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.  Материал: На площадке чертятся две линии на расстоянии 1, 5-2метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определённом расстоянии друг от друга.  Ход игры: Играющие стоят у черты – на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился – намочил ноги, идут сушить их на солнышко – садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру. | **Наседка и цыплята** (подлезание) **ср. в.**  Цель: Учить выполнять функции «цыплят».  Материал: Верёвка с нанизанными на ней флажками, 2 стойки или 2 дерева (если на улице игра)  Ход игры: Дети изображают цыплят, а воспитатель наседку. На одной стороне площадки или комнаты огорожено место, это – дом. В доме помещается наседка с цыплятами. Наседка отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовёт цыплят: «Ко-ко-ко-ко». По этому сигналу цыплята подлезают под верёвку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке. По сигналу воспитателя: «Большая птица! ». Все цыплята бегут домой. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Прятки** (ориентироваться в пространстве) **ср. в.**  Цель: Научить детей играть по правилам игры:  1. Прятаться только на участке (в группе)  2. Водящему не разрешается подсматривать  3. Водящий идёт искать только после определённых слов.  Материал: предметы за которые можно спрятаться.  Ход игры: Воспитатель выбирает водящего по считалочке. Водящий закрывает глаза и говорит вслух слова: «1, 2, 3, 4, 5, я иду искать, кто не спрятался, я не виноват». Пока он произносит слова, все остальные прячутся на отведённой им площадке (группе) . | **Цветные автомобили** (бег) **ср. в.**  Цель: Учить детей выполнять функцию водителя. Развивать реакцию на цветовой сигнал. Упражняться в лёгком беге с поворотом влево – вправо. Материал: рули синие, жёлтые, зелёные. Флажки таких же цветов.  Ход игры: Дети размещаются вдоль стены комнаты или по краю площадки. Они автомобили. Каждому из них даётся флажок или руль какого-либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим в центре комнаты (площадки). Он держит в руке 3 цветных флажка. Когда воспитатель поднимает флажок какого-нибудь цвета, то дети с таким же цветом руля (флажка) бегут по площадке, изображая автомобиль. Когда воспитатель опускает флажок, то дети останавливаются и направляются каждый в свой гараж. |
| **"Мы веселые ребята". ср. в. Цель:** учить ходить и бегать врассыпную на ограниченной площади. Развить быстроту, ловкость.  **Ход игры**  Мы веселые ребята,  Любим бегать и играть.  Ну, попробуй нас догнать!  Раз, два, три — лови!  Воспитатель  ловит детей. | **Мяч через сетку** (бросание и ловля мяча) **ср. в.**  Цель: Учить детей соревноваться. Упражнять в бросании мяча через сетку двумя руками снизу и из-за головы. *Материал:* Мячи и сетка.  Ход игры: На расстоянии 1м от сетки на линии с обеих сторон стоят группки 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 группками играющих. |

|  |  |
| --- | --- |
| *С бегом*  **Одуванчик ст. в.**     Перед началом игры выбирают двух детей, которые будут «ловишками». Они встают на разных сторонах площадки. Остальные дети образуют круг и берутся за руки – это «одуванчик». По сигналу взрослого все дети начинают ходьбу («ловишки» идут за кругом, а остальные – по кругу) и одновременно произносят текст:    Одуванчик, одуванчик,  Скинул желтый сарафанчик,  Превратился в шар воздушный,  Шар воздушный – непослушный!  Мы его сорвать хотели,  А пушинки полетели!     С окончанием слов «ловишки» дуют на «одуванчик» - и «пушинки» разлетаются, начинается бег с ловлей и увертыванием. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры. | *С бегом*  **Мышеловка ст. в.**  Играющие делятся на две равные группы. Дети образуют круг – «мышеловку», остальные дети изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо со словами.  Ах, как мыши надоели!  Развелось их просто страсть,  Все погрызли, все поели,  Всюду лезут – вот напасть!  Берегитесь же, плутовки,  Доберемся мы до вас.  Вот поставим мышеловки  Переловим всех сейчас!  По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают и выбегают из «мышеловки». По сигналу воспитателя «Хлоп!», дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они садятся на скамейку. Затем меняются местами. |
| *С бегом*  **Котик и курица ст. в.**  Перед началом игры выбирают детей, которые будут исполнять роль котика и курицы. Они встают на противоположных сторонах зала 9площадки). Остальные дети – «цыплята» располагаются по всему пространству, где будет проводиться игра, и по сигналу взрослого начинают выполнять ходьбу с полунаклонами и выпрямлением (руки за спину) – «ищут червячков», а выбранные дети – произносить слова.  Котик:     Мама курица сидит  И цыплятам говорит:  Курица:   Ко –ко -ко, ко –ко -ко,  Не ходите далеко.  Раз, два, три, четыре, пять  (делает вид, что считает),  Может котик вас поймать.  С окончанием слов «котик», выбегает и старается поймать «цыплят». Ребенок, исполняющий роль «курицы», пытается помешать ему: разведя руки в стороны, все время передвигается лицом к ловящему, как бы отгораживая собой «цыпленка»; «цыплята» прячутся – забегают за спину «курицы». Ребенок, которого все-таки запятнали, выбывает из игры. | *С бегом*  **Лежебока кот проснулся ст. в.**  Перед началом игры выбирают «кота». Остальные дети «птички». «Кот» садится на стул (скамейку) и делает вид, что спит. «Птички встают друг за другом.      По сигналу взрослого «Полетели птички» ребята начинают бежать по кругу в медленном темпе. Через 10-15 секунд взрослый произносит:  Лежебока кот проснулся,  Он лениво потянулся.     Ребенок «кот» открывает глаза, потягивается – поднимает руки вверх, опускает их через стороны и произносит:   На охоту пора   Начинается игра!      После этого начинается бег с ловлей и увертыванием: «кот» ловит «птичек». Пойманная «птичка» выбывает из игры.  **Варианты игры.** 1. В начале игры дети встают врассыпную и бегают врассыпную в медленном темпе.  2. для детей 5-7 лет можно поставить предметы – кубы, гимнастические скамейки – «деревья». «Птички» при приближении к ним «кота» могут «влезать высоко на ветки».  **Правило игры**. Нельзя находиться на «дереве» больше трех счетов:1,2,3. |

