

## Подвижные игры для детей старшей группы

### Третий лишний

Цель: учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега.

Играющие становятся парами по кругу лицом к центру так, что один из пары находится впереди, а другой —сзади него. Расстояние между парами — 1—2 м. Двое водящих занимают место за кругом: один убегает, другой его ловит. Спасаясь от погони, убегающий может встать впереди любой пары. Тогда стоящий сзади оказывается «третьим лишним» и должен убежать от второго водящего. Если догоняющий коснется убегающего, то они меняются ролями. Никто не должен мешать игроку убежать от преследователя.

Разновидности игры

1. Стоящий сзади в паре «третий лишний» должен не убежать, а догонять второго водящего.
2. Игроки стоят в парах лицом друг к другу и держатся за руки. Убегающий может встать между руками любой пары. К кому он встанет спиной, тот «третий лишний» и должен убежать.
3. Играющие прогуливаются по кругу парами, держат друг друга за руки, а свободные руки на поясе. Убегающий, спасаясь от преследования, может в любой момент взять кого-нибудь под руку. Тогда стоящий с другой стороны становится убегающим. Эту же игру можно проводить под музыку.

### Совушка

Цель: учить ориентироваться в пространстве, развивать интерес к игре.

Выбирают водящего - "совушку", остальные дети изображают птичек.

Птички свободно бегают по площадке, размахивая руками, как крыльями.

"Совушка" сидит в дупле (обозначенное на площадке место).

Когда вожатый произнесет слово "Ночь", совушка вылетает из дупла и бежит по площадке, зорко следя за птичками.

Птички по сигналу "Ночь" должны остановиться на месте и не двигаться.

Кто пошевелится, того "совушка" уводит в свой дом, и сама снова выбегает на площадку.

Когда вожатый скажет "День", "совушка" прячется в дупло, а птички, кроме уведенных совушкой, начинают летать.

Игра прерывается, когда совушка уведет к себе 3-х птичек.

Тогда выбирают новую совушку и игра возобновляется.

### Кто самый меткий

Цель: развивать самостоятельность, смекалку, смелость.

Для игры нужны палки (по количеству участников) с заостренными концами, заменяющие копья, длиной 0,5–1 м. На земле чертят линию, в 10 м от нее – кружок диаметром с тарелку среднего размера. Первый игрок бросает «копье», стараясь попасть в кружок. За ним по очереди бросают «копья» остальные. Попавший в цель получает название «меткий».

При большом количестве участников можно начертить 2–3 кружка и разделить играющих на команды.

### Чье звено скорее соберется

Цель: учить бегать на скорость.

У детей разноцветные и разные по величине геометрические фигуры. В разных местах группы размещены символы. Дети должны определить своё место (по цвету и размеру).

### Волк и козлята

Цель: учить игровой деятельности со строгим соблюдением правил.

Участники берутся за руки и образуют цепочку - они козлята. Впереди - коза. За ними охотится волк, но он может поймать только последнего козленка. Коза пытается помешать ему, закрывает детеныша, а остальные козлята двигаются за ней, не расцепляя рук.

Волк схватил козленка? Отводит к себе в логово.

Игра заканчивается, когда волк переловит всех козлят.

### Иголка, нитка, узелок

Цель: развивать быстроту и реакцию, воспитывать смелость.

Жила-была лисичка, которая хотела научиться шить, но иголка с ниткой и узелок никак не давались ей.

Итак, кто будет лисичка, кто иголка, кто нитка, а кто узелок? Выбрали?

Остальные участники встают в круг и берут друг друга за руки. Иголка, нитка и узелок образуют цепочку и бегают от лисы. Они то забегают в круг, то выбегают из него, а лиса за ними. Если ей удастся кого-нибудь из них поймать или кто-то расцепит руки, лиса тут же занимает его место. Игрок возвращается в круг, а остальные участники выбирают новую лисичку.

### Добеги и прыгни

Цель: развивать двигательную активность, умение прыгать в длину.

На противоположных сторонах площадки проводят линии на расстоянии 10 м друг от друга — это дома. Играющие делятся на 2—3 группы и встают у одной линии. Дети, назначенные водящими, переходят на противоположную сторону и встают у черты, каждый напротив своей группы.

Игру начинают первые номера. По сигналу они бегут к противоположной линии, добегают до водящих, ударяют их по протянутой ладони и быстро возвращаются. Водящие стараются догнать убегающих и осалить.

Если игрок осален, то он идет на сторону водящего и встает впереди него. Игроки, которым удалось уйти неосаленными, встают в конец своего ряда. Игра кончается, когда пробегут последние игроки групп. Побеждает группа, в которой меньше осаленных участников игры.

Указания к проведению

Если площадь игровой площадки позволяет, то расстояние между домами можно увеличить до 30 м. Количество игроков не ограничивается. Если в игре принимает участие более 25 человек, нужно разделить их на 4 группы.

### Попрыгунчики

Цель: развивать двигательную активность, умение прыгать в длину.

На земле чертят круг. Один из играющих встает в середину круга — он пятнашка. По сигналу дети перепрыгивают через черту круга и, если не грозит опасность быть осаленным, некоторое время остаются внутри круга. Продолжают прыгать на двух ногах на месте или продвигаясь вперед к центру круга. Участники игры стараются вернуться от пятнашки и вовремя выпрыгнуть из круга. Осаленный становится пятнашкой.

Правила

1. Играющим из круга разрешается только выпрыгивать. Тот, кто из круга выбегает, выходит из игры.
2. Пятнашка преследует играющих, также прыгая на двух ногах.

Указания к проведению

Величина круга зависит от числа играющих. Перед началом игры нужно договориться, как дети будут перепрыгивать через черту круга: на одной ноге (правой или левой), прямо или боком на двух ногах.

Вариант игры

Игра начинается так же, но осаленный из круга не выходит, а становится помощником пятнашки. Как только число пятнашек увеличится до 5, четверо уходят за круг, а тот, кого осалили последним, остается пятнашкой. Игра повторяется.

### У оленя дом большой

Цель: закреплять умение соотносить движение с текстом.

Ведущий на сцене произносит следующие слова, сопровождая их движениями: У оленя дом большой, Он глядит в свое окно. Заяц по лесу бежал, В дверь к нему стучал. Тук - тук - тук, - олень, открой. Там в лесу охотник злой. Заяц, заяц, забегай, лапу подавай. Ведущий разучивает слова с детьми и поясняет, что каждое слово обыгрывается соответствующими движениями рук. Темп постоянно нарастает.

У оленя дом большой,

Он глядит в свое окошко.

Заяц по лесу бежит.

В дверь ему стучит:

«Тук, тук, дверь открой,

Там в лесу охотник злой!

Быстро двери открывай,

Лапу мне давай

Вед. обращается к ребятам: Для того чтобы нам сыграть в одну интересную игру, необходимо выучить лова и движения. Повторяйте за мной. Вед. напевает следующие слова: — У оленя дом большой (поднимает скрещенные руки над головой, изображая рога оленя). — Он глядит в свое окошко (имитирует окошечко). — Заяц по полю бежит (изображает бег на месте). — В дверь к нему стучит (стучит в воображаемую дверь). — Тук, тук, дверь открой (имитирует стук в дверь и тянет на себя ручку воображаемой двери). Там в лесу охотник злой (показывает большим пальцем назад, затем имитирует ружье). — Заяц, заяц забегай (машут руками над головой, изображая уши зайца, затем делают приглашающий жест). — Лапу мне давай (сцепляют руки в замок). Когда ребята запоминают слова, они произносят их и делают движения в более быстром темпе.

### Один-двое

Цель: учить ходить четко, ритмично, с хорошей осанкой и координацией движений (использовать ходьбу как средство воспитания у детей выносливости).

Участники встают парами друг за другом, лицом в центр круга. Игру начинают двое, один из них — водящий, он стоит на 3—4 шага сзади того, кто убегает от него.

Убегающий хлопает три раза в ладоши, после третьего хлопка бежит от водящего. Чтобы не быть осаленным, он встает впереди какой-нибудь пары. Прежде чем встать, на бегу кричит: «Много троих, хватит двоих». Тот, кто в этой игре стоит последним, убегает от водящего.

Если водящему удалось осалить убегающего, то они меняются ролями.

Правила

1. Во время игры нельзя пробегать через круг.

2. Убегающему нельзя пробегать более двух кругов.

3. Как только он вбегает в круг, он должен сразу встать впереди какой-нибудь пары.

Нарушивший это правило становится водящим.

Указания к проведению

Если водящему удалось осалить убегающего и они поменялись ролями, то убегающий может встать впереди одной из пар после кратковременного бега.

Иногда водящему долго не удается догнать убегающих от него игроков, так как они сильнее его и быстрее бегут. В этом случае нужно заменить его, но не упрекать, а положительно оценить его усилия.

### **Пойди бесшумно**

Цель: учить ходить четко, ритмично, с хорошей осанкой и координацией движений (использовать ходьбу как средство воспитания у детей выносливости).

Нескольким игрокам завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Каждая пара образует «ворота». Остальные играющие, разбившись на группы (по числу ворот), стараются по одному пройти сквозь ворота. Проходить надо бесшумно, осторожно, можно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе играющие, стоящие в воротах, могут поднять руки, чтобы преградить путь, задержать проходящего.

Побеждают те игроки, которые сумеют благополучно пройти через ворота.

### **Каких листьев больше**

Цель: развивать быстроту бега, мышление, ловкость.

Дети расходятся по лесу и собирают по несколько опавших с разных деревьев листьев. Потом собираются все вместе и по очереди раскладывают листья по их форме в букеты, называя, с какого они дерева. Сравнивают, каких листьев больше всего, а каких мало. Взрослый объясняет, почему одних листьев оказалось много, а других мало. Если дети нашли лист с такого дерева, которое не растет в этом месте, он спрашивает, как мог лист сюда попасть.

### **Кто дольше простоят на одной ноге**

Цель: учить быстро действовать при потере равновесия.

Встать, руки на поясе, согнуть правую ногу, стопу разместить на голени левой. Глаза закрыты. Выигрывает тот, кто дольше всех смог удержать устойчивое положение.

### **Жмурки**

Цель: учить быстро действовать при потере равновесия.

