ИГРЫ-УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Игры -упражнения на развитие внимания

Игры-упражнения без пособий

1."Поверни". Дети бегут друг за другом, подпрыгивая. Дойдя до условленного места, обозначенного, например, кеглей, ведущий поворачивается и ведет колонну в обратном направлении.

2."Не теряй пару". Дети идут друг за другом парами, взявшись за руки. По сигналу быстро опускают руки и продолжают идти рядом , не отставая и не перегоняя друг друга. После второго сигнала снова берутся за руки и продолжают ходьбу.

3."Стоп ". Дети бегают по залу врассыпную в течение 2-3 мин. По сигналу "Стоп" останавливаются и делают какую-нибудь фигуру ("лыжник", "пловец"). Дети вместе выбирают лучшую фигуру и игра повторяется вновь.

4."Меняемся местами". В центре зала кладется длинный шнур. Дети распределяются на две команды. Каждая занимает свою половину площадки. По сигналу "Беги!" все дети врассыпную бегают по своей площадке. По второму сигналу "Меняйтесь!" команды бегом меняются местами. Побеждает команда, дети которой в полном составе первыми перебежали на другую сторону площадки.

5."Круговорот". Дети идут в колонне парами умеренным шагом. По сигналу последняя пара разбивается и дети, ее образующие, бегут в начало колонны. Один ребенок обегает колонну справа, второй - слева. Оказавшись впереди колонны, дети вновь образуют пару и игра продолжается.

6."Нитка с иголкой". Дети держатся за руки, образуя цепочку. Проведя цепочку вокруг всего зала, воспитатель предлагает детям остановиться и поднять сцепленные руки вверх, образуя ряд ворот. После этого воспитатель ведет цепочку в обратном направлении под руками у детей, обходя по очереди одного справа, а другого слева В тот момент, когда цепочка детей проходит под "воротиками", ребенок поднимавший руки для образования "ворот" переворачивается вокруг себя и продолжает идти цепочкой.

7. "Воротики". Дети идут по залу в колонне парами, держась за руки. По сигналу воспитателя дети останавливаются, поднимают руки вверх, образуя руками "воротики". Последняя пара опускает руки, проходит под "воротиками" и становится впереди. Все дети опускают руки вниз и продолжают ходьбу до следующего сигнала воспитателя.

Вариант. Дети ходят парами, не держась за руки. По сигналу воспитателя берутся за руки, образуют "воротики", а последняя пара проходит под ними вперед.

Игры- упражнения с пособиями

1. «Будь внимательным». Дети стоят в колонне друг за другом. У каждого ребенка в руке флажок. По первому сигналу воспитателя дети начинают бег по кругу, обегая разные предметы. По второму сигналу - перепрыгивают через предметы. Воспитатель называет кого-нибудь по имени, ребенок поднимает флажок, не прекращая бега, пока воспитатель не назовет имя другого ребенка, который, в свою очередь, поднимает флажок. Игра продолжается.

2."У кого больше". По всему залу произвольным образом разложены предметы разных геометрических форм. Дети под музыку выполняют произвольные движения, не задевая лежащих предметов и друг друга. По сигналу (музыкальному, удару в бубен, свистку) дети быстро собирают предметы. Выигрывает тот, кто собрал больше предметов. Количество предметов должно быть больше детей в 3-4 раза.

Вариант 1. Собрать как можно больше любых предметов.

Вариант 2. Собрать как можно больше предметов определенной формы (треугольник, квадрат, круг) любого цвета.

Вариант 3. Собрать как можно больше предметов определенной формы одного цвета.

Вариант 4. Собрать как можно больше любых предметов парами, тройками- по цвету.

3."Не ошибись". По кругу расставлены цветные кегли. За ними встают дети. По-первому сигналу дети ходят, прыгают, бегают, выполняют произвольные движения. По второму сигналу каждый должен взять кеглю своего цвета. Выигрывает тот, кто сделает это первым и правильно.

4."3мейка". По залу (зигзагообразно) разложены набивные мячи на расстоянии 50 см один от другого. Дети строятся в колонне друг за другом и по сигналу идут, бегают "змейкой", обходя или обегая каждый мяч, стараясь не задеть его. Выигрывает тот, кто все правильно сделает.

5."Найди свой кубик". По залу в произвольном порядке разложены обручи, в каждом из которых стоит один ребенок и лежит один цветной кубик. По сигналу дети выбегают из обруча и бегают в разных направлениях легко, не наталкиваясь, не подбегая к обручу до второго сигнала. По второму сигналу дети останавливаются и закрывают глаза. Воспитатель в это время меняет кубики местами. По третьему сигналу дети открывают глаза, и каждый должен добежать до обруча, где лежит его кубик, впрыгнуть в него, пролезть через него и поднять обруч над головой. Выигрывает тот, кто первым правильно выполнит задание.

6. «Быстро по местам». Дети стоят в колонне по одному. По команде "На прогулку!" разбегаются по залу, берут любые пособия и выполняют с ними произвольные движения. По команде "Быстро по местам!" кладут пособия на место, где они находились, и возвращаются на свое место в колонне. Проигрывает тот, кто место в колонне занял последним.

7. "Перенеси предмет". По всему залу разложены обручи (по количеству играющих), в которых расположено одинаковое количество предметов (кубики, прыгалки, мячи), и один большой запасной обруч , равноудаленный от всех других обручей. Каждый ребенок стоит у своего обруча. По сигналу играющий должен взять из своего обруча один предмет, отнести его в запасной обруч, проделывая с предметом разные упражнения. Дойдя до запасного обруча, положить в него предмет, быстро вернуться к своему обручу за вторым предметом и так далее до тех пор, пока все предметы не будут перенесены.