|  |  |
| --- | --- |
| *С бегом*  **Бусинки ст. в.**  Перед началом игры выбирают ведущего, который будет ловить детей – «собирать бусинки». Все дети встают за ним в колонну. По сигналу водящего начинается ходьба за ведущим (дети 4-5 лет выполняют ходьбу по кругу, Дети 5-7 лет – «змейкой» по залу или площадке), одновременно все дети произносят текст:    Раскатились бусинки по ковру.  Я сегодня бусинки соберу.  Насажу на ниточку по одной –  Бусики получатся для мамочки родной.  С окончанием слов все разбегаются, а ведущий их ловит. Дети, которых ведущий запятнал, выполняют ходьбу в колонне друг за другом по периметру зала (очередность построения колонны находится в зависимости от последовательности выбывания из игры). | *С бегом*  **Веселые козлики ст. в.**  (хороводная игра)     Перед началом игры выбирают детей, которые будут исполнять роль козликов, Остальные – «ребята». Варианты распределения ролей:   * 2 «козлика» для младшего возраста; * Девочки «козлики», мальчики – «ребята», и наоборот; * Дети делятся поровну и запоминают, кто будет «козликами», а кто – «ребятами» (для старшего возраста).     « Ребята» встают в круг в середине зала (площадки), берутся за руки и начинают ходьбу по кругу, произнося текст:  Мы водили хоровод на лугу.  Пастушок играл на дудке – ту-ру-ру.  Пас пастух корову и козлят.  А козлята ведь всегда чуть-чуть шалят:  Стали прыгать по траве и играть,  Подбежали к нам – и ну нас бодать!  «Козлики» все это время находятся за кругом и выполняют любые движения: ходьбу, медленный бег в любом направлении, подпрыгивания.     С окончанием слов «козлики» начинают «бодаться» - пятнать детей. Ребята которых запятнали выбывают из игры. |
| С разнообразными движениями  **Туннель ст. в.**     Играющие распределяются на две равные подгруппы: одна становится парами, держась за руки, другая становится в колонну по одному. На слово «Туннель» дети, стоящие парами, поднимают руки вверх, как бы образуя туннель. Дети другой подгруппы становятся в колонну по одному перед туннелем – это поезд. По сигналу воспитателя поезд движется в туннель (дети чуть наклонившись пробегают вперед).Когда поезд два раза пройдет в туннель, играющие меняются ролями | *Прыжки*  **Не попадись ст. в.**     Чертится круг (или выкладывается из шнура), дети стоят по кругу. В центре находятся двое ловишек. Дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения водящих. Те стараются их осалить. Кто не успел прыгнуть из круга, временно выходит из игры. При повторении игры все вновь вступают в игру. Выбирают других ловишек из числа тех детей, кто не был осален. |

|  |  |
| --- | --- |
| *Бег и лазание*  **Кот и мыши ст. в.**   На одной стороне зала рейками, положенными на стулья, или стойками с натянутым шнуром на высоте 50 см. от пола огораживается дом мышей – это их нора. На некотором расстоянии от дома мышей (на стуле или скамейке) располагается кот. Воспитатель говорит:    Кот мышей сторожит,  Притворился, будто спит.  Дети-мышки проползают под рейками(шнурами), поднимаются и бегают по всему залу. Воспитатель приговаривает:  Тише, мыши, не шумите  И кота не разбудите!  Дети легко, бесшумно бегают. Через 20-25сек. воспитатель восклицает: «Кот проснулся!2. Кот кричит: «мяу!» и бежит за мышами, а они прячутся в свои норки. Дети не подлезают под рейки, а вбегают в норки через неогороженное пространство. Игра повторяется. На роль кота каждый раз выбирается другой ребенок | *С бегом*  **Лиса и зайки ст. в.**     На одной стороне площадки находится домик лисы – нора (кружок). Выбирается лиса, она идет в свой дом. Играющие изображают зайцев, их дом находится на противоположной стороне зала( за условной чертой). По сигналу воспитателя зайцы выходят на лужайку, резвятся, бегают и прыгают в разных направлениях. Воспитатель говорит: «Лиса идет на охоту!» Дети быстро бегут в свой дом, но если лиса успеет кого-либо осалить, тот считается пойманным. Когда лиса поймает 2-3 зайцев, выбирается другая лиса. Игра повторяется со всеми детьми. |
| *С разнообразными движениями*  **Пастух и стадо ст. в.**     Дети изображают стадо (коровы или овцы) и находятся в хлеву (за условной чертой). Водящий – пастух, он в шапке, за поясом хлыст, в руках рожок, и находится немного поодаль от стада. Воспитатель говорит:  Ранним -рано поутру  Пастушок: «Ту-ру-ру-ру!»,  А коровки Влад ему  Затянули: «Му-му-му!»     На слова «ту-ру-ру-ру» пастушок играет в рожок, после слов «му-му-му» коровки мычат. Затем дети становятся на четвереньки, и стадо идет на зов пастуха. Он гонит (слегка помахивая хлыстом) их в поле (на середину зала). Через некоторое время пастух гонит стадо обратно в хлев. Зайдя за черту, дети поднимаются и выпрямляются. Выбирают другого пастуха. | *С разнообразными движениями*  **Тетери**(народная) **ст. в.**     Двое играющих изображают тетерь. Они находятся в одном из углов комнаты. Остальные дети (6-8 человек) стоят в кругу посредине комнаты, держась за руки. Это чашка творогу. Текст читают хором, слегка приседая пружинно в ритм потешки.  Как на нашем на лугу  Стоит чашка творогу,  Прилетели  Две тетери,  Поклевали,  Улетели.     На 3-4 строчки тетери выпрыгивают из угла и подскоками приближаются к чашке творогу. На 5-6 строки тетери прыгают на двух ногах возле чашки, слегка наклонив голову внутрь круга( клюют).     С окончанием потешки дети, изображающие чашку, поднимают руки вверх, вскрикивая: «Шу-у!»- как бы вспугивая тетерь, и тетери улетают в свой угол. Дети их ловят. Тетеря меняется местами с тем, кто ее поймал. Игра повторяется. |