Дети часто и охотно играют в жмурки, в особенности малолетние, так как игра эта очень проста. Местом для нее избирают большую, просторную комнату или чистый двор.

Дети выбирают из своей среды одного, накладывают ему на глаза повязку, пользуясь чистым носовым платком или т. п. По данному сигналу, участвующие в игре бросаются в разные стороны, а мальчик с повязкой на глазах, стоящий среди двора или комнаты, старается поймать кого-нибудь из бегущих.

Попавшийся меняется с ним ролями, т. е. ему накладывают повязку на глаза и он, в свою очередь, старается также поймать кого-нибудь из товарищей.

Дети должны во время бега все-таки следить, чтобы тот из них, у которого глаза завязаны, не наткнулся на какой-нибудь предмет; при виде опасности они предупреждают криком: «огонь!»

### **С кочки на кочку**

Цель: формировать навыки прыжков в длину.

Очень важно научить ребёнка управлять своим телом и упражнять его в основных видах движений.

Гуляя во дворе или в парке, очертите прутиком на площадке большой круг -это болото. На болоте много кочек- кружков (диаметр 30-35см), расположенных в произвольном или

шахматном порядке. Вокруг болота располагаются лягушата. Мама предлагает лягушонку перепрыгнуть с кочки на кочку (на двух ногах), не замочив лапок. Игру можно повторить 3-4 раза.

### Мышеловка

Цель: развивать быстроту и выносливость.

Двое становятся друг против друга соединяют руки и поднимают их повыше.

Оба хором говорят:

- Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Мышеловку мы поставим и мышей тогда поймаем!

Задача играющих пока ведущие говорят стишок, пробежать под их сцепленными руками.

Но на последних словах ведущие резко опускают руки и кого-то из игроков обязательно ловят. Тот кто попал в мышеловку присоединяется к ловцам. Мышеловка вырастает. Игра продолжается до тех пор пока не останется одна мышь - победительница.

### Лошадки

Цель: развивать быстроту и выносливость.

Все участники игры делятся на тройки, в каждой тройке кучер и две лошадки. Водящий по ходу игры подает различные команды, лошадки их выполняют, а кучер управляет и внимательно смотрит, точно ли выполняют лошадки все движения. Лошадки идут шагом, бегут галопом по кругу, поворачивают направо, налево и т. д.

На слова ведущего: «*Лошадки, в разные стороны!*» — кучер отпускает вожжи, и лошадки быстро разбегаются по площадке. На слова: «*Найдите своего кучера!*» — они как можно быстрее находят своего кучера. При повторении игры в каждой тройке кучер меняется.

Правила

1. Лошадки должны точно выполнять все команды.
2. Кучер, чьи лошадки ошибаются, получает штраф — к его вожжам привязывают синюю ленточку.

Указания к проведению

Самой трудной в этой игре является роль водящего, который придумывает для лошадок различные движения. Поэтому, когда игра проводится впервые, роль водящего выполняет взрослый. В конце игры, чтобы тройки собрались вместе, можно дать новое задание: «*Кучер, найди своих лошадок!*»

Игра заканчивается, как только в тройке играющих все выполняют роль кучера. В конце игры отмечается лучшая тройка.

### Кот и мыши

Цель: продолжать учить соблюдать правила игры, активизировать двигательную активность.

Задачи: развитие общей моторики; зрительного внимания; оптико-пространственных представлений; координации речи, движения и музыки; мелодического слуха; певческого и речевого дыхания; просодических компонентов речи; тормозных установок; терпения и быстроты реакции; переключаемости; развитие творческих способностей.

Материал: шапочка кота или костюм кота, можно использовать шапочки мышей.

Ход игры: Дети, с помощью педагога или самостоятельно, считалкой выбирают кота, остальные дети становятся мышами. Кот «живет» в своем домике (стульчик, мыши «живут» в своих домиках (стульчики). Домики находятся напротив друг друга, на расстоянии 5 — 6 метров.

Кот читает стихотворение, выполняя движения по тексту:

Я — красивый рыжий кот

У меня — пушистый хвост

Мышек очень я люблю,  
Их ловлю, ловлю, ловлю.

Затем кот садится на стульчик (в домик, «засыпает».

«Мыши», сидя в домике, поют коту колыбельную песенку:

Спи, усни, спи, усни.

Кот пушистый, спи — усни.

/можно спеть на любую знакомую спокойную (колыбельную) мелодию или придумать вместе с детьми новую/

Затем, «мышки» встают и со словами «Тише, мыши, кот услышит» двигаются к домику кота.

Дети двигаются в ритме музыки.

Неожиданно звучит громкий аккорд (или удар в бубен, «кот» просыпается и начинает догонять «мышей». «Мыши» стараются убежать в свои домики.

Котом становится пойманный ребенок или выбирается как в начале игры.

Пение можно заменить на проговаривание.

### Уголки

Цель: закреплять ловкость, быстроту бега.

Для этой игры нужно нарисовать четырехугольник. Участников 5 человек, один из них водящий, а четверо занимают уголки. Водящий подходит к одному из игроков и говорит: «Кумушка, дай ключи!» Стоящий в углу отвечает: «Иди, вон там постучи!» В это время остальные игроки перебегают из угла в угол. Если водящий успеет занять угол, то на его место встает игрок, который остался без угла.

Вариант

Играющие встают в круг, каждый свое место отмечает камешком или очерчивает маленький кружок. В центре большого круга стоит водящий. Он подходит к одному из играющих и говорит: «Кумушка, дай ключи!» Ему отвечают: «Иди, вот там постучи!»

Пока водящий идет к следующему игроку, дети меняются местами.

Водящий должен не зевать и постараться занять кружок. Игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Указания к проведению

Игра имела разные названия: «Ключи», «Соседи», «Уголки». Игру хорошо проводить на большой площадке. Вначале уголки следует располагать близко один от другого, тогда и водящему легче занять уголок. Затем расстояние можно увеличить. Если на участке есть деревья, расположенные недалеко друг от друга, то играющие встают около деревьев.

Водящий может говорить и такие слова:

*Мышка, мышка, продай уголок!  
За шильце, за мыльце, за белое полотенце,  
За зеркальце.*

### Найди где спрятано

Цель: учить ориентироваться в пространстве.

Дети сидят с одной стороны площадки. Воспитатель показывает детям игрушку или флажок, который он будет прятать. Воспитатель предлагает детям встать, отвернуться к стене. Сам воспитатель отходит от детей на несколько шагов и прячет флажок, после чего говорит: «Ищите!» Дети начинают искать. Кто первый найдет флажок, тот имеет право прятать его при повторении игры. Игра заканчивается, когда 3-5 ребят найдут флажок.

### **Волк во рву**

Цель: учить прыжкам.

Посреди площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 1 метр одна от другой. Это "ров", один - два "волка" становятся во рву. Все остальные - "козы", размещаются на одной стороне площадки - "пастбище". По сигналу "козы" бегут на "пастбище" и перепрыгивают через ров. "Волки", не выходя из рва, пытаются осалить как можно больше коз. Осаленные отходят в сторону, их подсчитывают. Затем по сигналу козы опять перебегают на другую сторону, в дом, а волки их ловят во рву.

После 2-4 перебежек выбираются новые волки. Выигрывают козы, непойманные ни разу, и волки, поймавшие больше коз.

### **Послушные листья**

Цель: учить внимательно слушать команды воспитателя, развивать внимание.

Воспитатель читает стихотворение:

Падают, падают листья,  
В нашем лесу листопад,  
Желтые, красные листья  
По ветру вьются, летят...

Затем берет в руки легкий шарф или колечко с привязанными к нему разноцветными ленточками разной длины, машет им над головой и говорит детям: «Я – ветер, вы – листья. Ветер спит, и листья уснули (все приседают, закрывают глаза). Подул ветер и погнал листья (дети двигаются в разных направлениях – прямо, боком, спиной вперед), закружились листья на месте; стих ветер, листья отдыхают».

«Что я слышу?». Предложить детям послушать, закрыв глаза, как падают листья, шумит ветер. Пошуршать листвой при ходьбе, не отрывая ног от земли («лыжный шаг»), кружась на месте и с продвижением вперед, подбрасывать ногами листья вверх.

Самостоятельная деятельность: взлезание на дерево (обеспечить страховку), наблюдение за птицами, сбор листьев, желудей.

### **Мы-шоферы**

Цель: учить внимательно слушать команды воспитателя, развивать внимание.

С одной стороны площадки два "гаража" (начертить две параллельные линии на расстоянии 5 - 6 шагов одна от другой). На линиях сделать места для "автомобилей"; поставить кубики. В одном гараже стоят машины с красными рулями (на кубиках лежат красные кружки), а в другом - машины с зелеными рулями (на кубиках лежат зеленые кружочки). Дети - "шоферы", поделены на две равные группы, становятся лицом к своим машинам каждый возле своего руля, которые лежат на кубиках. Воспитатель, который выполняет роль милиционера, стоит на одинаковом расстоянии от двух гаражей и руководит движением машин. Когда он отводит левую руку в бок, дети - шоферы с гаража, стоящий с левой стороны, нагибаются, берут обеими руками руль и готовятся к выезду (колонкой). На поднятый вверх зеленый флажок дети выезжают из гаража и разъезжаются по всей площадке. На красный флажок останавливаются, на зеленый едут дальше. На слова воспитателя: "В гараж" машины возвращаются на свои места.

Воспитатель отмечает внимательного шофера, который раньше всех вернулся в гараж. Затем воспитатель отводит руку в сторону и дети - шоферы, которые стоят с правой стороны, делают тоже самое.

### **Найди грибок**

Цель: учить внимательно слушать команду воспитателя, развивать внимание, следить за правильностью выполнения задания.

В грибную пору кто-нибудь из взрослых заранее идет в лес, туда, куда дети собираются идти гулять, и вокруг этого места делает через каждые 5-10 шагов самодельные условные

знаки: стрелка - идти прямо; стрелка с поворотом - идти вправо или влево; две стрелки скрестно - дальше прохода нет; изображение на табличке грибка - будьте внимательны, грибок растет совсем близко. Недалеко от последнего знака детям готовится сюрприз - в траве или под листом папоротника оставляется корзинка с грибами. Дети, выучив заранее условные знаки, приходят в лес и по предложению взрослого отправляются на поиски грибов. Сколько радости доставляет им неожиданная находка!

