сентябрь

1. **«У медведя во бору».** На одной стороне проводится черта (шнур, верёвка) – это опушка леса. На расстоянии 2-3 шагов определяется место для медведя – это его берлога. На другой стороне обозначается дом детей (также ограничивается шнуром). Выбирается медведь. Воспитатель, обращается к детям, говорит: «Идёмте гулять!» и вместе с ними направляется к опушке леса. Все собирают грибы и ягоды – дети выполняют соответствующие движения и при этом говорят:

*У медведя во бору*

*Грибы, ягоды беру,*

*А медведь сидит*

*И на нас рычит.*

Медведь с рычание встаёт, дети убегают. Медведь старается поймать (коснуться) кого – либо. Пойманного отводит к себе. Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 играющих, назначается другой медведь. Игра повторяется 3-4 раза. *Задача: учить выполнять игровые действия в соответствии с текстом. Развивать ловкость, координацию движений.*

1. **«По ровненькой дорожке».** Воспитатель предлагает детям построиться в колонну по одному и пойти гулять.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два.

По камешкам, по камешкам*…*

*(прыгают на двух ногах, продвигаясь в перёд)*

В ямку – бух!

(*присаживаются на корточки).*

«Вылезли из ямы»

(*дети поднимаются)*

*Задачи: упражнять в прыжках на двух ногах, развивать мышцы ног, координацию движений. Учить выполнять движения в соответствии с текстом. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения. (3-4 раза)*

1. **«Найди и промолчи».** *Задача: формировать умение двигаться в пространстве, действовать по инструкции, выступать в качестве водящего. Развивать внимание, способность к саморегуляции.*
2. **Спортивное упражнение: катание на самокате.** *Задача: укреплять мышцы ног детей, развивать чувство равновесия, учить распределять тяжесть тела и сохранять равновесие, управлять рулём, выполнять повороты. Познакомить с правилами езды на самокате.*

сентябрь

1. **«Кролики».** По одну сторону зала (площадки) ставятся дуги (4 – 5 шт.). На противоположной - стул – дом сторожа. Роль сторожа выполняет воспитатель (ребёнок). Между домом и клетками кроликов – луг. Дети становятся в кружки (4 – 5 человек). «Кролики сидят в клетках», - говорит воспитатель, малыши присаживаются на корточки. Сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов:

«Погуляйте, поешьте травки». Кролики пролезают под дугой, бегают, прыгают. «Бегите в клетка», - говорит сторож. Кролики убегают, каждый возвращается в свою клетку, снова пролезая под дугой. *Задачи: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, в подлезании под верёвку, не касаясь руками пола. Развивать координацию движений, ловкость, воспитывать уверенность в себе.(2-3 раза)*

1. **«Лохматый пёс».** Один из детей изображает пса. Он располагается в центре зала – ложится на пол и кладёт голову на вытянутые вперёд руки. Остальные играющие тихонько приближаются к нему по мере произнесения текста воспитателем (дети могут повторять):

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 – будет.

Дети начинают будить пса, наклоняются к нему, произносят его кличку (Шарик), хлопают в ладоши, машут руками. Вдруг пёс поднимается и громко лает. Дети разбегаются, а пёс гонится за нами, стараясь кого – нибудь поймать. Когда все дети убегут и спрячутся в свой дом ( за обозначенную линию), пёс возвращается на своё место*. Задачи: учить действовать в соответствии с текстом, упражнять в ходьбе и беге. Развивать внимание, организованность, самостоятельность. Формировать коммуникативные умения, учить поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.(3-4 раза)*

1. **«Ловишки». (салки)** Выбирается ловишка. По сигналу воспитателя «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону. Когда будет поймано 2 -3 детей, выбирается другой ловишка. Игра повторяется 2–3 раза. *Задача: учить действовать по сигналу, соблюдать правила игры, выполнять роль водящего. Развивать ловкость, скоростные качества, формировать умение ориентироваться на действия других игроков.*
2. **«В огород мы пойдём».** *Задача: развивать координацию движений, способствовать повышению согласованности движений слов. Активизировать использование в речи глаголов, учить выступать в роли ведущих.*
3. **«Мой весёлый звонкий мяч».** Дети стоят полукругом. На небольшом расстоянии от них воспитатель с мячом. Отбивая мяч о пол одной рукой, воспитатель приговаривает:

сентябрь

*Мой весёлый звонкий мяч,*

*Ты куда помчался вскачь?*

*Жёлтый, красный, голубой,*

*Не угнаться за тобой!*

Затем воспитатель предлагает попрыгать на двух ногах, словно мячик, одновременно продолжая отбивать мяч и произносить текст. *Задача: Познакомить с правилами игры, учить внимательно слушать текст, выполнять игровые действия. Развивать способность к саморегуляции, самоконтролю. (2-3 раза)*

1. **«Через ручеёк».** Из шнуров или веревки в две параллельные линии выкладывается дорожка (длина 2 – 2,5 м, ширина 20 – 25 см) или кладётся доска. Воспитатель предлагает перепрыгнуть мостик на двух ногах из стороны в сторону через ручеёк. *Задачи: учить перепрыгивать через горизонтальное препятствие на двух ногах, мягко приземляться. Развивать координацию движений, повышать гибкость суставов, стимулировать творчество в двигательной деятельности. (2-3 раза)*
2. **«Воробушки и кот».** Дети изображают воробышек, они располагаются на крыше (стоят на скамейке высотой 15-20 см). В стороне сидит кот ( роль кота исполняет ребёнок). «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Дети спрыгиваю и бегают во всему залу (площадке) врассыпную, машут поднятыми в сторону руками – крыльями. Кот просыпается, произносит : «Мяу – мяу!» и бежит за воробышками. Они должны быстро улететь в гнёздышки и занять свои места. Пойманных воробышков кот отводит к себе в дом (дети пропускают одну игру). *Задачи: учить соблюдать правила игры, выполнять игровые действия, упражнять в беге с изменением направления движения и правильно приземляться при выполнении прыжком с высоты 15-20 см. Развивать способность концентрировать внимание, ловкость, координацию движений. Способствовать построению дружеских взаимоотношений со сверстниками.(3-4 раза)*
3. **«Мыши и кот».** На одной стороне стойка с натянутым шнуром на высоте 50 см от уровня пола огораживается дом мышей – это их нора. На некотором расстоянии от дома мышей располагается кот. Воспитатель говорит:

*Кот мышей сторожит,*

*Притворился, будто спит.*

Дети – мышки проползают под верёвкой, поднимаются и бегают врассыпную по всему залу. Воспитатель приговаривает:

*Тише, мыши, не шумите*

*И кота не разбудите.*

Дети легко, бесшумно бегают. Через 20-25 сек. Воспитатель восклицает: «кот проснулся!». Кот кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а они прячутся в свои норки. Дети не подлезают под верёвку, а вбегают в норки через неогороженное пространство. На роль кота каждый раз выбирается другой ребёнок. Игра повторяется 3 -4 раза. *Задача: учить детей выполнять бег на носках,*

сентябрь

*маневрировать, избегать столкновения, ориентироваться в пространстве. Развивать мышцы ног, способность распределять внимание.*

1. **«Птичка в гнёздышке».** *Задачи: учить выполнять прыжки на двух ногах с продвижение вперёд, выпрыгивая из круга, реагировать на звуковой сигнал. Развивать мышцы ног, координацию движений.*
2. **«Кегли».** Дети становятся в шеренгу, в руках у каждого по одному мячу. На расстоянии 2 м от играющих в одну линию ставятся кегли. По сигналу

воспитателя дети прокатываю мячи, стараясь сбить кегли. *Задачи: учить выполнять бросок мяча (принимать исходное положение, энергично*

*отталкивать мяч двумя руками). Развивать меткость, крупную моторику рук, повышать подвижность суставов.(2-3 раза)*