|  |  |
| --- | --- |
| *С разнообразными движениями*  **Стадо**(народная) **ст. в.**       Играющие выбирают пастуха и волка, а все остальные – овцы. Дом волка в лесу, а у овец два дома на противоположных сторонах площадки. Овцы громко зовут пастуха:  -Пастушок, пастушок,  Заиграй во рожок!  Травка мягкая,  Роса сладкая,  Гони стадо в поле,  Погулять на воле!      Пастух выгоняет овец на луг, они ходят, бегают, прыгают, щиплют травку. По сигналу пастуха: «Волк!»- все овцы бегут в дом на противоположную сторону площадки. Пастух встает на пути волка, защищает овец. Все, кого поймал волк, выходят из игры.     Правила игры. Во время перебежки овцам нельзя возвращаться в тот дом, из которого они вышли. Волк овец не ловит, а салит рукой. Пастух может только заслонять овец от волка, но не должен задерживать его руками. | *Лазание*  **Котята и щенята ст. в.**     Игру можно проводить в комнате, где есть гимнастическая скамейка, или на участке.     Играющих делят на 2 группы. Дети одной группы изображают котят, другой – щенят. Котята находятся около гимнастической стенки; щенята на другой стороне комнаты ( в будках за скамейками, за лесенкой, поставленной на ребро).     Воспитатель предлагает котятам побегать легко, мягко. На слова воспитателя: «Щенята!» - вторая группа детей перелезает через скамейки. Они на четвереньках бегут за котятами и лают: «Ав-ав-ав!» Котята мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку. Воспитатель все время находится рядом.     Щенята возвращаются в свои домики. После 2-3 повторений дети меняются ролями.  Скачет конь наш, чок, чок, чок,   Слышен топот быстрых ног.  Кукла, кукла, попляши,   Красной лентой помаши.  Вот как кружится волчок,   Прожужжал и на бок лег.  Самолет летит, летит,  Смелый летчик в нем сидит.     Стоящий в кругу ребенок выбирает какую-нибудь игрушку – одного из участников игры. Тот, кого выбрали, идет на середину круга, и игра начинается снова. |
| *Метание*  **Накинь кольцо ст. в.**     Игра заключается в набрасывании колец на различные забавные фигурки, например на слона с поднятым хоботом, гуся с вытянутой шеей, зайчика с поднятой лапой и т.д.     На расстоянии 1,5-2 м. от фигуры проводится черта- граница, с которой дети бросают кольцо. Воспитатель показывает, как надо встать, как держать кольцо в горизонтальном положении, как бросать (от себя), чтобы оно оставалось в этом положении и во время полета(у детей это получается не сразу, поэтому предварительно нужно побросать кольцо вместе с ребенком, направляя движение его руки). | *Метание*  **Мяч через веревку (сетку) ст. в.**     Между деревьями или гимнастическими стойками натягивается веревка или сетка на уровне груди ребенка.     По обе стороны веревки (сетки) на расстоянии 1 м от нее проводятся линии. Группки детей (по 4-6 человек с каждой стороны) становятся на линиях друг против друга.     Один из детей, стоящих крайним, получает мяч. По сигналу воспитателя: «Начинай!»- он бросает мяч через сетку ребенку, стоящему напротив. Тот, поймав мяч, перебрасывает его стоящему напротив. Тот, поймав мяч, перебрасывает его стоящему рядом и т.д. Когда мяч дойдет до последнего играющего, воспитатель отмечает, какие ошибки были у одной и другой группы играющих. При повторении игру начинает другая группа.                      Вариант игры         Все дети одной из групп получают мячи и перебрасывают их стоящим напротив. |

|  |  |
| --- | --- |
| Метание  **Охотник и зайцы ст. в.**     На одной стороне площадки очерчивается место для охотника. На другой стороне обозначаются кружками места зайцев. В каждом кружке находится по 2-3 зайца.     Охотник обходит площадку, как - бы разыскивая следы зайцев, затем возвращается к себе.     Воспитатель говорит: «Выбежали на полянку зайцы». Зайцы выбегают из своих кружков и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову воспитателя: «Охотник» зайцы останавливаются, поворачиваются к охотнику спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот заяц, в которого охотник попал мячом, считается подстреленным, и охотник отводит его к себе.     После трехкратного повторения игры производится подсчет подстреленных зайцев, выбирается другой охотник, и игра продолжается. | *Ходьба и бег*  **Трамвай ст. в.**     Дети стоят вдоль стены комнаты или стороны площадки в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны (один ребенок держится правой рукой, другой - левой). Воспитатель находится в одном из углов  и держит в руке три цветных флажка –жёлтый, красный и зелёный. Воспитатель поднимает флажок зелёного цвета, и дети бегут – трамвай двигается. Добежав до воспитателя, дети смотрят, не сменился ли цвет флажка: если поднят зеленый флажок, движение трамвая продолжается; если появится красный или желтый флажок, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый цвет.     Если желающих играть много, можно устроить остановку, на которой сидят дети и ждут трамвая. Когда трамвай подъезжает к остановке, он замедляет ход и останавливается; одни пассажиры выходят из трамвая, другие входят. Воспитатель поднимает зеленый флажок: «Поехали!»     Если детям более знаком автобус или троллейбус, можно заменить другим видом транспорта. |