### **Горелки**

Цель: учить соблюдать правила игры, действовать по сигналу воспитателя, развивать ловкость.

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 вперед, чтобы снова соединиться за чертой, где уже не может ловить водящий. Он должен поймать одного из ребят, иначе ему придется водить снова. Водящий становится в пару сзади всех вместе с тем ребенком, которого поймал. Другой из этой пары становится водящим.

Косой, косой,  
Не ходи босой,  
А ходи обутой,  
Лапочки закутай,  
Если будешь ты обут,  
Волки зайца не найдут,  
Не найдёт тебя медведь.  
Выходи, тебе гореть!

### **Коршун и наседка**

Цель: учить бегать, держась друг за друга, слушать сигнал воспитателя.

В игре участвуют несколько детей. Один из играющих выбирается коршуном, другой - наседкой. Остальные дети - цыплята, они становятся за наседкой, держась друг за друга, а стоящий впереди - за наседку. На противоположной стороне площадки очерчивается кружок - гнездо коршуна. По сигналу взрослого «Коршун!» ребенок-коршун вылетает из гнезда и старается поймать цыпленка, стоящего последним в колонне. Наседка, распутив крылья (вытянув руки в стороны), защищает своих цыплят, не дает коршуну схватить цыпленка. Все цыплята следят за движениями коршуна и двигаются за наседкой, не отрываясь друг от друга, стараясь помешать коршуну поймать последнего.

Пойманного цыпленка коршун отводит к себе и гнездо. Когда он поймает 2 - 3 цыплят, на роли коршуна и наседки выбираются другие дети.

Если играющих больше 10 человек, можно играть двумя группами по очереди. Можно играть и одновременно (при наличии достаточного места) двумя группами.

Правила игры: наседка не должна хватать коршуна руками, она может только преграждать ему путь; коршун вылетает из гнезда только после сигнала взрослого; во время ловли цыпленка коршун не должен хватать наседку за руки.

### **Кто дальше**

Цель: учить бегать, держась друг за друга, слушать сигнал воспитателя.

Дополнительно: пробки от бутылок по количеству участников

Дуем на пробки от бутылок так, чтобы они отлетели как можно дальше.

### **Светофор**

Цель: закреплять знания о значении светофора.



Светофор - веселая подвижная игра для детей от четырех лет, развивает внимательность и реакцию. В нее можно играть на свежем воздухе в любое время года.

#### Описание игры

На земле обозначают две линии метрах в 4-5 друг от друга, ведущий (светофор) становится между этими линиями, а все играющие должны встать за одной из них.

Ведущий, отвернувшись от игроков называет какой-нибудь цвет и все игроки, у кого есть такой цвет в одежде переходят за другую линию. Те, у кого нет одежды такого цвета, должны пробежать мимо "светофора", а он в свою очередь должен осалить кого-нибудь из "нарушителей". Осаленный "светофором" "нарушитель" становится ведущим.

#### Правила игры

1. Рисуют две линии на земле.
2. Назначают ведущего-светофора, он должен встать между этими линиями. Игроки становятся за одной из линий.
3. "Светофор" отворачивается от игроков и называет любой цвет, игроки с таким цветом одежды переходят за другую линию.
4. Все оставшиеся становятся "нарушителями" и должны пробежать мимо "светофора" за другую линию.
5. Осаленный ведущим "нарушитель" становится следующим ведущим.

#### Круговорот

Цель: добиваться выполнения правильной техники в освоенных ранее видах ходьбы.

Игра начинается с того, что строим играющих ребят парами. Они идут по лесной или полевой дорожке парами, ровным, умеренным шагом. По команде взрослого, будь то это воспитатель или родитель, последняя пара разбивается: один идёт слева, второй - справа от колонны. Они обгоняют всех и встают впереди колонны. Важное замечание: обгоняющим разрешается идти быстрым шагом, но нельзя бежать. Задание можно немного усложнить, достаточно просто предложить ребятам выполнять это же задание, но при ходьбе в колонне. Двое последних обходят колонну. Пришедший первым должен встать впереди колонны. Во время игры дети учатся действовать согласовано, одной парой, командой, не опаздывать, и наоборот, не обгонять своего товарища по паре. Игра очень полезна для детей, так как учит ребят различать где право, а где лево.

#### Холодно-горячо

Цель: добиваться выполнения правильной техники в освоенных ранее видах ходьбы.

С помощью этой игры хорошо дарить ребенку в заранее спрятанный сюрприз/подарок, т.к. у ребенка в процессе поиска усиливается интерес к подарку (точно также, как вкусный запах из кухни усиливает аппетит перед обедом).

#### Описание игры

От ребенка в заранее прячется сюрприз/подарок. Он должен его найти по подсказкам ведущего:

- Совсем замерз - значит, что от сюрприза очень далеко и ребенок ищет совершенно не в том направлении
- Холодно - значит, что ребенок ищет не в том месте
- Опять зимушка-зима пришла - означает, что ребенок идет в неправильном направлении, после правильного

- Уже теплее - означает, что ребенок повернул в нужном направлении
- Теплее - значит, что ребенок продолжает идти/искать в нужном направлении
- Горячее - ребенок уже близок к сюрпризу
- Жарко - ребенок близко-близко к сюрпризу
- Совсем пожар! - ребенок в нескольких сантиметрах от своего подарка  
Очевидно, что наградой ребенку является найденный подарок.

Правила игры

1. В укромном месте (чтобы сразу не догадаться) прячется сюрприз/подарок.
2. Ребенок ищет спрятанный сюрприз, по вышеописанным подсказкам ведущего.
3. Ребенок наслаждается найденным подарком. :)

Примечания

Если ребенок не один, а с несколько, то поиском занимаются все эти дети сразу. Для этого случая подарок должен быть соответствующим!

### Ловишки с приседаниями

Цель: учить соблюдать правила игры.

В этой игре нельзя ловить того ребенка, который успел присесть.

### Догони свою пару

Цель: выполнять движения по сигналу воспитателя, четко ориентироваться при нахождении своей пары.

Двое детей становятся один за другим на расстоянии 2-3 шагов у края площадки. По сигналу: «Раз два, три - беги!» - стоящий впереди бежит на противоположную сторону площадки, где проведена черта, за которой ловить нельзя. Стоящий сзади должен поймать убегающего до того, как он достигнет черты. Если ловящий не поймает убегающего, они выполняют задание еще раз, а если поймает, дети меняются ролями.

### Шишка-камешек

Цель: учить четко и быстро выполнять повороты, не останавливаясь.

Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга.

Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье то место. Если это ему удастся, то он становится орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, становится на место ведущего....

### Часовой

Цель: учить ходить четко, ритмично, с хорошей осанкой и координацией движений.

Для игры ставят два ряда стульев спинками вместе, одним стулом меньше, чем число играющих. Одного из игроков назначают часовым и вручают ему шпагу (ружье) – обыкновенную палку. "Часовой" идет вокруг стульев, а за ним – гуськом – остальные играющие.

"Часовой" с ружьем в руке идет то медленно, то быстро, то даже бегом, обманывая играющих, и садится тогда, когда этого меньше всего ожидают. Все бросаются в этот момент к своим "окопам" – стульям (на улице можно соорудить небольшие ямки). Того, кто останется без места, "часовой" забирает в "плен" (в какой-нибудь уголок). "Часовой"

снова начинает обход, все отправляются за ним (а еще один из стульев уже убран). В результате в следующий раз одного места опять не хватает. Снова один из игроков попадает в "плен" "часового". Наконец, когда остаются только трое игроков, они составляют "военный суд", под председательством "часового", который назначается "военным прокурором".

"Суд" усаживается и начинает вызывать "заключенных". Один из "членов суда" возводит на них какое-нибудь "обвинение" – они защищаются. "Прокурор" может уменьшить наказание, но полного прощения никогда не бывает, и "приговор суда" должен быть немедленно выполнен.

В этой игре представляется множество случаев и острить, и хвалить, и шутить – как "судьям", так и "обвиняемым", а особенно – "прокурору". "Наказания" должны быть короткими, скорыми, чтобы не утомить остальных игроков.

### Не упади

Цель: закреплять умение передавать мяч назад и вперед прямыми руками.

В играх с ходьбой «Нам весело», «Парами на прогулку», «Солнышко и дождик» вводится кратко-временное медленное кружение на месте.

### Перебежки-догонялки

Цель: учить согласовывать свои действия с действиями товарищей.

На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома, расстояние между ними 10—20 м. Участники игры делятся на две равные группы и занимают дома. В середине площадки стоит водящий. Игрокам нужно из одного дома перейти в другой.

Водящий их не пропускает, он старается осалить перебегающих. Осаленный выходит из игры. Побеждает та группа, в которой оказывается большее число игроков в конце игры.

### Обезьянки

Цель: учить уверенно взбираться по канату.

Вы знаете, что обезьянки могут хватать предметы не только руками, но и ногами и хвостом. Конечно хвоста у нас нет, а вот ноги имеются.

Поставьте на пол два детских ведерка и рассыпьте мелкие предметы (прищепки, фасоль, скомканные бумажки и пр.). Кто больше наберет их в свое ведерко при помощи ног, тот и победил.

### Дружные пары

Цель: учить при ходьбе соблюдать непринужденность движений и хорошую осанку.

Игра проводится зимой с использованием санок. Команды строятся парами в колонны. У первой пары санки. По команде «Внимание!» пары готовятся к старту: один садится в санки, другой берет веревку и, натянув ее, ждет команды «Марш!». По этой команде первые игроки везут своих на санках партнеров до стойки (флажка), расположенной на расстоянии 10-15 м от старта.

У стойки партнеры быстро меняются местами и возвращаются к линии старта. Там они передают санки второй паре, которая выполняет такое же задание и т. д. Команда, закончившая эстафету первой, становится победителем. Учитель должен проследить за тем, чтобы пары в командах составлялись с учетом физической подготовленности, роста и веса игроков.

### Разойдись-не упади

Цель: учить при ходьбе соблюдать непринужденность движений и хорошую осанку. В играх с ходьбой «Нам весело», «Парами на прогулку», «Солнышко и дождик» вводится кратковременное медленное кружение на месте.

### Затейники

Цель: учить соблюдать правила игры, действовать быстро, ловко, упражнять в беге.