1. **«Поймай комара».** На конец небольшого прута или палочки привязываю шнурок (или верёвку) и к нему прикрепляют вырезанного из картона комара. Воспитатель водит прут с комаром над их головами. Они догоняют и должны подпрыгнуть на двух ногах, стараются дотронуться до комара – поймать его. *Задачи: упражнять детей в беге, учить маневрировать, избегать столкновения. Развивать способность ориентироваться в пространстве, функциональные возможности детского организма.(3-4 раза)*
2. **Упражнение: забрось мяч в корзину.** *Задача: учить выполнять бросок двумя руками от груди, воспитывать интерес к правильному выполнению задания. Развивать меткость, координацию движений, подвижность суставов. (3-4 раза)*
3. **«Найди свой цвет».** В разных сторонах зала (площадки) воспитатель кладёт обручи (лучше плоские, из картона) и в них ставит по одной кегле разного цвета. Одна группа детей становится вокруг кегли красного цвета, друга – жёлтого, третья – синего. По сигналу воспитателя: «На прогулку!» все расходятся или разбегаются. На второй сигнал «Найди свой цвет!» дети бегут к своим местам, стараясь найти кеглю своего цвета. *Задачи: упражнять детей в беге, формировать умение ориентироваться в пространстве. Учить самостоятельно организовывать игру.(2-3 раза)*
4. **«Найди себе пару».** У детей в руках цветные платочки, у одной половины – красного цвета, у другой – зелёного (или синего). По сигналу воспитателя «На прогулку» (удар в бубен или музыкальное сопровождение) все дети разбегаются

по площадке. На слова «Найди пару!» дети, имеющие платочки одинакового цвета, образуют пару. Если ребёнок остаётся без пары, играющие говорят: «Петя, Петя (Коля, Маша) не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 3-4 раза. *Задача: Познакомить детей с правилами игры, учить ориентироваться в пространстве и находить себе пару. Способствовать формированию дружеских взаимоотношений в игре, развивать творчество в двигательной деятельности.*

сентябрь

1. **Эстафета парами.** *Задачи: упражнять в беге парами, учить пробегать не задевая кегли. Развивать ловкость, координацию движений, учить ориентироваться на действия партнёра. (2-3 раза)*
2. **«Море волнуется».** *Задачи: формировать у детей умение выражать в движении задуманный образ. Развивать фантазию, учить использовать свой двигательный и игровой опыт. (3-4 раза)*
3. **Игровое упражнение «Шаг-приставить».** *Задача: учить выполнять ходьбу приставными шагами вправо – влево. Развивать мышцы ног, внимание, координацию движений, способствовать формированию правильной осанки.*
4. **«Подбрось –** **поймай».** *Задача: учить соблюдать правила игры, оценивать соответствие своих действий правилам, бросать и ловить мяч кистями рук,*

*не прижимая его к груди. Закреплять умение принимать правильное исходное положение. (5-6 раз)*

1. **«Наседка и цыплята».** Дети изображают цыплят, а воспитатель – наседку. На одной стороне площадки огорожено место (верёвка ил шнур натягивается между деревьями или стойками на высоте 50 см от уровня пола ) – это дом, где живут наседка и цыплята. Первой выходит из дома наседка, она идёт искать корм. Затем зовёт цыплят : «Ко – ко – ко». Они подлезают под верёвку, бегут к наседке и гуляют на площадке, клюют зёрнышки. Воспитатель говорит: «Большая птица!» - цыплята бегут домой. *Задачи: упражнять в подлезании под препятствия, не касаясь руками пола, в ходьбе и беге. Поощрять стремление как можно лучше выполнить упражнение, оказать помощь товарищу.(3-4 раза)*
2. **Игровое упражнение «Куры и цыплята».** *Задачи: формировать у детей умение согласовывать движения рук и ног при ходьбе, учить выполнять мелкие и широкие шаги, реагировать на сигнал воспитателя. Развивать внимание, координацию движений.*
3. **«Огуречик, огуречик».** На одной стороне площадки находится воспитатель (мышка), на другой – дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к ловишке. Воспитатель произносит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик:

Там мышка живёт,

Тебе хвостик отгрызёт.

На последнем слове дети быстро убегают в свой домик (за черту – шнур), а воспитатель их догоняет. *Задачи: познакомить с правилами игры, способствовать совершенствованию выполнения основных движений, учить убегать легко, свободно, перемещаться по всей площадке.(3-4 раза)*

октябрь

1. **«Школа мяча».** *Задачи: способствовать совершенствованию выполнения детьми основных движений, формировать умение вести мяч по прямой линии. Согласовывать движение ног и рук. Развивать координацию движений, крупную моторику.(3-4 раза)*
2. **«У медведя во бору».** На одной стороне проводится черта (шнур, верёвка) – это опушка леса. На расстоянии 2-3 шагов определяется место для медведя – это его берлога. На другой стороне обозначается дом детей (также ограничивается шнуром). Выбирается медведь. Воспитатель, обращается к детям, говорит: «Идёмте гулять!» и вместе с ними направляется к опушке леса. Все собирают грибы и ягоды – дети выполняют соответствующие движения и при этом говорят:

*У медведя во бору*

*Грибы, ягоды беру,*

*А медведь сидит*

*И на нас рычит.*

Медведь с рычание встаёт, дети убегают. Медведь старается поймать (коснуться) кого – либо. Пойманного отводит к себе. Игра возобновляется. После того как медведь поймает 2-3 играющих, назначается другой медведь. Игра повторяется 3-4 раза. *Задача: учить выполнять игровые действия в соответствии с текстом. Развивать ловкость, координацию движений.*

1. **«День – ночь».** *Задачи: познакомить детей с правилами игры, учить действовать в соответствии с сигналом (день – бегать врассыпную по всей площадке, ночь – принимать статическую позу). Развивать скоростные качества, ловкость, навыки пространственной ориентации.(3-4 раза)*
2. **«Серсо».** *Задачи: формировать у детей навыки игры с кольцом (выполнение хвата сверху, подбрасывание и ловля кольца, прокатывание кольца по прямой, прокатывать между двумя ориентирами, набрасывание кольца на неподвижную цель, учить прокатывать кольцо по центру скамейки), учить внимательно слушать команды взрослого, следить за сигналами .Развивать подвижность суставов, глазомер, обогащать двигательный опыт. (3-4 раза)*
3. **«Воробушки и кот».** Дети изображают воробышек, они располагаются на крыше (стоят на скамейке высотой 15-20 см). В стороне сидит кот ( роль кота исполняет ребёнок). «Воробышки полетели», - говорит воспитатель. Дети спрыгиваю и бегают во всему залу (площадке) врассыпную, машут поднятыми в сторону руками – крыльями. Кот просыпается, произносит : «Мяу – мяу!» и бежит за воробышками. Они должны быстро улететь в гнёздышки и занять свои места. Пойманных воробышков кот отводит к себе в дом (дети пропускают одну игру). *Задачи: учить соблюдать правила игры, выполнять игровые действия, упражнять в беге с*

октябрь

*изменением направления движения и правильно приземляться при выполнении прыжком с высоты 15-20 см. Развивать способность концентрировать внимание, ловкость, координацию движений. Способствовать построению дружеских взаимоотношений со сверстниками.(3-4 раза)*

1. **«Подбрось – поймай».** *Задачи: учить детей подбрасывать и ловить мяч двумя руками. Развивать мышцы рук, координацию движений, ловкость, повышать подвижность суставов. Воспитывать целеустремлённость, поощрять стремлений добиваться успеха в выполнении упражнения.(5-6 раз)*
2. **«Самолёты».** Дети становятся в несколько колонн по разным сторонам площадки. Место для каждой колонны обозначается предметом (кегля, кубик, мяч). Играющие изображают лётчиков. По сигналу воспитателя «К полёту!» дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью – заводят моторы. На следующий сигнал: «Полетели!» дети поднимают руки в стороны и бегают – «летают» в разных направлениях по всему залу. По сигналу «На посадку!» самолёты находят своё место (у свое предмета) и строятся в колонны. *Задачи: учить детей по сигналу менять направление бега, маневрировать, избегать столкновений. Развивать способность распределять внимание. (3-4 раза)*
3. **«Птички и кошка».** Обозначается круг диаметром 5-6 м. В центре водящий, он изображает кошку. Остальные находятся за пределами круга – они птички. Кошка засыпает, а птички влетают в круг и клюют зёрнышки. Кошка просыпается, потягивается и начинает ловить птичек, стараясь кого – либо запятнать. Птички спешат вылететь из круга. Когда кошка поймает 2-3 птичек, выбирается другой водящий, а пойманные птички присоединяются ко всем играющим. *Задачи: учить выполнять прыжки на двух ногах через препятствие (тренировать приземление на полусогнутые ноги), ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Воспитывать у детей уверенность в себе. (3-4 раза)*
4. **«Мыши и кот».** На одной стороне стойка с натянутым шнуром на высоте 50 см от уровня пола огораживается дом мышей – это их нора. На некотором расстоянии от дома мышей располагается кот. Воспитатель говорит:

*Кот мышей сторожит,*

*Притворился, будто спит.*

Дети – мышки проползают под верёвкой, поднимаются и бегают врассыпную по всему залу. Воспитатель приговаривает:

*Тише, мыши, не шумите*

*И кота не разбудите.*

Дети легко, бесшумно бегают. Через 20-25 сек. Воспитатель восклицает: «кот проснулся!». Кот кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а они прячутся в свои норки. Дети не подлезают под верёвку, а вбегают в норки через неогороженное

октябрь

пространство. На роль кота каждый раз выбирается другой ребёнок. Игра повторяется 3 -4 раза. *Задача: учить детей выполнять бег на носках, маневрировать, избегать столкновения, ориентироваться в пространстве. Развивать мышцы ног, способность распределять внимание.*

1. **«Лохматый пёс».** Один из детей изображает пса. Он располагается в центре зала – ложится на пол и кладёт голову на вытянутые вперёд руки. Остальные играющие тихонько приближаются к нему по мере произнесения текста воспитателем (дети могут повторять):

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 – будет.

Дети начинают будить пса, наклоняются к нему, произносят его кличку (Шарик), хлопают в ладоши, машут руками. Вдруг пёс поднимается и громко лает. Дети разбегаются, а пёс гонится за нами, стараясь кого – нибудь поймать. Когда все дети убегут и спрячутся в свой дом ( за обозначенную линию), пёс возвращается на своё место*. Задачи: учить действовать в соответствии с текстом, упражнять в ходьбе и беге. Развивать внимание, организованность, самостоятельность. Формировать коммуникативные умения, учить поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.(3-4 раза)*

1. **«Пчёлки и ласточка».** *Задачи: учить детей выполнять роль ловишки, упражнять в ходьбе и беге, учить двигаться легко, свободно. Развивать быстроту реакции, формировать умение действовать в коллективе, ориентироваться на действия других игроков. (3-4 раза)*
2. **«Кегли».** Дети становятся в шеренгу, в руках у каждого по одному мячу. На расстоянии 2 м от играющих в одну линию ставятся кегли. По сигналу воспитателя дети прокатываю мячи, стараясь сбить кегли. *Задачи: учить выполнять бросок мяча (принимать исходное положение, энергично отталкивать мяч двумя руками). Развивать меткость, крупную моторику рук, повышать подвижность суставов.(3-4 раза)*
3. **«Жмурки с колокольчиком».** *Задачи: развивать слух, ловкость, обогащать двигательный опыт детей. (3-4 раза)*
4. **«Кролики».** По одну сторону зала (площадки) ставятся дуги (4 – 5 шт.). На противоположной - стул – дом сторожа. Роль сторожа выполняет воспитатель (ребёнок). Между домом и клетками кроликов – луг. Дети становятся в кружки (4 – 5 человек). «Кролики сидят в клетках», - говорит воспитатель, малыши присаживаются на корточки. Сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов : «Погуляйте, поешьте травки». Кролики пролезают под дугой, бегают, прыгают. «Бегите в клетка», - говорит сторож. Кролики убегают, каждый возвращается в

октябрь

свою клетку, снова пролезая под дугой. *Задачи: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, в подлезании под верёвку, не касаясь руками пола. Развивать координацию движений, ловкость, воспитывать уверенность в себе.(3-4 раза)*

1. **«Автомобили».** Каждый играющий получает руль (картонный, фанерный). Колонной по одному автомобили выезжают из гаража. Воспитатель поднимает зелёный флажок и говорит: «Поехала!», и все дети разбегаются по площадке, так что бы не задеть друг друга. Поднимает жёлтый флажок – дети переходят на ходьбу, красный – должны остановиться. *Задачи: повторяем знание значений цветов светофора, развиваем координацию движений, внимательность. (3-4 раза)*
2. **«Зайцы и волк».** Один из играющих – волк, остальные зайцы. На одной стороне расположены домики зайцев – кружки, на другой – домик волка. По сигналу воспитателя: «На лужок!» зайцы прыгают на двух ногах, присаживаются, щиплют

травку. По сигналу «Волк!» зайцы убегают. Пойманных зайцев волк отводит к себе в логово. После пойманных 2-3 зайцев, выбирается другой волк. (3-4 раза). *Задачи: учить детей двигаться в пространстве, обогащать двигательный опыт.*