| *Ходьба и бег*  **Пробеги тихо ст. в.**     Дети делятся на группки по 5-6 человек. Они стоят за чертой на одном конце площадки. Выбирается водящий, он садится посредине площадки (или комнаты) и закрывает глаза. По сигналу воспитателя одна группка бежит мимо водящего или противоположный конец площадки до условленного места (черты). Дети должны бежать бесшумно. Если водящий услышит шум шагов, он говорит: «Стой», - и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, ведущий показывает, где слышит шум. Если он указал правильно, дети отходят в сторону; если ошибся, они возвращаются на свои места и бегут снова. Так поочередно пробегают все группки детей.     Выигрывает та группка, которую не услышал водящий. При повторении игры водящий меняется.     Примечание. Эту игру лучше проводить в помещении, когда дети в тапочках или в другой мягкой обуви, и им удобнее бежать на носочках. Кроме того, на участке бесшумно бежать трудно: шуршит песок, листья. | *Прыжки*  **Воробушки и автомобиль ст. в.**     Границы площадки очерчиваются или отмечаются флажками. На одном конце площадки размещаются на стульях или скамеечках воробушки. На другом конце обозначается место для автомобиля (гараж).     «Воробушки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети спрыгивают со скамеек (высота их – 10-15 см.), начинают бегать в разных направлениях, подняв руки в стороны, прыгают на двух ногах.     Раздается гудок и появляется автомобиль (назначенный ребенок.) Воробушки пугаются и улетают из гнезда ( при этом каждый занимает свое место – гнездо). Воробушки пугаются и улетают в гнезда (при этом каждый занимает свое место – гнездо). Автомобиль возвращается в гараж. Игра повторяется с другим автомобилем.     Детям, изображающим в игре автомобиль, можно дать руль. Воспитатель следит, чтобы дети не убегали за границы площадки.     В игру можно ввести «клевание зернышек» - дети присаживаются на корточки и стучат пальцами о пол или землю*.* |

|  |  |
| --- | --- |
| *Ходьба и бег*  **Самолеты ст. в.**     Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечают флажками. Играющие изображают летчиков. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя: «К полету готовься!» - дети делают движения руками – заводят моторы. « Летите!2- говорит педагог. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную в разных направлениях по площадке.     По сигналу воспитателя: «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются: строятся в колонны и опускаются на одно колено.     Воспитатель отмечает, какая колонна построилась быстрее.     Ведущими колонн надо назначать первое время более активных детей. Следует обращать внимание на легкость бега детей. | *Прыжки*  **Зайцы и волк ст. в.**  Одного из играющих выбирают волком. Остальные дети изображают зайцев.     На одной стороне площадки зайцы устраивают себе домики (чертят кружочки). В начале игры зайцы стоят в своих домиках; волк – на другом конце площадки ( в овраге).     Воспитатель говорит:  Зайцы скачут, скок, скок, скок,  На зеленый на лужок,   Травку щиплют, кушают,  Осторожно слушают –  Не идет ли волк.     Зайцы выпрыгивают из домиков и разбегаются по площадке. Они то прыгают на двух ногах, то присаживаются, щиплют травку и оглядываются, не идет ли волк. Когда воспитатель произносит последнее слово, волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать (коснуться). Зайцы убегают каждый в свой домик. Пойманных зайцев волк уводит в овраг.     Как только волк уходит, воспитатель повторяет текст стихотворения, и игра возобновляется. После того, как поймано 2-3 зайца, выбирается другой волк. |
| *Прыжки*  **Лиса в курятнике ст. в.**     На одной стороне площадки очерчивается курятник (размер его зависит от числа играющих). В курятнике на насесте ( на скамейках) сидят куры. На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор.     Один из играющих назначается лисой, остальные – куры. По сигналу воспитателя                                                                                                          куры спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу воспитателя: «Лиса!» - куры убегают в курятник и взбиваются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные куры снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется.      Игра кончается, когда лиса поймает 2-3 кур. | *Лазание*  **Кролики ст. в.**     На одной стороне рисуются кружки – клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к которым вертикально привязываются обручи. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа, на котором сидит воспитатель. Между домом и клетками кроликов – луг. Дети маленькими группками, по 3-4 человека, становятся в кружки.   «Кролики сидят в клетках», - говорит воспитатель; дети присаживаются на корточки. Воспитатель, выполняющий роль сторожа, поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов со словами: « Погуляйте, поешьте травки!» Кролики пролезают в обручи и начинают бегать и прыгать.      Через некоторое время воспитатель говорит: «Бегите в клетки». Кролики бегут домой, и каждый возвращается в свою клетку, пролезая снова в свой обруч.     Кролики до тех пор находятся в клетке, пока сторож снова их не выпустит. |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Провези санки по дорожке» мл. в.**  Воспитатель делает две дорожки длинной несколько метров и делит детей на группки. Каждая группа (двое держат санки за верёвку, третий садится в санки) встаёт возле своей дорожки. По сигналу дети везут санки по дорожке, стараясь на наступать на её границы.  **Указание:** следить, чтобы дети, сидящие в санках, не спускали ног. | **«Санный поезд» мл. в.**  Три пары санок связать вместе, образуется санный поезд. Каждый ребёнок становится так, чтобы верёвка, связывающая санки, проходила между ног. По сигналу «поехали» поезд отправляется. Дети, наклонившись вперёд, упираются в санки и толкают их. Малышам интересно, когда поезд проезжает туннель или ворота, объезжает препятствия.  **Указание:** подсказывать детям, чтобы они поднимали головы и всё время следили за движением. |