Современный вариант предыдущей игры. По считалке выбирают затейника. Взявшись за руки, все другие участники, движутся по кругу и пропевают:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, скажем дружно

Потом делаем... вот так.

После слов "Стой на месте" ребята останавливаются, разнимают руки и ждут движения затейника. Затейник показывает какое-нибудь движение, и все повторяют его.

После двух-трех повторений игры затейник назначает себе замену. Каждый последующий затейник придумывает для показа что-нибудь новенькое.

### Мы – веселые ребята

Цель: учить соблюдать правила игры, действовать быстро, ловко, упражнять в беге

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

Мы, весёлые ребята,

Любим бегать и скакать.

Ну, попробуй нас поймать!

Раз, два, три – лови!

После слова «лови!» все перебегают на противоположную сторону площадки. Водящий должен поймать кого-либо из бегущих, прежде чем тот переступит вторую линию.

Пойманный становится в кружок – дом водящего. Затем дети снова читают стихи и перебегают площадку в обратном направлении.

После 2-3 попыток подсчитывают, сколько детей поймано, выбирают нового водящего и игра продолжается.

### Краски

Цель: учить бегать цепочкой держась друг за друга, и слушать сигнал ведущего, развивать внимание, быстроту, ловкость

Дети садятся полукругом перед воспитателем. Он рассказывает содержание игры, конкретно останавливаясь на важных элементах игры, затем детям предлагает поиграть в эту игру. Для этой игры надо выбрать хозяина красок и угадчика, тот, который будет угадывать краски, например Ванечку Иванова. Все остальные будут красками.

Ванечка Иванов уходит подальше, чтобы не мог подслушать, а хозяин и краски начинают тихонько сговариваться, кто какой краской будет.

Название краски может давать хозяин или они сами выбирают.

Один говорит: Я буду белой краской!

Другой говорит: Я буду черной краской!

Третий говорит: Я буду красной!

Четвертый говорит: Я буду зеленой!

Словом, каждый из играющих выбирает себе какой-нибудь цвет. Если участников игры будет больше, чем основных цветов краски, можно назваться золотой, серебряной, серой, темно-голубой, светло-голубой – так, чтобы для каждого участника игры было название.

Но нельзя, чтобы были две одинаковые краски. Хозяин должен хорошо запомнить, какой цвет краски выбрал каждый из играющих.

Когда названия даны, краски и хозяин присаживаются на стульчики и делают вид, что засыпают.

Тут с шутками и прибаутками к краскам подходит Ванечка Иванов. Подходит, топает несколько раз ногой или стучит правым кулаком в свою левую ладонь, будто в дверь и говорит:

Ванечка Иванов. Тук-тук!

Хозяин (*просыпается, встает*) Кто тут?

Ванечка Иванов. Это я, Ванечка Иванов.

Хозяин. Зачем Ванечка пришел?

Ванечка Иванов. Я пришел за краской!

Хозяин. За какой же ты краской пришел, Ванечка?

Ванечка Иванов. Я пришел за красной краской!

*Если такого цвета среди красок нет, хозяин говорит:*

Такой краски у нас нет!

*А все краски хлопают в ладоши и приговаривают.*

Краски.

Пойди по красненькой дорожке,

Найдешь красные сапожки,

Поноси, поноси

И нам принеси!

*После этого Ванечка Иванов уходит в сторону, затем опять возвращается и продолжает с хозяином прежний разговор.*

Ванечка Иванов. Тук-тук!

Хозяин. Кто тут?

Ванечка Иванов. Это я, Ванечка Иванов.

Хозяин. Зачем Ванечка пришел?

Ванечка Иванов. Я пришел за краской!

Хозяин. За какой же ты краской пришел?

Ванечка Иванов. Я пришел за синей краской.

Если синяя краска есть, она встает, и Ванечка Иванов уводит ее в свой дом, а потом снова возвращается к хозяину за другой краской.

Так Ванечка Иванов уводит от хозяина все краски, и игра этим заканчивается.

Можно играть и немного по-другому. Если Ванечка назовет краску, которая есть среди игроков (например, золотую), хозяин ему говорит:

- Есть золотая! Бери ее!

Ванечка Иванов должен теперь отгадать, какая же из красок золотая.

Он подойдет к одной, дотронется до нее, а она:

- Я не золотая!

Подойдет к другой краске, тронет ее, а она:

- Я не золотая!

Подойдет к третьей, тронет ее, а она:

- Я не золотая!

Так ходит Ванечка от краски к краске, пока не набредет на золотую. Тогда он берет золотую краску за руку и уводит ее в свой дом

Можно изменить конец игры таким образом. Ванечка Иванов называет какую-нибудь краску. Ему отвечают:

- Нет у нас такой!

Он называет другую. Ему опять отвечают:

- Нет у нас такой!

И так продолжается до тех пор, пока Ванечка не назовет краску, которая есть среди играющих. Первая краска, правильно названная Ванечкой, «отгаданная им», идет водить, становится Ванечкой Ивановым, а прежний Ванечка уходит к краскам и игра *начинается* сначала.

### Пожарные на ученье

Цели:

- познакомить детей с трудом пожарных;
- закрепить знания детей о правилах поведения в случае возникновения пожара;
- закрепить знания о правилах пожарной безопасности, средствах пожаротушения;
- знать номер телефона пожарной части и уметь пользоваться;
- повысить личную ответственность за свои поступки, формировать дисциплинированность, чувство долга; развивать внимание, память, речь;
- совершенствовать физические качества: ловкость, быстроту, выносливость, силу, смелость; воспитывать уважение к труду работников пожарной охраны.

Дети стоят лицом к гимнастической стенке на расстоянии 4—5 шагов от нее в 3—5 колоннах (по числу пролетов). На каждом пролете наверху подвешен колокольчик (погремушка). По сигналу дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают на нее и звонят. Затем слезают и идут в конец колонны. Отмечают того, кто позвонил первым.

Бегут следующие дети. Подсчитывается, в какой колонне больше выигравших.

Правила: влезать установленным способом (произвольно или чередующимся шагом); не пропускать перекладин; спускаться до конца, не спрыгивать.

### Перелет птиц

Цель: упражнять в беге в разных направлениях, развивать медленный и быстрый бег.

Площадка – это «море», лестница – «забор». Дети – «птички» перелетают через море (бегают в разных направлениях, наследуя движения птиц). На звук «у – у – у!», который означает, что буря начинается, птицы быстро спасаются от бури (залазят на гимнастическую стену, высотой 2 м). Когда буря утихает, птицы вылетают (спускаются с лестницы) и снова начинают бегать по площадке. Игра повторяется.

### Не попадись

Цель: упражнять в беге в разных направлениях, развивать медленный и быстрый бег.

Если Вы будете хитрым типом, то Вам понравятся эти игры. Чтобы доказать свое превосходство, Вы должны быть предельно осторожным, чтобы не оказаться пойманным Вашим врагом. Это может быть школьный учитель или воспитатель. Пробирайтесь так, чтобы быть незамеченным!

### Парный бег

Цель: продолжать учить бегать парами.

Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т. п.) по числу звеньев. По сигналу взрослого первые пары детей из колонн, взявшись за руки, бегут до стоящих впереди них предметов, огибают их и возвращаются в конец своих колонн. По следующему сигналу бегут вторые пары и т. д. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.

### Попади в обруч

Цель: развивать меткость.

Описание игры

Дети бросают небольшой мяч из - за спины через плечо правой или левой рукой, стараясь попасть в обруч (на расстоянии 2м).

Правила игры

Дети бросают небольшой мяч из - за спины через плечо правой или левой рукой, стараясь попасть в обруч (на расстоянии 2м).

### Ловкая пара

Цель: развивать глазомер, достигая хорошего результата.

Каждая пара детей получает большой надувной мяч. Встав рядом, они кладут его на плечи, прижимают головой. По сигналу идут или бегут до условленного места и обратно, стараясь не уронить мяч. Побеждают те, кто успешно выполнил задание и вернулся первым.

Правила: мяч не придерживать руками, только головой: если мяч потерян, надо вернуться на место, где он упал, и оттуда снова продолжить бег.

### Попади в цель

Цель: учить следить за направлением летящего предмета, рассчитывать и выполнять движения.

Хочешь проверить свою меткость и быстроту реакции? Тогда новая игра из категории лучшие игры на двоих – это то, что тебе надо. Эта игра обязательно понравится абсолютно всем игрокам любого возраста. Ты сможешь почувствовать себя пилотом настоящего вертолета. На специальном воздушном поле тебе предстоит принять участие в воздушном сражении. Выбери соперником кого-то из своих друзей. Вместе вам будет играть намного веселее. Кроме того, вы увлекательно проведете время.

### Встречные перебежки

Цель: продолжать учить бегать и прыгать, не наталкиваясь на товарища.

Две группы детей с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями в шеренги (расстояние между детьми в шеренгах не менее шага). У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета — синие, желтые. По сигналу взрослого: «Синие!» — дети с синими лентами бегут на противоположную сторону. Стоящие напротив протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, поворачивается и поднимает руку вверх.

### Два мороза

Цель: учить выполнять характерные движения по содержанию игры, развивать ловкость, быстроту.

Описание игры

На противоположных сторонах площадки, на расстоянии 10-20 метров отмечается линиями "дом" и "школа". Выбирается два "мороза". Остальные ребята располагаются за линией "дома", посередине стоят два "мороза". "Морозы" обращаются к ребятам: "Мы два брата молодые, два мороза удалые". Один говорит: "Я мороз - красный нос", другой говорит - "Я мороз - синий нос". Вместе говорят: "Кто и вас решится в путь-дорогу пустится?" Все ребята отвечают: "Не боимся мы утроз, и не страшен нам мороз!" После

этих слов ребята бегут из "дома" в "школу". "Морозы" ловят их и "замораживают". Остальные останавливаются и стоят неподвижно. "Морозы" обращаются к ребятам с теми же словами, а те, перебегая обратно в "дом", дотрагиваясь до детей, "размораживают" их. "Морозы" пытаются "заморозить" оставшихся участников. После двух перебежек из непойманных назначают новую пару "морозов", а пойманных отпускают. Повторяется 3-4 раза. Побеждает пара, поймавшая большее количество ребят.