1. **«Найди свой цвет».** В разных сторонах зала (площадки) воспитатель кладёт обручи (лучше плоские, из картона) и в них ставит по одной кегле разного цвета. Одна группа детей становится вокруг кегли красного цвета, друга – жёлтого, третья – синего. По сигналу воспитателя: «На прогулку!» все расходятся или разбегаются. На второй сигнал «Найди свой цвет!» дети бегут к своим местам, стараясь найти кеглю своего цвета. *Задачи: упражнять детей в беге, формировать умение ориентироваться в пространстве. Учить самостоятельно организовывать игру.(3-4 раза)*
2. **«Котята и щенята».** Дети распределяются на две группы: котят и щенят. Котята находятся вблизи гимнастической стенки, щенята – на другой стороне в своих домиках за гимнастическими скамейками. Воспитатель предлагает котятам побегать легко, мягко. На слова «щенята!» дети, изображающие щенят, перелезают через скамейки и бегут за котятами, произнося: «Ав – ав – ав!». Котята, мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку (не выше второй рейки), а щенята возвращаются в свои домики. После повторения дети меняются ролями. *Задачи: познакомить с правилами игры. Развивать быстроту реакции, ориентироваться на перемещения партнёров по игре. (3-4 раза)*
3. **«Мыши в кладовой».** Дети – мышки находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута верёвка на высоте 50 см от уровня пола (земли) – это кладовая. Сбоку от играющих находится кощка (её роль выполняет воспитатель). Кошка засыпает, и мыши потихоньку бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, что бы не задеть верёвку. Там они присаживаются и как будто грызут сухари. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Они

октябрь

быстро убегают в свои норки. В дальнейшем роль кошки исполняет кто – то из детей. *Задачи: упражнять в подлезании под верёвку головой вперёд. Развивать ловкость, координацию движений, базовые физические качества. Вызывать положительные эмоции от физической нагрузки.(3-4 раза)*

1. **«Море волнуется».** *Задачи: формировать у детей умение выражать в движении задуманный образ. Развивать невербальное воображение, фантазию, учить применять свой двигательный опыт.(4-5 раз)*
2. **«Поймай комара».** На конец небольшого прута или палочки привязываю шнурок (или верёвку) и к нему прикрепляют вырезанного из картона комара. Воспитатель водит прут с комаром над их головами. Они догоняют и должны подпрыгнуть на двух ногах, стараются дотронуться до комара – поймать его. *Задачи: упражнять детей в беге, учить маневрировать, избегать столкновения. Развивать способность ориентироваться в пространстве, функциональные возможности детского организма.(3-4 раза)*
3. **«Огуречик, огуречик».** На одной стороне площадки находится воспитатель (мышка), на другой – дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к ловишке. Воспитатель произносит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик:

Там мышка живёт,

Тебе хвостик отгрызёт.

На последнем слове дети быстро убегают в свой домик (за черту – шнур), а воспитатель их догоняет. *Задачи: познакомить с правилами игры, способствовать совершенствованию выполнения основных движений, учить убегать легко, свободно, перемещаться по всей площадке.(3-4 раза)*

1. **«По мостику на лужок».** Дети становятся в две шеренги, перед каждой кладётся доска (ширина – 20 см). Воспитатель объясняет, что по мостику надо перейти на лужок, не намочив ноги в ручейке. *Главное в упражнении – это сохранение устойчивого равновесия и правильной осанки.* После того как дети выполнят ходьбы по мостику 2-3 раза, они переходят на лужайку.

ноябрь

**1. «Не задень».** В одну линию ставятся кегли (5-6 шт.), расстояние между ними 40 см. Надо, прыгая на двух ногах между предметами змейкой, не задеть их. Упражнение выполняется поточным способом. *Задачи: учить выполнять прыжки на двух ногах, аккуратно не задевая кегли; обогащаем двигательный опыт детей, развиваем глазомер. (3-4 раза)*

**2. «Пастух и стадо».** 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 в лад 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, и игра повторяется. *Задачи: учить действовать в соответствии с текстом, упражнять в ходьбе и беге. Развивать внимание, организованность, самостоятельность. Формировать коммуникативные умения, учить поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.(3-4 раза).*

**3. «Птички и кошка».** Обозначается круг диаметром 5-6 м. В центре водящий, он изображает кошку. Остальные находятся за пределами круга – они птички. Кошка засыпает, а птички влетают в круг и клюют зёрнышки. Кошка просыпается, потягивается и начинает ловить птичек, стараясь кого – либо запятнать. Птички спешат вылететь из круга. Когда кошка поймает 2-3 птичек, выбирается другой водящий, а пойманные птички присоединяются ко всем играющим. *Задачи: учить выполнять прыжки на двух ногах через препятствие (тренировать приземление на полусогнутые ноги), ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Учить двигаться осторожно, избегать столкновений. Обогащать двигательный опыт детей, учить выступать в качестве организаторов игр. (3-4 раза)*