| **«Покатай куклу» мл. в.**  На площадке расставлены игрушки в шахматном порядке. Дети с санками стоят у линии на краю площадки. На санках сидят куклы. Дети должны пройти по площадке, везя за собой санки, объезжая препятствия.  **Указание:** напоминать детям, чтобы они смотрели не только вперёд, но следили за тем, чтобы санки не задевали игрушки. | **«Прокати шар под санками» мл. в.**  Две пары санок ставят одни за другими. Ребёнок должен прокатить шар под санками так, чтобы он появился с другой стороны. По сигналу ребёнок приседает, руки с шаром опускает между коленями и с силой катит шар под санки. После этого ждёт, появится ли шар с другой стороны.  **Правило:** действовать по очереди. |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Проскользни на лыжах» мл. в.**  Дети стоят на лыжах вдоль площадки лицом к середине. Воспитатель стоит напротив детей и показывает, как нужно согнуть одну ногу и проскользнуть на ней вперёд. А затем подтянуть вторую ногу после толчка. Тоже повторить с другой ногой.  **Правило:** уступать дорогу друг другу.  **Указание:** наклонять туловище вперёд при скольжении. | **«Не задень!» ср. в.**  На площадке раскладывают кубики (или втыкают палки) в шахматном порядке. Дети с санками стоят у одной линии по одну сторону площадки. По сигналу они наклоняются и упираются руками спереди в санки. По сигналу «поехали», везут санки из одного конца площадки в другой, обходя кубики.  ***Указание:*** напоминать детям, чтобы при движении они поднимали голову и смотрели вперёд. |
| **«Санный поезд» ср. в.**  Три пары санок связать вместе, образуется санный поезд. Каждый ребёнок становится так, чтобы верёвка, связывающая санки, проходила между ног. По сигналу «поехали» поезд отправляется. Дети, наклонившись вперёд, упираются в санки и толкают их. Малышам интересно, когда поезд проезжает туннель или ворота, объезжает препятствия.  ***Указание:*** подсказывать детям, чтобы они поднимали головы и всё время следили за движением. | **«Кто больше провезёт кубиков» ср. в.**  Между стойками натягивают шнур на высоте 60 см. по одну сторону лежат несколько деревянных шаров. Ребёнок катит шар и пролезает по шнуром на другую сторону, не касаясь руками земли, докатывает шар до указателя, оставляет его там и возвращается. Также катит под шнур следующий шар. Шары можно заменить снежками.  Возможен вариант с санками. Тогда ребёнок перевозит  на санках кубики. |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Остановись возле снежка» ср. в.**  На площадке раскладывают снежки. Их должно быть на один меньше чем детей. Дети бегают врассыпную. По сигналу каждый должен остановиться возле снежка. У каждого снежка должен стоять только один ребёнок. Тот, кто не нашёл себе места, выбывает из игры. Игра повторяется до тех пор, пока не выявится победитель. | **«Лёжа на санках» ср. в.**  На площадке обозначают линию. Дети с санками становятся на расстоянии 1 м от неё. По сигналу «приготовились», дети наклоняются вперёд и упираются руками в санки. По сигналу «поехали» они делают несколько шагов с разбега и на ходу ложатся на санки. Воспитатель отмечает тех, кто проскользил дальше всех за линию. |
| **«Провези санки, толкая их» ср. в.**  Перед каждым участником две пары санок цепочкой. На передних санках сидит кукла. По сигналу «приготовились», дети наклоняются вперёд и упираются руками в санки, которые стоят вторыми. По сигналу «поехали» дети везут санки, толкая одновременно передние. В таком положении надо провезти санки в указанном направлении. Например, с одной стороны площадки на другую, не уронив куклу. | **«С горки» ср. в.**  Съезжая на санках с горки, необходимо требовать от детей выполнения каких-либо заданий.   1. Съезжая с горки, схватить игрушку, лежащую сбоку. 2. Съезжая с горки, проехать между кубиками, которые лежат на склоне на расстоянии 1 м. |

|  |  |
| --- | --- |
| **«По ледяной дорожке» ср. в.**  Дети стоят на расстоянии 4-5 м от ледяной дорожки. Разбегаются и скользят по ледяной дорожке между двумя снежными комьями (кубиками), разложенными на расстоянии 50-60 см один от другого. Тому, у кого донное задание получается очень хорошо, разрешается выполнение этого упражнения в паре. | **«Проскользни на лыжах» ср. в.**  Дети стоят на лыжах вдоль площадки лицом к середине. Воспитатель стоит напротив детей и показывает, как нужно согнуть одну ногу и проскользнуть на ней вперёд. А затем подтянуть вторую ногу после толчка. Тоже повторить с другой ногой.  ***Правило:*** уступать дорогу друг другу.  ***Указание:*** наклонять туловище вперёд при скольжении. |