### **Правила игры**

1. На противоположных сторонах площадки, на расстоянии 10-20 метров отмечается линиями "дом" и "школа". Выбирается два "мороза". Остальные ребята располагаются за линией "дома", посередине стоят два "мороза".
2. "Морозы" обращаются к ребятам: "Мы два брата молодые, два мороза удалые". Один говорит: "Я мороз - красный нос", другой говорит - "Я мороз - синий нос". Вместе говорят: "Кто и вас решится в путь-дорогу пуститься?" Все ребята отвечают: "Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!"
3. После этих слов ребята бегут из "дома" в "школу". "Морозы" ловят их и "замораживают". Остальные останавливаются и стоят неподвижно. "Морозы" обращаются к ребятам с теми же словами, а те, перебегая обратно в "дом", дотрагиваясь до детей, "размораживают" их. "Морозы" пытаются "заморозить" оставшихся участников. После двух перебежек из непойманных назначают новую пару "морозов", а пойманных отпускают.
4. Повторяется 3-4 раза. Побеждает пара, поймавшая большее количество ребят.

### **Кони**

Цель: учить выполнять характерные движения по содержанию игры, развивать ловкость, быстроту.

Ход игры. Дети изображают коней. Воспитатель собирает их в одном конце комнаты или площадки и читает стихотворение:

Гоп-гоп-гоп! Ты скачи в галоп!

Ты лети, конь, скоро-скоро

Через реки, через горы,

Все в галоп, в галоп!

Гоп-гоп-гоп!

С последними словами дети подпрыгивают, продвигаясь вперед. По сигналу воспитателя «домой!» ребята спокойно возвращаются на место. Педагог повторяет текст, и «кони» снова скачут по всей комнате.

Указание к игре. Следует строго следить, чтобы дети не двигались с места, пока воспитатель не закончит читать все стихотворение.

Кегли

Материал. Пластмассовые кегли, шары.

Ход игры. Кегли следует установить с интервалами 10—15 см друг от друга. Дети прокатывают по одному шару с расстояния 1—1,5 м. Воспитатель отмечает, кто из детей попадает в кегли; помогает тем, кому это не удается, не фиксируя внимание на неудаче.

### **Кати в цель**



Цель развивать координацию движений.

Материал. Разноцветные мячи (шары) диаметром 6—8 см; флажок, корзина.

Ход игры. Воспитатель дает детям разноцветные мячи или шары небольшого размера и предлагает прокатить их до флажка (линии, находящегося на небольшом расстоянии от детей). Воспитатель отмечает тех, кто хорошо докатывает мяч, поощряет не справившихся с заданием, дает возможность прокатить мяч еще и еще раз. Когда дети прокатят мячи по несколько раз, воспитатель предлагает собрать их все в корзину.

Прокати шарик к своему флажку

Материал. 2—3 флажка разных цветов, шарики соответствующих цветов (по числу участников) .

Ход игры. На одной стороне площадки или комнаты проводят черту, за которой стоят дети. На противоположной стороне на расстоянии 1—1,5 м ставят флажки, разные по цвету. Воспитатель раздает детям шарики 2—3 цветов, соответствующих цвету флажков. Затем предлагает посмотреть, какого цвета у каждого шар, встать против флажка того же цвета и прокатить к нему шар. Когда все дети прокатят шары, воспитатель просит сложить их в корзинку, а затем снова раздает их детям и игра повторяется.

### Ловишки с мячом

Цель: передавать мяч, точно согласуя движения с ритмом произносимых слов.

Игра проходит так же, как и предыдущие, но ловишка должен осалить убегающих мячом.

### Снежная карусель

Цель: упражнять в ориентировки на местности.

*Описание игры:* Взявшись за руки дети образуют круг, они снежинки. По сигналу педагога «Снежинки полетели!» дети ускоряют шаг, затем бегут в умеренном темпе.

Пробежав в одну сторону по сигналу дети останавливаются и бегут в другую сторону. По сигналу «Ветер стих!» , снежинки замедляют бег, затем останавливаются.

*Правила игры:* Круг должен быть ровный, все дети должны бежать в одном темпе. Круг нельзя разрывать.

### Медведи и пчелы

Цель: учить перелазанию «перевалом» через препятствия.

Дети распределяются на две равные группы, одна медведи, остальные –пчелы. На расстоянии 3м от дома пчёл очерчивается лес, там где находятся медведи.

На противоположной стороне на расстоянии 8-10м –луг. Пчелы располагаются на своем доме- на возвышение (стенка, скамейка, невысокое бревно). По сигналу педагога они летят на луг медом и жужжат. В это время медведи забираются в улей и лакомятся медом. По сигналу педагога «Медведи!» » пчелы летят к своим ульям и жалят (дотрагиваются) тех медведей которые не успели убежать в лес. Затем пчелы возвращаются в улей и игра возобновляется. При повторении игры дети меняется ролями.

### Гуси-лебеди

Цель: продолжить учить соотносить собственные действия с действиями участников игры, закреплять умение прыгать.

Участники игры выбирают волка и хозяина, все остальные — гуси-лебеди. На одной стороне площадки дом, где живут хозяин и гуси, на другой — волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять, зеленой травки пощипать. Гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей: *«Гуси-лебеди, домой!»* Гуси отвечают: *«Старый волк под горой!»* — *«Что он там делает?»* — *«Сереньких, беленьких рябчиков щиплет».* — *«Ну, бегите же домой!»* Гуси бегут домой, а волк их ловит. Пойманный выходит из игры. Игра кончается, когда все гуси пойманы.

Правила

1. Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов: *«Ну, бегите же домой!»*
2. Гуси, выходя в поле, должны разойтись по всей площадке.

### Кто лучше прыгнет

Цель: продолжить учить соотносить собственные действия с действиями участников игры, закреплять умение прыгать

Описание: Дети подходят к начерченной на земле линии и прыгают как можно дальше. Кто прыгнул дальше, тот выиграл. Правила: Прыгать следует на двух ногах. Приземляться на носочки. Пособия: мяч для начертания линии.

### Лиса в курятнике.

Цель: упражнять в беге, умении действовать по сигналу воспитателя, спрыгивать со скамейки.

Площадку ограничивают с четырех сторон гимнастическими скамейками, образуя «курятник». Выбирают водящего - «лиса». Игроки изображают «кур», которые находятся в «курятнике». «Лиса» находится вне «курятника».

По указанию учителя начинают игру. «Лиса» старается проникнуть в «курятник» и поймать, запятнать «курицу». Чтобы спастись от «лисы», «куры прыгают на насесты» (гимнастические скамейки).

Как только «лиса» удаляется, «куры» спрыгивают с них. «Лиса» в удобный момент пытается запятнать играющих. Запятнанный меняется с «лисой» местами. Игра продолжается.

Нельзя долго стоять на скамейке: как только «лиса» удаляется, надо с нее спрыгнуть. Спастись от «лисы» можно только прыжками на скамейку.

Игру можно проводить с двумя водящими. Перед игрой выполнить правильное приземление на полу, затем со скамейки.

### Самолеты

Цель: упражнять в беге, умении действовать по сигналу воспитателя, спрыгивать со скамейки.

Игра проводится как спортивное занятие из серии упражнений, с одним ребенком или с группой детей, с организующим участием взрослого.

Взрослый – диспетчер, он дает команды и руководит полетом летной эскадрильи. Дети – самолеты, они выполняют по команде диспетчера упражнения – фигур пилотажа.

Упр. 1. Отправляемся в полет. Бег по площадке, руки в стороны.

Упр. 2. Помахать крыльями – наклониться направо, налево.

Упр. 3. Снижаемся. Ходьба в полуприседе – руки в стороны. Набираем скорость – встали и побежали.

Упр. 4. Маневрирование. Поворот направо, налево – повороты туловища.

### Кто быстрее по дорожке

Цель: учить выполнять подскоки сериями, прыжки боком.

На земле проводят разные по форме линии — это дорожки. Играющие бегают по ним друг за другом, делают сложные повороты, сохраняя при этом равновесие. Бегать по дорожке нужно, т. Игру можно проводить с любым количеством участников. Длина дорожки может быть произвольной, но не менее 3 м. Эту игру можно провести на соревнование.

Нарисовать несколько одинаковых по форме линий, в конце каждой положить цветные флажки. Тот, кто первый из играющих добежит до флажка, быстро должен поднять его над головой наступая на линию, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди бегущего.

### Прыгуны

Цель: учить прыжкам на двух ногах с продвижением вперед на 2-3м.

На земле чертят круг. Один из играющих встает в середину круга — он пятнашка. По сигналу дети перепрыгивают через черту круга и, если не грозит опасность быть осаленным, некоторое время остаются внутри круга. Продолжают прыгать на двух ногах на месте или продвигаясь вперед к центру круга. Участники игры стараются увернуться от пятнашки и вовремя выпрыгнуть из круга. Осаленный становится пятнашкой.

Правила

1. Играющим из круга разрешается только выпрыгивать. Тот, кто из круга выбегает, выходит из игры.

2. Пятнашка преследует играющих, также прыгая на двух ногах.

Указания к проведению

Величина круга зависит от числа играющих. Перед началом игры нужно договориться, как дети будут перепрыгивать через черту круга: на одной ноге (правой или левой), прямо или боком на двух ногах.

Вариант игры

Игра начинается так же, но осаленный из круга не выходит, а становится помощником пятнашки. Как только число пятнашек увеличится до 5, четверо уходят за круг, а тот, кого осалили последним, остается пятнашкой. Игра повторяется.

### Кому флажок

Цель: упражнять в прыжках с продвижением вперед, пролезании в обруч, воспитывать ловкость, целеустремленность.

Описание игры:

Дети получают флажки двух цветов: одни - синего, другие - красного.

Воспитатель становится на одной стороне площадки и держит в одной руке синий, в другой - красный флажок. Дети с флажками синего цвета свободно группируются возле

воспитателя напротив синего флажка, дети с красными флажками - напротив красного. Затем воспитатель предлагает всем погулять, и дети начинают ходить и бегать по площадке. Воспитатель в это время переходит на другую сторону площадки и говорит: «Раз, два, три, скорей сюда беги» и протягивает в стороны руки с флажками, дети бегут к нему и собираются возле руки с флажком соответствующего цвета. Когда все дети соберутся, воспитатель предлагает поднять флажки вверх и помахать ими.

Игра проводится 4—5 раз.