**4. «Пчёлки и ласточки».** *Задачи: упражнять детей выполнять роль ловишки, упражнять в ходьбе и беге, учить двигаться легко, свободно. Развивать быстроту реакции, формировать умение действовать в коллективе, ориентироваться на действия других игроков. (3-4 раза)*

ноябрь

**5. «Ловишки».** Выбирается ловишка. По сигналу воспитателя «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону. Когда будет поймано 2 -3 детей, выбирается другой ловишка. Игра повторяется 2–3 раза. *Задача: учить действовать по сигналу, соблюдать правила игры, выполнять роль водящего. Развивать ловкость, скоростные качества, формировать умение ориентироваться на действия других игроков.**(3-4 раза)*

**6. «Ловкий оленевод».** *Задачи: учить выполнять метание мяча в горизонтальную цель (принимать правильное исходное положение, правильно выполнять замах и бросок). Развивать меткость, воспитывать уверенность в себе. (3-4 раза)*

**7. «Серсо».** *Задачи: совершенствовать у детей начальные навыки обращения с кольцом (прокатывание кольца по ограниченной площади опоры – скамейке, дорожке). Развивать подвижность суставов рук, ловкость, координацию движений. (3-4 раза)*

**8. «Котята и щенята».** Дети распределяются на две группы: котят и щенят. Котята находятся вблизи гимнастической стенки, щенята – на другой стороне в своих домиках за натянутой верёвкой. Воспитатель предлагает котятам побегать легко, мягко. На слова «щенята!» дети, изображающие щенят, подлезают под верёвку и бегут за котятами, произнося: «Ав – ав – ав!». Котята, мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку (не выше второй рейки), а щенята возвращаются в свои домики. После повторения дети меняются ролями. *Задачи: способствовать совершенствованию выполнения детьми основных движений, упражнять в беге, ходьбе, лазании по гимнастической стенке, подлезании под верёвку правым и левым боком. Формировать дружеские взаимоотношения со сверстниками, стимулировать интерес к занятиям физическими упражнениями. (3-4 раза)*

**9. «Догони свою пару».** Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три – беги!» дети первой шеренги убегают, а второй – догоняют свою пару, прежде чем она пересечет линию финиша (дистанция 10 м). *Задачи: упражнять детей в беге, действовать по звуковому сигналу, развивать скорость, воспитывать уверенность в себе. (3-4 раза)*

**10. «Успей поймать».** Дети становятся в несколько кругов с небольшим числом играющих, в центре водящий. Дети перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся его. Если водящий дотронется до мяча или его поймает, то водящим становится тот, кто бросал мяч. *Задачи:*

ноябрь

*упражнять детей в бросках мяча и его ловле, развивать ловкость, меткость, учить играть по правилам. Формировать дружеские взаимоотношения со сверстниками, стимулировать интерес к занятиям физическими упражнениями. (3-4 раза)*

**11. «Лиса и зайки».** На одной стороне площадки находится дом 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 (на двух ногах) 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. *Задачи: учить действовать по сигналу, ходить, бегать и прыгать , согласовывая движения рук и ног. Учить двигаться осторожно, избегать столкновений. Обогащать двигательный опыт детей, учить выступать в качестве организаторов игр. (3-4 раза)*

**12. «Ловкие бельчата».** На одной стороне площадки воспитатель кладет короткие шнуры (5-6 шт.) на расстоянии 1 м. На другой стороне кладутся мячи (или другие предметы 4-5 шт.) на расстоянии 0,5 м. Ловким бельчатам воспитатель дает задание пробежать через шнуры, затем пройти между мячами. *Задачи: обогащать двигательный опыт детей, развивать скорость, осторожность, воспитывать уверенность в себе. (3-4 раза)*

**13. «Пушинки».** По команде воспитателя дети шеренгой становятся на скамейку – стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, по сигналу прыгают со скамейки легко, как пушинки, приземляясь на полусогнутые ноги. *Задачи: упражнять в прыжках на двух ногах, приземляясь на полусогнутые ноги. (3-4 раза).*