| **«Кто быстрее залепит круг» ср. в.**  На снегу чертят два небольших круга – цели для попадания. Для детей готовят снежки. Участников делят на две группы. Каждая группа становится возле своего круга (расстояние от него до каждого участника должно быть 1,5 м). По сигналу дети начинают бросать снежки в круг, стараясь залепить всю его площадь. Побеждает группа, которая сделала это первая. | **«Попади в ком» ср. в.**  Большой снежный ком кладут на стол. Дети становятся полукругом, у каждого в руках снежки. Дети бросают снежки в ком с расстояния 1,5 – 2 м.  ***Указание:*** детей надо расставлять только с одной стороны, чтобы они не попали друг в друга. Группа должна быть небольшой – 2-3 человека. |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Пятнашки на санках» ст. в.**  Количество участников: от 6 человек (четное количество) Что нужно для игры: 3 пары санок  Играют несколько пар. В каждой из них один играющий везет друго­го, сидящего на санках. Одна пара — водящая. Они стремятся догнать любую другую пару игроков и осалить одного из них. Салит игрок, сидящий на санях, но делает это только прикосновением руки. Если в паре игрок осален, пара становится водящей, и игра продолжается. Игра проводится в пределах ограниченной площади. Нельзя сра­зу салить игроков той пары, которая была водящей; после каждой смены водящей пары «возница» и «ездок» меняются местами. | **«Лыжники на санках» ст. в.**  Количество участников: от 2 человек.  Что нужно для игры: флажки, санки  Катание с горки пройдет интереснее, если детям дать задание: собрать большее количество флажков (веточек), расставленных вдоль склона; проехать через ворота устроенных из лыжных палок; в кон­це склона повернуть и проехать по обозначенной на снегу узкой дорожке. |
| **«Кто быстрее» сто. в.**  Количество участников: от 6 человек  Что нужно для игры: санки, флажки  На игровом поле отмечают флажками линии старта и финиша. Игроки делятся на команды по 3 человека. Первые номера каждой команды становятся впереди саней на стартовую линию и берутся за веревку; вторые садятся на санки, а третьи встают позади для подтал­кивания. По сигналу ведущего тройки везут санки вперед до линии финиша к своему флажку, огибают его и быстро меняются местами: первые номера встают назад для подталкивания, вторые берут верев­ку, а третьи садятся на санки, и сразу без сигнала тройки снова везут санки к стартовой линии. Огибают флажок, снова меняются местами и едут к финишу. Когда последний ребенок, подталкивающий санки, встанет на финишную линию, он берет флажок в руки и поднимает его вверх. Выигрывает тройка, первая поднявшая флажок. | **«Слалом на санках» ст. в.**  Количество участников: от 2 человек  Что нужно для игры: санки  На склоне горы раскладывают по прямой линии крупные комья снега на расстоянии 6-8 шагов один от другого. Сев на санки и уп­равляя ими, участник спускается с горы, огибая один ком снега справа, а другой слева. Выигрывает тот, кто точнее и быстрее вы­полнит это задание. |

|  |  |
| --- | --- |
| **«Тянем-потянем» ст. в.**  Количество участников: 2 человека  Что нужно для игры: санки, веревка  Для проведения игры во дворе находят невысокий столб, метал­лический турник и т. п. Веревка крепко привязывается к столбу так, чтобы на каждого игрока приходилось по концу длиной 5-6 м. К веревке привязывают 2 саней и отводят их в противоположные стороны, на всю длину веревки. 2 игрока по сигналу ведущего са­дятся в санки, берут в руки концы веревок и, подтягивая к себе веревку, быстро доезжают до столба. Тот, кто быстрее дотронется рукой до столба, выигрывает. | **«Возьми приз» ст. в.**  Количество участников: от 2 человек  Что нужно для игры: санки, лыжные палки, веревочки и призы  На трассе спуска ставят 2 ворот: одни на склоне горы, другие у подножия (ворота делаются из 2 воткнутых лыжных палок и одной поперечной). К поперечной палке на разной высоте подвешены на тонких нитях 2 приза. Проезжая под воротами, надо сорвать приз. Тот, кто смог это сделать, получает его в награду |
| **«Кто дальше» ст. в.**  Количество участников: от 2 человек  Что нужно для игры: лыжи, лыжные палки  На ровной площадке играющие выстраиваются на лыжах в ше­ренгу и втыкают в снег палки. Ведущий отступает от шеренги 6— 10 м и проводит линию. По сигналу игроки разбегаются до отмет­ки, отталкиваются от нее и скользят по инерции до полной останов­ки. Тот, кто окажется дальше всех, побеждает | **«На горку» ст. в.**  Количество участников: от 2 человек  Что нужно для игры: лыжи, лыжные палки  Соревнуются 2 команды. Лыжники выстраиваются в ряд на од­ной общей линии. По сигналу руководителя все участники бегут на лыжах вперед, стараясь как можно скорее взобраться на гору. От­стающим разрешается помогать: протягивать палки, поднимать упав­ших и т. д. Это важно, так как команда выигрывает только в том случае, если она в полном составе окажется на горе. |

.

.

|  |  |
| --- | --- |
| **«На горку» ст. в.**  Количество участников: от 2 человек  Что нужно для игры: лыжи, лыжные палки  Соревнуются 2 команды. Лыжники выстраиваются в ряд на од­ной общей линии. По сигналу руководителя все участники бегут на лыжах вперед, стараясь как можно скорее взобраться на гору. От­стающим разрешается помогать: протягивать палки, поднимать упав­ших и т. д. Это важно, так как команда выигрывает только в том случае, если она в полном составе окажется на горе. | **«На одной лыже» ст. в.**  Количество участников: от 6 человек  Что нужно для игры: лыжи, лыжные палки  Игровую дистанцию длиной 20 м размечают линиями старта и финиша. Игроков разбивают на 2 команды, которые выстраиваются в колонны. У каждого игрока в руках 2 лыжные палки, а на ноге только 1 лыжа. По сигналу судьи первые участники проезжают лыжную дистанцию на одной ноге, отталкиваясь палками. Ногой, свободной от лыжи, наступать на снег нельзя. Как только лыжник пересечет финишную черту, он поднимает руку вверх, и следующий участник его команды начинает забег. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. |