Правила игры:

1. Расходиться по площадке можно только по слову воспитателя «Идите гулять».
2. Бежать к воспитателю и становиться против флажка своего цвета можно только после слов: «Раз, два, три, скорей сюда беги!»

Указания к проведению игры:

Воспитатель может менять флажки, перекладывая их из одной руки в другую, чтобы дети собирались то справа, то слева от него.

Воспитатель включает в игру добавочный сигнал «Стой». По этому сигналу играющие останавливаются и закрывают глаза. Воспитатель тем временем бесшумно переходит на другое место площадки и говорит: «Раз, два, три, скорей сюда беги!» дети бегут к воспитателю и становятся против флажка своего цвета.

Вместо флажков детям можно повязать на руку ленточку соответствующего цвета или дать в руку платочек того же цвета. С платочками дети могут поплясать, а затем по сигналу собраться возле воспитателя.

### Эстафета с обручами

Цель: упражнять в прыжках с продвижением вперед, пролезании в обруч, воспитывать ловкость, целеустремленность.

На дорожке проводятся две линии на расстоянии 20 - 25 м одна от другой. Каждый игрок должен прокатить обруч от первой до второй линии, вернуться обратно и передать обруч своему товарищу. Выигрывает та команда, которая раньше завершит эстафету.

### Брось за палку

Цель: упражнять в метании в горизонтальную цель, пролезании под шнуром.

Описание игры

Для этой игры берут две небольшие одинаковые палочки, каждый игрок помечает свою палочку и становится к линии старта. По сигналу нужно бросить свою палочку как можно дальше и тут же побежать за палочкой противника. Побеждает тот, кто первый вернется с чужой палочкой.

Правила игры

1. На земле рисуют линию старта, две небольшие одинаковые палочки помечают для различия.
2. По сигналу игроки кидают свои палки как можно дальше (направление броска можно установить заранее).
3. После броска игроки бегут за палками противника, поднимают их и возвращаются к линии старта.
4. Победителем становится тот, кто первый прибежит с палкой противника.

### Зайцы и жучка

Цель: упражнять в метании в горизонтальную цель, пролезании под шнуром.

На одной стороне зала (площадки) собачка Жучка, а на другой – Зайцы (их домики, норы можно обозначить обручами). По середине зала (площадки) – «забор» (обозначают веревкой, натянутой на высоте 30-40 см от пола; её можно привязать к стойкам или просто держать). За забором находится огород, который охраняет Жучка.

Перед началом игры Зайцы находятся в норах, а Жучка – дома. Если Зайцев много, то они сидят в норах парами (тройками). Преподаватель подает команду «Зайцы, в огород!»

Зайцы по очереди перепрыгивают через забор (нужно приземляться на обе ноги), и оказавшись в огороде, едят капусту (бегают, прыгают).

Когда преподаватель произнесет: «Жучка!» или «Гав-гав!» - Жучка начинает ловить Зайцев (нужно дотронуться до Зайца рукой, и он остается на месте). Зайцы бегут к норам, где они оказываются в безопасности. Заяц должен бежать в свою, а не в соседнюю нору.

Прибежавшие встают позади ожидающих очереди бежать в огород. Преподаватель отмечает пойманных Зайцев и отпускает их в норы (позже они могут снова наведаться в огород). Жучка идет на свое место. По условиям игры она может: добежать только до забора; перепрыгнуть через забор и преследовать Зайцев до их нор. Наиболее ловкими считаются ребята, которые ни разу не попались Жучке.

### Пустое место

Цель: учить выполнять действия по сигналу, не наталкиваясь друг на друга

Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.

Правила

1. Участники бегают только за кругом.
2. Стоящие в кругу не должны задерживать бегущих.
3. Если участники прибегают к свободному месту одновременно, то они оба встают в круг, и выбирается новый водящий.

Указания к проведению

Играют в эту игру в любое время года на большой площадке, где можно бегать без помех.

Участники игры встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга, руки у всех опущены. Если детей много, лучше организовать два круга играющих.

### Сделай фигуру

Цель: учить выполнять действия по сигналу, не наталкиваясь друг на друга

По сигналу воспитателя все дети разбегаются по залу (площадке). На следующий сигнал (удар в бубен) все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает тех, чьи фигуры ему понравились (оказались наиболее удачными). Игра повторяется 2—3 раза (можно назначить, выбрать водящего, который будет определять, чья фигура лучше).

### Сбей флажок

Цель: учить метать снежки в цель, развивать меткость. Внимание.

Дети стоят в две шеренги друг за другом, в руках у первой шеренги мячи, мешочки с песком. Впереди на расстоянии 4—5 м стоят на одном уровне несколько флажков. Дети одновременно бросают мешочки с песком из-за головы двумя руками или одной, стараясь

забросить их за линию флажков. Воспитатель подсчитывает, сколько детей забросили мешочки за флажки. Затем дети поднимают мешочки, бегут и передают их своей паре. Бросает следующая шеренга, затем сравниваются результаты.

### **Хитрая лиса**

Цель: развивать ловкость, быстроту бега, внимание

Дети становятся в круг плечом к плечу, руки у всех за спиной. Один ребенок выходит из круга. Ему дают игрушку лисичку. Обежав круг с внешней стороны, он незаметно кладет кому-нибудь в руки лисичку и становится в центр круга, говоря вместе с играющими: «Хитрая лиса, где ты?»

Лиса сначала молчит, а после троекратного повторения вопроса прыгает в середину круга и кричит: «Вот я!» Дети разбегаются и занимают условленные «домики». Кто не успел, остается посреди площадки с лисой. Все играющие присоединяются к этим детям, образуя новый круг. Игрушка передается кому-нибудь другому. Игра повторяется несколько раз.

### **Кто сделает меньше прыжков**

Цель: продолжать учить прыгать гигантскими шагами, начинать игру по сигналу воспитателя.

Описание: несколько детей (3-5) в зависимости наличия свободного места становятся за линию и по сигналу взрослого прыгают на противоположную сторону площадки до обозначенного чертой места (5-6 м.) Каждый из играющих старается сделать так, чтобы прыжки были длиннее. Прыжки считать. По окончании прыжков дети говорят, кто сколько сделал прыжков и определяют у кого их меньше. Выигрывает тот, кто сделал меньше прыжков. Правила: Прыгать только на двух ногах. Можно разнообразить игру, дав задание прыгать одной ногой вперед, Все дети должны прыгать одним способом.

УДОЧКА. Описание: Дети стоят по кругу. Воспитатель в центре круга. В руках у воспитателя шнур, на конце которого привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку с мешочком по кругу над землёй под ногами у детей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Правила: На верёвку не наступать. Пособия: шнур и мешочек с песком.

### **Собака и воробьи**

Цель: упражнять в беге в разные стороны, умении ориентироваться в пространстве, быстро добежать до санок и садиться на них.

Скок поскок

Скок поскок

Скачет, скачет воробей

Кличет маленьких детей

Чив, Чив, чив

Киньте крошек воробью

Я вам песенку спою

Чик-чирик!

(имитируешь движения воробья: прыжки на двух ногах, взмахи руками.)

Вдруг собачка прибежала

Воробушек распугала.

### **На санки**

Цель: упражнять в беге в разные стороны, умении ориентироваться в пространстве, быстро добежать до санок и садиться на них.

Санки расставляют на одной стороне площадки по числу на один меньше, чем играющих. Дети произвольно бегают, кружатся на другой стороне площадки. Как только взрослый произнесет: «На санки!», надо быстро добежать до санок и сесть на них. Опоздавший остается без места.

### **Золотые ворота**

Цель: развивать внимательность.

#### **Описание игры**

В игре «Золотые ворота» двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «воротики». Остальные дети встают друг за другом и кладут руки на плечи идущему впереди либо просто берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.

«Воротики» произносят:

*Золотые ворота*

*Пропускают не всегда!*

*Первый раз прощается,*

*Второй запрещается,*

*А на третий раз*

*Не пропустим вас!*

После этих слов «воротики» резко опускают руки, и те дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротиками». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами».

#### **Правила игры**

1. Двое игроков встают друг напротив друга и, взявшись за руки, поднимают руки вверх. Получаются «воротики».
2. Остальные дети встают друг за другом и кладут руки на плечи идущему впереди либо просто берутся за руки. Получившаяся цепочка должна пройти под воротами.
3. Дети, которые оказались пойманными, тоже становятся «воротиками». Постепенно количество «ворот» увеличивается, а цепочка уменьшается.
4. Игра заканчивается, когда все дети становятся «воротами»

### **Попади в коробку**

Цель: тренировать меткость бросков

1-й вариант. На расстоянии 2-3 метров друг от друга поставьте две коробки, наполненные разными игрушками (желательно одного размера, количество игрушек в коробках одинаковое). Напротив каждой коробки – команда с детьми (команд должно быть две). Расстояние от коробок до детей должно быть 5 метров. Поставьте линию старта (флажками, например). По сигналу, дети по одному (из каждой команды), бегут что есть силы к своей коробке, хватают любую игрушку и возвращаются к своим командам. Как только ребенок переступил линию, наступает очередь новых участников. И так, до тех пор, пока все игрушки не окажутся возле линии старта (для этого поставьте пустые коробки).

### **Пронеси мяч не задев кеглю**

Цель: учить метанию мяча в беге, выполнять задания по команде.

Участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 - 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли.

Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками

огибая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

### **Сбей мяч**

Цель: учить метанию мяча в беге, выполнять задания по команде.

Положите на табурет большой мяч.

Малыш, стоя перед табуретом на расстоянии 1,5-2 м, по сигналу «Сбей мяч!» бросает маленький мяч (диаметр до 10 см) в большой, пытаясь сбить его.

### **Пятнашки**

Цель: упражнять в беге враспынную.

Игры в пятнашки происходят либо в просторной комнате, либо на воздухе, где дети собираются в каком угодно количестве, начиная с 4—5 и кончая 25-и более.

Собравшись, дети из своей среды выбирают одного, и дают ему прозвище пятнашки; роль его состоит в том, что он внимательно следит за бегущими по разным направлениям детьми и старается во что бы то ни стало поймать одного и запятнать его, т. е. коснуться рукой.

Пойманный задерживается таким образом и превращается в «пятнашку» при этом его имя произносится во всеуслышание для того, чтобы товарищи знали, кого им следует остерегаться.