**14. «Лиса в курятнике».** На одной стороне площадки находится курятник (можно использовать скамейку). В курятнике на насесте сидят куры. На противоположной стороне площадки – норы лисы. Все свободное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные – куры. По сигналу воспитателя куры спрыгивают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зёрна. По сигналу «Лиса!» куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается поймать курицу. Не успевшую спастись она уводит в свою нору. Когда лиса поймает 2-3 кур, выбирается другая лиса. *Задачи: учить детей мягко спрыгивать со скамейки, сохранять равновесие при приземлении. Развивать выразительность движений, творчество в двигательной деятельности. (3-4 раза).*

ноябрь

**15. «Попробуй достань».** *Задачи: учить выпрыгивать вверх, доставая до предмета (принимать правильное исходное положение, отталкиваться ногами, выпрямлять ноги и спину в прыжке), действовать точно по сигналу. Развивать прыгучесть и ловкость. (3-4 раза)*

**16. «Прокати между предметами».** Вдоль площадки (по обеим сторонам) в один ряд ставятся предметы ( кегли или кубики) на расстоянии 1 м один от другого (5-6 шт.). Воспитатель предлагает детям прокатывать мяч между предметами, подталкивая мяч двумя руками перед собой. Темп упражнения средний. *Задачи: обогащать двигательный опыт детей, развивать ловкость, меткость и уверенность в себе. (3-4 раза).*

**17. «Трамвай».** Дети становятся парами и держатся за веревку, связанную за концы, - одни левой, а другие правой рукой. Воспитатель находится на одной из сторон площадки и в руках у него флажки разного цвета – красного, желтого и зеленого. Вверх поднят флажок зеленого цвета – и дети бегут, трамвай движется по кругу. Если поднят флажок желтого цвета, то ход трамвая замедляется, и соответственно на флажок красного цвета – трамвай должен остановится. *Задачи: закреплять умение действовать в соответствии с правилами игры, учить двигаться в определённом направлении, повышать двигательную активность.(3-4 раза)*

**18. «Не попадись».** 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 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. *Задачи: упражнять в прыжках на двух ногах, развивать ловкость и координацию движения, воспитывать уверенность в себе. (3-4 раза)*

**19. «Орел и птенчики».** Дети – птенчики находятся на ветках (скамейка), а большая птица – орёл – в своем гнезде (в обозначенном кружке). По сигналу воспитателя: «Полетели!» птенчики вылетают и располагаются свободно по всей площадке. На сигнал: «Орел вылетел на охоту!» все птенчики стараются как можно быстрее занять свое место на ветке дерева (скамейке). Если орлу удастся кого – либо поймать (запятнать), того он помещает у себя в гнезде. *Задачи: учить детей мягко спрыгивать со скамейки, сохранять равновесие при приземлении. Развивать выразительность движений, творчество в двигательной деятельности. (3-4 раза).*

**20. «Лошадки».** Дети распределяются на пары. Один – кучер, другой – лошадка. Лошадок запрягают: надевают вожжи (скакалки или короткие

ноябрь

шнуры). По команде воспитателя лошадки идут (примерно половину зала), а затем переходят в бег (в умеренном темпе). Через некоторое время дети меняются ролями. *Задачи: учить детей действовать в соответствии с правилами игры, контролировать свои действия, сопоставлять их с действиями партнера при движении в парах. Обогащать двигательный опыт детей, развивать творчество в двигательной деятельности. (3-4 раза).*

**21. Игра забава «Ветряные вертушки».** *Задачи: создать радостное настроение, учить детей направлять струю воздуха на игрушку, приводя ее в движение. Учить двигаться бегом по площадке, подставляя вертушку струям воздуха. Повышать двигательную активность детей.*

**22. «Сделай как скажу».** Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, далее обычная ходьба, на слово «лягушки» - присесть, руки положить на колени и т.д. *Задачи: формировать у детей умение действовать по словесной инструкции, сопоставлять свои действия с правилами игры.*

**23. «Разведчики».** *Задачи: учить детей ориентироваться в пространстве, определять направление движения, используя предлоги «от», «около», «рядом», «над», «за» и др. Учить передвигаться по площадке в группировке, развивать ловкость.*

**24. «Большой мяч».** *Задачи: учить прокатывать мяч друг другу правой и левой ногой, развивать координацию и точность движений, глазомер.*