| **«Лыжники, на места» ст. в.**  Количество участников: от 5 человек  Что нужно для игры: лыжи, лыжные палки  Игроки на лыжах с палками на равных расстояниях друг от друга размещаются по большому кругу, размер которого зависит от коли­чества участников. Водящий стоит вне круга на лыжах без палок. Игроки начинают медленно двигаться по кругу на таком расстоя­нии, чтобы не мешать друг другу. Водящий подъезжает к любому игроку и говорит: «За мной!» — после чего приглашенный лыжник втыкает палки в снег и едет за водящим в сторону от круга. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, на котором остались воткнутые в снег палки, и неожиданно подает команду: «Все по местам!» По команде все лыжники стре­мятся быстрее вернуться в круг и взяться за любые воткнутые пал­ки. Водящий также занимает место у любых палок. Оставшийся, без палок становится водящим. | **«Завладей палкой» ст. в.**  Количество участников: от 6 человек  Что нужно для игры: лыжи, лыжные палки  Соревнуются 2 команды, по 3-6 человек в каждой. Игроки обеих команд рассчитываются по порядку и строятся в общую шеренгу. Одна команда располагается справа от ведущего, другая — слева. Лыжные палки все участники втыкают в снег позади себя. Веду­щий берет одну из палок и кидает ее, словно копье, вперед. Палка, пролетев 10-15 м, падает и втыкается в снег. В это время ведущий называет любой номер, например 2. Игроки обеих команд, имею­щие этот номер, стремительно бегут на лыжах к палке. Каждый стремится обогнать своего партнера, чтобы первым схватить палку и поднять ее вверх. Тот, кому это удастся, получает для своей ко­манды 1 очко. Игроки возвращаются на свои места, а ведущий сно­ва берет палку и бросает ее вперед, вызывая новый номер, и т. д. Выигрывает команда, набравшая большее число очков. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Дождик физ. Мин.**  Капля раз, Капля два,  Очень медленно сперва.  А потом, потом, потом  Все бегом, бегом, бегом.  Мы зонты свои раскрыли,  От дождя себя укрыли.  *Прыжок на носочках, руки на поясе.*  *Еще один прыжок.*  *4 прыжка.*  *8 прыжков.*  *Развести руки в стороны.*  *Сомкнуть руки над головой полукругом.* | **Листья физ. Мин.**  Листья осенние тихо кружатся,  Листья нам под ноги тихо ложатся.  И под ногами шуршат, шелестят,  Будто опять закружиться хотят.  *Н. Нищева*  *Дети кружатся, расставив руки в стороны.*  *Приседают.*  *Движения руками влево-вправо. Снова кружатся на носочках.* |
| **Летний сад физ. Мин.**  В Летнем саду листопад.  Листья в саду шелестят.  В канавке Лебяжьей купаются листья  Газоны от листьев дворники чистят.  Грустные статуи в тихих аллеях.  В тихих аллеях осенью веет.  *Н. Нищева*  *Дети кружатся на месте.*  *Приседают, водят руками по полу.*  *Снова кружатся.*  *Машут воображаемой метлой.*  *Встают на носочки и замирают.*  *Снова кружатся.* | **Туман физ. Мин.**  Туман повис клоками  в саду и во дворе,  Поймать туман руками  решил я на заре.  Я взял его ладошкой  и крепко-крепко сжал.  Но прыткий он как кошка.  Он взял… и убежал.  Висит туман над речкой  и дышит как живой,  Как белая овечка с кудрявой головой.  И маленькие рожки на этой голове.  Но поутру остались лишь капли на траве…  Н. Нищева  *Дети присели на карточки, выполняют ритмичные удары ребром ладони и кулачками по полу.*  *Ритмично сжимают и разжимают кулачки.*  *Медленно крепко сжимают кулачки.*  *«Бегают» пальчиками по полу.*  *Встают, поднимают руки и качают ими из стороны в сто рону*  *Смыкают руки над головой.*  *Показывают «рожки».*  *Выполняют ритмичные прыжки на носочках.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Осенью физ. Мин.**  Вдруг закрыли небо тучи,  Начал капать дождь колючий  Долго дождик будет плакать,  Разведет повсюду слякоть.  Грязь и лужи на дороге,  Поднимай повыше ноги.  Н. Нищева  *Дети встают на носочки, поднимают вверх перекрещенные руки.*  *Прыгают на носочках, держа руки на поясе.*  *Приседают, держа руки на поясе.*  *Идут по кругу, высоко поднимая колени.* | **Осень физ. Мин.**  Осень. По утрам морозы.  В рощах желтый листопад.  Листья около березы  Золотым ковром лежат.  В лужах лед прозрачно-синий.  На листочках белый иней.  Е. Головин  *Дети встают на носочки и поднимают руки вверх, а потом приседают.*  *Кружатся на носочках. Руки на поясе.*  *Приседают, делают плавные движения руками перед собой влево-вправо.*  *Бегут по кругу на носочках. Останавливаются, приседают.* |
| **За грибами физ. Мин.**  Все зверюшки на опушке  Ищут грузди и волнушки.  Белочки скакали,  Рыжики срывали.  Лисичка бежала,  Лисички собирала.  Скакали зайчатки,  Искали опятки.  Медведь проходил, Мухомор раздавил.  Н. Нищева  *Дети идут в хороводе.*  *Скачут вприсядку, срывают воображаемые грибы.*  *Бегут по кругу, собирают воображаемые грибы.*  *Скачут стоя, срывая воображаемые грибы.*  *Идут вразвалку, затем топают правой ногой.* | **Точильщики физ. Мин.**  Точим, точим, точим нож!  Будет очень он хорош.  Будет резать он припасы:  Масло. Сало. Хлеб, колбасы,  Помидоры, огурцы…  Угощайтесь, молодцы!  Дети имитируют движения точильщика. На две последние строки четыре раза хлопают в ладоши. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Медвежата Физкультпривет физ. Мин.**  Медвежата в чаще жили, На болоте две подружки,  головой своей крутили. Две зеленые лягушки,  Вот так, вот так Утром рано умывались,  Головой своей крутили. Полотенцем растирались.  Медвежата мед искали, Ножками топали,  Дружно дерево качали. Ручками хлопали,  Вот так, вот так  Дружно дерево качали.  Вперевалочку ходили Вправо, влево наклонялись  И из речки воду пили. И обратно возвращались  Вот так, вот так Вот здоровья в чем секрет.  И из речки воду пили. Всем друзья физкультпривет!  А потом они плясали,  Лапы дружно поднимали.  Вот так, вот так  Лапы дружно поднимали. | **Хомячок физ. Мин.**  Хомка-хомка. Хомячок  Полосатенький бочок  Вместе с солнышком встает,  Щечки моет, шейку трет.  Подметает хомка хатку  И выходит на зарядку.  Раз, два, три, четыре, пять!  Хомка хочет сильным стать. |