Лишь только он, в свою очередь, поймает кого-нибудь из участников, то немедленно передает ему свою роль, переходя сам в группу детей, спасающихся бегством.

Игру эту следует продолжать до тех пор, пока дети сохранят живой интерес к ней и не почувствуют себя утомленными.

Игры в пятнашки основаны, главным образом, на движении; их можно однако разнообразить, вводя различные элементы, например метание мяча и тому подобное.

### **Дорожка препятствий**

Цель: учить согласовывать движения друг с другом, развивать глазомер.

Эта веселая игра хорошо тренирует мышцы, ловкость, координацию движений и самостоятельность вашего крохи. Дома вы можете устроить малышу «курс молодого бойца»: предложите ему пройти дорогу с препятствиями. В домашних условиях используйте стулья разной высоты, свернутые одеяла, подушки, доски, коробки. Пусть малыш пройдет полосу препятствия самостоятельно, но в трудных местах поддерживайте его. Через что-то он будет перешагивать, на что-то залезать, а потом спускаться, во что-то будет заворачиваться. Все в вашем доме будет стоять вверх дном, зато впечатления будут самые незабываемые. Кстати, эту игру можно с не меньшим успехом провести и на природе. Используйте бревна, кусты, ветки, с помощью которых можно выстроить «дорожку». Не забывайте подстраховывать ребенка в трудные и опасные моменты во избежание травм.

### **Охотники и зайцы**

Цель: : учить согласовывать движения друг с другом, развивать глазомер.

в центре игровой площадки обозначается место (кладется обруч, используется уже нарисованный центральный круг) для охотника, остальные игроки-зайцы разбегаются по всей игровой площадке. Вот только в дом к охотнику они заходить не могут. Кто наступает в обозначенный круг, тот выбывает (попадает в капкан). У охотника в руках мяч. По сигналу начинается игра. Задача охотника бросать мяч в зайцев, а задача зайцев от этого мяча уворачиваться. Охотник сам бежит за своими «патронами» (мячом). Бросил



– побежал, взял и т.д.

Это были обычные правила игры, а теперь давайте посмотрим, как их можно видоизменить или дополнить:

1. Игроку в центре можно сразу положить несколько мячей (5-10), считаем сколько раз попадет водящий за все броски, после чего меняем его. Для усложнения можно считать, что каждый мяч играет до самого конца, это значит, что брошенные мячи, оставшиеся на игровом поле, считаются опасностью, которую нельзя трогать. Игрок, коснувшийся лежащего мяча, считается выбитым.
2. Обозначить несколько домиков по всей игровой площадке (3-8 – в зависимости от размеров игровой территории). Это особенно актуально, когда игровая площадка большая. Так как в этом случае зайцы могут забиться в самый дальний угол и спокойно уворачиваться от летящих с большого расстояния мячей.
3. Разрешить зайцам защищаться. Для этого можно использовать подручный инвентарь: резиновые кольца, «кочки», мячи и т.п. В этом случае «заяц», в которого летит мяч, может этот мяч отбить своей защитой. Если ему это удалось, то он остается в игре. В дополнение, можно считать это как «свечка», которая спасает одного из уже пойманных игроков или остается про запас на будущее. Если ничего интересного под рукой нет, то можно разрешить защищаться кистями рук. Сумел обить ладонью или тыльной стороной кисти – спасен, попал мяч выше (в предплечье, плечо и т.п.) – выбит.

### **Мороз-красный нос**

Цель: учить ловко и быстро перебегать через площадку.

На противоположных сторонах площадки обозначают два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки встает водящий — Мороз-Красный нос. Он говорит:

Я Мороз-Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Играющие отвечают:

Не боимся мы угроз

И не страшен нам мороз.

После этого дети перебегают через площадку в другой дом. Мороз догоняет их и старается заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят до окончания перебежки. После нескольких перебежек выбирают другого водящего.

### **Живой лабиринт**

Цель: развивать чувство равновесия, ловкость, быстроту движений. Тренировать слаженность коллективных действий, быстроту реакции и смекалки

Отыскать дорогу в лабиринте всегда трудно, а уж если с закрытыми глазами! Вот это задачка. А давайте все таки попробуем с нею справиться.

До того как вам завяжут глаза, внимательно изучите путь своего лабиринта - он будет проходить между различными предметами, поставленными на полу: игрушками, ведрами, тапками и пр. Изучили?

Теперь завязывайте глаза и смело отправляйтесь в путь. Только не уроните ни одного предмета! Прошли свой путь успешно? Вы молодцы!!!

### **Кто останется в кругу.**

Цель: развивать чувство равновесия, ловкость, быстроту движений. Тренировать слаженность коллективных действий, быстроту реакции и смекалки.

Начертите круг диаметром 2 метра. В круг встают игроки в количестве от 3 до 5 человек. Нужно встать на одну ногу и по команде ведущего начинать прыгать, стараясь вытолкнуть остальных. Побеждает тот, кто в кругу останется один.

### **Перенеси предметы**

Цель: учить по сигналу переносить предметы по одному, развивать точность, быстроту, ловкость.

На земле чертят 2–4 круга (диаметром 50 см) на расстоянии 8–10 м. В один круг ставят несколько разных предметов (кегли, кубики, игрушки), другой остается свободным. Ребенок встает у свободного круга и по сигналу взрослого начинает переносить сюда предметы по одному из другого круга. Могут играть одновременно две команды. Со старшими дошкольниками эту игру можно провести с элементом соревнования: кто скорее перенесет предметы. В этом случае в игре принимают участие несколько детей или даже 2–3 группы. Тогда на площадке чертят круги по количеству играющих детей или групп, в каждый круг ставят одинаковое количество предметов. Если играют несколько детей, то воспитатель следит, кто быстрее перенесет предметы и аккуратно поставит в свободный круг. Если играют группами, то количество детей в каждой группе должно быть одинаковым, а число предметов в кругах должно соответствовать количеству детей. По сигналу воспитателя начинают бег дети, стоящие первыми в своих группах. Вторые могут бежать только тогда, когда первые прибегают, поставят предмет в свободный круг и коснутся следующего игрока рукой. В данном случае выигрывает команда, которая быстрее перенесет предметы и не нарушит правил.

### **Гуси-гуси**

Цель: учить по сигналу переносить предметы по одному, развивать точность, быстроту, ловкость.

Перед самым началом игры, желательно выбрать подходящую площадку, на которой на расстоянии 10 метров обозначаются линией два домика. Количество играющих может быть неограниченным, как и в подвижной игре «Совушка» но не должно быть меньше 5 участников. Один домик необходим для гусей, а другой для их хозяина. Между домами (линиями) живет волк. Его выбирают дети самостоятельно или при помощи воспитателя, используя считалочку. Волк – это водящий. Игра начинается с того, что хозяин (которого также выбирают, используя считалочку) и гуси должны вести между собой всем известный диалог в стихах: - Гуси-гуси! - Га-га-га-га. - Есть хотите? - Да-да-да-да. - Так летите, скорее! - А нам никак нельзя: страшный волчище ждет под большой горой и не пускает нас домой! Закончив диалог, гуси изо всех сил пытаются перебежать из своего домика в дом к хозяину. А в это время волк выбегает и старается поймать гусей. Игра длится до того момента, пока волк не сможет поймать первого гуся.

### **Ворона и воробей**

Цель: продолжать учить детей действовать по сигналу, ориентироваться в пространстве. Выбираются 2 команды: “вороны” и “воробьи”. Герасим медленно говорит “Вороны!” и дети-“вороны” ловят “воробьев”, команде “Воробьи!” - наоборот!

### **Не замочи ног**

Цель: учить перепрыгивать через препятствия и приземляться на обе ноги.

Участники делятся на команды. Перед ними —болото(граница болота отмечается мелом или шнуром). Первым игрокам выдаются по два средней величины бруса (можно использовать кирпичики из детского строительного материала).

Задача играющих —с помощью брусьев, наступая на них и поочередно передвигая вперед, добраться до края болота и вернуться обратно, передав эстафету следующему участнику. Желательно, чтобы нога с импровизированной кочки в болото не попадала.

### Извилистая тропинка

Цель: учить перепрыгивать через препятствия и приземляться на обе ноги.

Всех детей нужно разделить на 2-4 команды в зависимости от числа участников группы, чтобы получилось примерно по 5-7 человек в одной команде.

Эта подвижная игра проводится по типу эстафеты в просторном помещении или на улице. Ребят нужно построить на линии старта в шеренги друг за другом. Для этого на линии старта располагаются пирамидки или другие игрушки, которые будут отправной точкой для каждого участника.

Само поле, по которому предстоит пробежать игрокам этой подвижной игры, представляет собой несколько наклеек (или расставленных игрушек) на полу, мимо которых должен пробежать участник, не наступив на них (как по извилистой дорожке). В конце поля находится линия финиша, на которой располагаются мягкие кубики (или любые другие игрушки).

Задача участника заключается в том, чтобы пробежать по такой извилистой дорожке, коснуться мягкого кубика и остановиться. После чего бежать может следующий игрок этой же команды. Таким образом, в конце этой подвижной игры все ребята должны пробежать с линии старта до линии финиша.

### Мы-капельки

Цель: учить образовывать двойные ряды, делать широкий круг, тренировать слаженность коллективных действий, быстроту реакции и смекалку.

Задачи

Образовательные:

1. Формировать умение выполнять бег, не наталкиваясь друг на друга с согласованием движения рук и ног
2. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку
3. Совершенствовать знания по соединению попарно в одну линию, круг
4. Закреплять координацию движений и ориентировку в помещении

Развивающие:

1. Развивать движение разнообразных форм двигательной активности
2. Развивать быстроту и ловкость
3. Развивать слуховое внимание и умение двигаться по словам текста

Воспитательные:

1. Воспитывать дисциплинированность и активность

Интеграция образовательных областей: коммуникация, познание, игровая деятельность

Материал: шапочки: Тучи, солнышка, диск с музыкой.

Ход занятия.

Ребята, сегодня я вам хочу предложить поиграть в игру «Ходят капельки по кругу». Я буду вашей мамой - Тучей. А вы все моими капельками.

(Включается музыка и идет дождь).

Воспитатель: Вы полетели путешествовать на землю.

Дети: Прыгают, бегают, играют свободно по всему залу.

Воспитатель: Но вот им стало скучно прыгать поодиночке, собрались они попарно и потекли маленькими веселыми ручейками.

(Смена музыки. Музыка ручейка).

Дети: капельки соединяются парами и составляют ручейки.

Воспитатель: Встретились ручейки и стали большой рекой.

(Смена музыки. Музыка реки)

Дети: Капельки соединяются в одну цепочку.

Воспитатель: Плынут капельки в большой реке, путешествуют. Текла, текла речка и попала в большой пребольшой океан.

(Смена музыки. Музыка океана).

Дети: Перестраиваются в хоровод и кружатся по кругу, затем приседают.

Воспитатель: Плавали они плавали капельки в океане, а потом вспомнили, что мама –Тучка наказывала домой вернуться, а тут как раз солнышко пригрело (Показываю солнышко). Стали капельки легкими, потянулись вверх.

Дети: Присевшие дети поднимаются, а затем вытягивают руки вверх.

Воспитатель: испарились они под лучами солнышка и вернулись к маме – Тучке.

Дети: Капельки подходят к маме – Тучке и она их обнимает.

Воспитатель: Молодцы, капельки, хорошо себя вели, проходим за воротник не залезали, не брызгались, теперь со мной побудьте. Я без вас соскучилась.

### **Лови-бросай**

Цель: учить ловить мяч, не прижимая его к груди, бросать точно воспитателю двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.

Ход. Дети стоят в кругу, взрослый — в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай!».

Текст произносит не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние постепенно увеличивается: от 1 до 2 м и более.

Правила: ловить мяч, не прижимая его к груди; бросать точно взрослому двумя руками в соответствии с ритмом произносимых слов.

Усложнение: дети стоят в парах и перебрасывают мяч друг другу.

### **Салки**

Цель: учить двигаться прерывистыми шагами в разные стороны, действовать по сигналу. Выбирается ловишка. По сигналу воспитателя:

Раз, два, три,

Раз, два, три,

Ну скорее нас лови!

дети разбегаются по залу (площадке). Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону. Когда будет поймано 2-3 детей, выбирается другой ловишка. Игра повторяется 2-3 раза.

### **Ловишка, бери ленту**

Цель: объяснять правила игры, учить действовать по сигналу, развивать ловкость.

Играющие встают в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу воспитателя: «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка догоняет их, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленту. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» дети собираются в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

### **Достань до мяча**

Цель: продолжать упражнять подпрыгивать толчком двух ног, ударять по мячу одновременно двумя руками.

К стоякам прикрепить канатик на 10 - 15 см выше от поднятых рук ребенка. К канату привязать в сетях большие мячи (2 - 3) на определенном расстоянии один от другого.

Детей посадить так, чтобы они видели тех, кто будет прыгать. Воспитатель зовет 2 - 3 детей, они подходят к мячам, на сигнал "раз" прыгают и обоими руками достают мяч,

после чего возвращаются на свои места. Воспитатель отмечает детей, которые за один раз достали мяч. Игра заканчивается, когда все дети достанут мячи.

### **Морская фигура**

Цель: развивать внимание, логическое мышление

Выбирается ведущий. Он отворачивается от остальных и произносит вот такую считалочку:

Море волнуется раз,  
Море волнуется два,  
Море волнуется три,  
Морская фигура на месте замри

Пока он говорит, все игроки хаотично двигаются. Как только перестает говорить все игроки замирают, изображая "морские" фигуры.

Ведущий подходит к любому игроку, дотрагивается до него рукой - игрок изображает, кого именно он показывает. Задача ведущего - отгадать, что это за фигура. Если игрок изображает непохоже, он становится водой на следующий этап.

Есть еще усложнение к правилам: если какой-нибудь игрок шевелился или смеялся во время "выступления" другого, то он становился водой.

Загадываются также:

- звериная фигура
- птичья фигура
- клоун-фигура
- рабочая фигура
- безумная фигура

и так далее, на что фантазии хватит.

### **Сбей кеглю**

Цель: развивать координацию движений, умение предать силу броску.

На полу или земле чертят линию или кладут веревочку. На расстоянии 1 -1,5 м от нее ставят 2-3 большие кегли (расстояние между кеглями 15-20 см).

Дети по очереди подходят к обозначенному месту, берут в руки лежащие рядом мячи и катят их, стараясь сбить кеглю. Прокатив 3 мяча, ребенок бежит, собирает их и передает следующему играющему.

Чтобы сбить кеглю, надо постараться

Указания к проведению. Для выполнения упражнения сначала надо дать мячи диаметром 15-20 см. Затем, когда дети научатся прокатывать мяч энергично, попадать в кегли, им можно дать мячи меньшего размера и увеличить расстояние для их прокатывания.

### **Воробушки**

Цель: упражнять в беге в рассыпную, развивать ловкость, быстроту.

На полу или земле чертятся круг диаметром 4м. Водящая "кошка" становится в середине круга, остальные участники игры "воробьи". Они находятся вне круга. По сигналу воспитателя "воробьи" начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Пойманный находится в центре. Когда попадают все "воробьи", выбирается новая кошка.

Побеждает тот, кто ни разу не попался, и кошка, сумевшая быстрее других поймать всех "воробышков".

### **Кто смелее**

Цель: развивать быстроту бега, навыки лазания.

Вышли мыши как-то раз

Посмотреть который час.

Раз- два- три- четыре,  
Мыши дёрнули за гири.  
Вдруг раздался страшный звон!  
Бом- бом- бом- бом!  
Убежали мышки вон!  
(кот догоняет мышей-детей)

### **Быстрее ветра**

Цель: развивать быстроту бега, навыки лазания.

Выбирают двух водящих. Первому на руку повязывают синюю ленту – это «северный ветер», другому – красную – это «южный ветер». Остальные дети бегают по площадке. «Северный ветер» старается «заморозить» как можно больше детей (дотронуться до них рукой). «Замороженные» дети принимают какую-либо позу. «Южный ветер» «размораживает» их, дотрагиваясь рукой, восклицая: «Свободен!». Через 2–3 мин. назначают новых водящих, и игра повторяется.

### **Караси и щука**

Цель: упражнять в беге, умении действовать по сигналу.

Перед началом игры все караси собираются в одной норе. По сигналу они выплывают из укрытия и стараются перебраться на противоположную сторону реки. Щука выходит на охоту. Пойманные караси из игры не выходят, они берут друг друга за руки и встают на середину игровой площадки, образуют сеть. Оставшиеся караси, переплывая с одной стороны площадки на другую, проходят через сеть. Пойманных становится все больше, сеть — все длиннее. Тогда из сети делают корзинку, играющие встают в круг. Участники игры при перебежке обязательно забегают в корзину. Игра заканчивается, когда щука переловит всех карасей.

Правило

Щука не должна заплывать в сеть и в корзину за карасями.

Указания к проведению

Чем больше играющих, тем интереснее проходит игра. Норы для карасей можно выделить простой чертой, но лучше натянуть шнур, под который караси подплывают. Места, где прячется щука (их может быть 3—4), нужно сделать по краям площадки.

Осаленные игроки могут сделать сеть, когда их не менее 3—4. Если щука в начале игры осалила, например, только одного игрока, то он стоит в стороне и ждет, когда их будет больше. Игроков, изображающих сеть, можно поставить в два ряда.

### **Бездомный заяц**

Цель: упражнять в беге, умении действовать по сигналу.

Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки – зайцы, чертят себе круг, и встают во внутрь. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он стает бездомным, и охотник будет за ним охотиться.

Как только охотник поймает зайца, он сам стает зайцем, а бывший заяц – охотником.

### **Не опоздай**

Цель: учить пролазать под скамейкой любым способом (прямо или боком).

Необходимо поставить в круг стулья меньшего количества, чем число играющих (на один, на два). Ведущий ставит запись с подходящей по темпу музыкой или играет на каком-либо ритмическом музыкальном инструменте (барабане, бубне, погремушке и т. д.), а дети бегают вокруг стульев. Когда музыка останавливается, дети должны успеть занять

место. Ребенок, не успевший сесть на стул, выбывает из игры. Одновременно ведущий убирает еще один или, если хочет ускорить игру, два стула. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок. Ведущему необходимо варьировать время, в продолжении которого проигрывается музыка. Стулья желательно очень близко друг к другу не ставить.

### Не упусти мяч

Цель: учить передавать мяч, не роняя и не останавливаясь, воспитывать дружелюбие. Нужно пробежать, а вернее - пропрыгать определенное расстояние, зажав между коленями теннисный мяч или спичечный коробок. Время засекают. Если мяч или коробок падает на землю, бегун поднимает его, снова зажимает коленями и продолжает бег. Побеждает показавший лучшее время.

### Поймай мяч

Цель: упражнять в умении ловить и передавать мяч. Встаньте на расстоянии 1,5-2 м. от ребенка. Бросьте мяч ребенку так, чтобы он его смог поймать и бросить обратно. Во время этой игры можно говорить слова: «Лови, бросай, упасть не давай». Каждое слово должно сопровождаться броском мяча. Произносите слова медленно, чтобы малыш успел поймать и бросить мяч не спеша. По мере того, как ребенок будет овладевать навыками ловли и бросания, можно увеличивать расстояние.

### Веревочка

Цель: учить выполнять действовать по сигналу. Плавно работать руками, бегать в определенном направлении, развивать быстроту ловкость. Дополнительно: стулья, веревочка. Два стула ставятся спинками друг к другу, под ними продевается веревочка. По команде ведущего два участника ходят вокруг своих стульев. По команде садятся каждый на свой стул и выдергивают из-под него веревочку. Игра проводится до трех раз. Кто побеждает дважды, тот получает приз.

### Лесные тропинки

Цель: разнообразить движения в зависимости от условий. В начале игры дети мелом на асфальте рисуют разноцветные пересекающиеся линии - это тропинки по которым и предстоит передвигаться участникам игры. Но прежде необходимо выбрать способ перемещения: на корточках, подпрыгивая или задом наперед. Для этого из лесной корзинки дети вытягивают свернутые листки бумаги - это жребий. Дальше - по команде начинают движение - кто первый придет к финишу.

### Пингвины с мячом

Цель: усложнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед с зажатым предметом между ступнями.