| **Научились мы считать физ. Мин.**  И теперь нас не унять.  Мы считаем все подряд:  Три стола и двадцать парт,  Хлопнем восемь раз в ладошки,  Восемь раз пружинят ножки,  Два наклона, два поскока…  Мы готовы пол-урока изучать веселый счет . | Вот помощники мои, **физ. Мин.**  Их как хочешь поверни.  Раз, два, три, четыре, пять  Не сидится им опять.  Постучали, повертели  И работать захотели.  Поработали немножко,  Мы дадим им отдохнуть.  Постучали, повертели  И обратно в дальний путь. |

|  |  |
| --- | --- |
| **На носочки встали физ. Мин.**  На носочки встали  Потолок достали.  Наклонились столько раз, сколько уточек у нас.  Сколько покажу кружков.  Столько выполни прыжков.  Пожалуйста.  Воспитатель отдает команды, но дети выполняют только те из них, которые сопровождаются словом пожалуйста. | **Если нравится тебе физ. Мин.**  Воспитатель поет песню и показывает движения. Дети подпевают и повторяют движения.  Если нравится тебе, то делай так (2 щелчка пальцами над головой).  Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка в ладоши).  Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка за коленками).  Если нравится тебе, то делай так (2 притопа ногами).  Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!».  Если нравится тебе, то и другим ты покажи |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс физкультпаузы № 1 Гуси-лебеди летели, На лужайку тихо сели. Походили, покивали, Потом быстро побежали. 1. И. п. — руки в стороны, 1—4 два полуприседа с волной руками в стороны на каждый полуприсед. 2. И. п. - руки вперед, 1-4 шаги на месте, на каждый шаг волна руками вперед. 3. И. п. - то же. 1-8 шаги на месте, на шаг левой - пальцы в ку­лаки, наклон головой вперед, на шаг правой — пальцы разогнуть, выпрямиться. 4. 1—8 шаги бега на месте. 5. «У гусей большие крылья» И. п. — о. с. Руки вверх через стороны — вдох через нос. И. п. - выдох через нос (повторить 4-6 раз). 6. «Гуси-лебеди клюют зерно» И. п. — о. с. Наклон головы вперед — вдох через нос. И. п. — выдох через нос (повторить 5—6 раз.) 7.« Гуси-лебеди прислушиваются» И. п. — о. с. Наклон головы в сторону — вдох через нос. И. п. - о, с. - выдох через нос. То же в другую сторону (3-4 раза в каждую сторону). 8. « Гуси-лебеди взлетают» И. п.— о. с. Руки вверх через стороны, потянуться — вдох через нос. Присесть, руки на бедра - выдох через нос. Выдох плавный и длинный (4-5 раз). 9.« Гуси-лебеди отдыхают» И. п.— о. с. Поочередные вдохи и выдохи правой, затем левой половиной носа; вторая половина при этом прижата пальцем. Дышать плавно, глубоко, медленно (3-4 раза каждой полови­ной). | Комплекс физкультпаузы № 2 Мы скачем, скачем по дорожке, Сменяя часто ножки. Поскакали, поскакали, А потом, как аист, стали. 1. И. п. — руки на пояс. 1—4 четыре подскока на левой. 2. 1—4 подскоки на правой. 3. 1—4 подскоки на двух ногах. 4. 1—2 — стойка на левой, правую ногу согнуть назад, руки вверх — вдох; 3—4 дугами наружу руки вниз — выдох. 5. «Что там?»  И. п. — стоя, руки на поясе. 1—2 — поворот головы вправо — вдох. 3—4 — поворот головы влево — выдох (3—4 раза). 6. «Мы проснулись утром ранним» И. п. — стоя ноги на ширине плеч, руки в замке за головой. 1-2 - руки вверх - в стороны, потянуться, вдох. 3-4 - 5-6 - руки вниз, выдох (3-4 раза). 7. «Потянись к солнышку» И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. 1—2 — руки вверх, правую назад на носок, прогнуться, встать на носки, вдох. 3-4 - руки вниз, присесть, наклониться вперед, выдох, то же с другой ноги (2—4 раза). |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс физкультпаузы № 3 Шел король по лесу, по лесу. Нашел себе принцессу, принцессу. Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем. Еще разок попрыгаем, попрыгаем. И ручками похлопаем, похлопаем. И ножками потопаем, потопаем. 1. И. п. — о.с. 1—6 шаги на месте на носках, на шаг левой — пальцы сжаты в кулаки, на шаг правой - пальцы разогнуть. 2. 6 шагов на месте на носках, на шаг левой - хлопок в ладоши слева; на шаг правой — хлопок в ладоши слева. 3. 6 подскоков на месте с поворотом на 60°.  4. 6 подскоков на месте поочередно на правой-левой; на подскок правой - мах вперед-вниз левой, на подскок левой — мах вперед-вниз правой. 5. 6 шагов на месте, на шаг правой ~ хлопок в ладоши слева, на шаг левой — хлопок в ладоши справа. 6. 6 шагов на месте с хлопком в ладоши перед собой на каждый шаг. 7. «Посмотри на друга» И. п. — стоя, руки на поясе. 1 — повороты головы вправо — вдох через нос. 2-4 - И. п. - выдох через рот. 5 — поворот головы влево — вдох через нос. 6-8 - И. п. - выдох через рот (4 -6 раз). 8. «Гуляем на полянке» И. п. - в ходьбе с активными махами руками; глубокие вдохи-вы­дохи через нос. Чередовать разновидности ходьбы (на носках, высоко поднимая колени, «с кочки на кочку», перешагивание через предметы) (1—2 минуты). | Комплекс физкультпаузы № 4 Лягушечки-квакушечки  По берегу гуляют,  Комариков-судариков  И мошек собирают.  Журавлики-кораблики  Летят под небесами, Все серые и белые, С длиннющими носами. Лягушечки-квакушечки, Коль живы быть хотите, То поскорей от журавлей В болото уходите. 1. И. п. — о.с, 8 подскоков на носках на месте, на шаг левой — паль­цы в кулаки, на шаг правой — пальцы разогнуть. 2. Руки в стороны, 4 приседа с хлопком в ладоши на каждый при­сед. 3. Руки вперед, 8 шагов на месте с волной руками в стороны на каждый шаг. 4. Руки на пояс, 8 шагов на месте с волной руками вперед на каж­дый шаг. 5. 4 подскока на носках с поворотом налево на 360°; то же напра­во. 6. 8 подскоков в полуприседе на носках, на каждый подскок — хло­пок в ладоши над головой. 7. «Лягушки-попрыгушка». И. п. — присед. Продвижение вперед прыжками с опорой на ладони, сочетать дыхание с движением (7—8 раз). 8. «Замри» И. п. — лежа на спине. 1—2—3 — выпятить живот как можно больше, вдох, задержать ды­хание как можно дольше «замри» (3—4 раза). |