Выигрывает тот, кто скорее перенесет все свои предметы и четко выполнит упражнения.

8."К своим флажкам". Дети небольшими группами по 3-5 человек образуют кружки, в центре которых находится цветной флажок. По первому сигналу дети разбегаются по всему залу. По второму сигналу - останавливаются, приседают и закрывают глаза, а воспитатель меняет флажки местами. По третьему сигналу дети открывают глаза, встают , бегут к своему флажку и вновь образуют круг. Побеждает группа, построившаяся в круг первой.

Игры - упражнения на развитие координации, ловкости и точности выполнения движений

Игры - упражнения без пособий

1. "Дружные пары". Дети распределяются парами, берутся за руки. По сигналу кружатся в одну сторону в течение 5-7 с, а по другому сигналу останавливаются и после короткого перерыва кружатся в другую сторону.
2. " Петушиный бой". Двое детей встают в очерченный круг, диаметром 1 - 1,5 м, лицом друг к другу, руки скрестив на груди и одну ногу согнув в коленке. По сигналу пытаются заставить противника выскочить из круга или опустить ногу. Проигрывает тот, кто опускает ногу или выходит из круга.
3. "Петрушка". Ребенок сидит на корточках, затем высоко подпрыгивает, расставив широко руки и ноги в стороны, после этого приземляется и вновь приседает на корточки.

4."Стоя на одной ноге". Детям предлагают различные варианты заданий:

а) стоять на одной ноге на полу, закрыв глаза.

б) стоять на одной ноге вдоль или поперек скамейки.

в) то же, что в а) и б), но со сменой положения ног : вынести вперед, в  
сторону, назад прямую или согнутую, взяться за щиколотку согнутой ноги.

5. "Перекати назад". Присесть, согнуться, обхватить колени руками,  
спина круглая. Быстро и мягко перекатиться на спину в этом положении до  
касания пола лопатками, не выпрямляя ног, держать их прижатыми к туловищу,  
руки обхватывают колени. Снова перекатом вернуться в исходное положение.

6."Ловля бабочек". Двое детей находятся в отведенном месте зала - это "ловцы", остальные - "бабочки". По сигналу "бабочки" бегают по площадке , на сигнал "Лови!" "ловцы" пытаются поймать "бабочку", смыкая вокруг нее руки, а поймав, отводят в сторону.

Игры - упражнения с пособиями

Игры -упражнения со скамейкой

1. "Не опоздай". В зале расставлены скамейки. Дети бегают или прыгают на двух ногах вокруг них, по сигналу надо быстро пролезть под скамейкой и встать или сесть на нее.
2. "Разойдись - не упади". Двое детей идут по скамейке навстречу друг другу с разных ее сторон. Встретившись, расходятся, держась друг за друга, и продолжают движение.

3. "Спрыгни- развернись". Спрыгнул со скамейки с разворотом- на 45 градусов. Воспитатель стоит правым боком к скамейке, дети спрыгивают к нему лицом, разворачиваясь влево. Затем воспитатель встает левым боком к скамейке, а дети при спрыгивании разворачиваются вправо.

4."Гимнасты". Дети выполняют задания на гимнастической скамейке:

а) пройти на носках, хорошо вытянувшись, руки за головой, смотря  
прямо на конец скамейки,

б) пройти по скамейке 2-3 шага, развернуться на 360 град, пройти до  
конца скамейки , развернуться и вернуться к началу,

в) стоя на скамейке, подниматься на носки и опускаться на полную стопу.

5. "Положи - подними". Дети стоят перед скамейкой, у первого в руках корзинка или ведерко с предметами (мешочки, кубики, палочки). Первый ребенок впрыгивает на скамейку, идет по ней, периодически останавливаясь, и кладет на скамейку по одному предмету. Дойдя до конца скамейки, спрыгивает, подбегает к следующему ребенку и отдает ему корзинку. Второй впрыгивает на скамейку, идет по ней, подбирая оставленные предметы. Дойдя до конца спрыгивает со скамейки, подбегает к следующему ребенку, который повторяет действия первого. Положив или подняв предмет, ребенок должен обязательно выпрямиться.

Игры-упражнения с мячом

1. "Обеги мяч". Несколько детей толчком двух рук катят мяч в прямом  
направлении и бегут за ним, обегая мяч змейкой.

1. "С мячом под дугой ". Проползти на четвереньках под дутой, высотой 40 см, толкая мяч головой. Расстояние до дуги 2 -3 м.
2. "Вперед с мячом". Сесть на пол, мяч зажать между ступнями ног, руками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед, не отпуская мяч, на расстояние примерно 3 м.
3. "Не теряй мяч". Сесть на пол, скрестив ноги. Катать мяч вокруг себя в одну и в другу сторону, не отпуская далеко.
4. "Найди мяч". Дети стоят по кругу вплотную друг к другу, лицом в центр, руки за спиной. В центре круга стоит водящий. По сигналу дети начинают передавать маленький мячик друг другу за спиной , а водящий пытается его найти, предлагая показать руки одному из детей в круге. Тот, к кому обращается водящий, вытягивает вперед руки, показывая их водящему. Если водящий угадывает, тот, у кого оказался мяч, встает на место водящего. Смена водящего происходит и тогда, когда ребенок, стоящий в круге , роняет мяч.

6."Проведи мяч". На полу расставлены предметы (кегли, кубики и т.п.). Ребенок ведет мяч ударами об пол, обходя или обегая предметы змейкой.

1. "Поймай мяч в воздухе". Воспитатель бросает теннисный мяч на ракетку ребенка (с высоты 20-30 см). Ребенок ловит мяч на ракетку и удерживает его на ней. Далее дети играют в паре друг с другом аналогичным способом.
2. "От пола на ракетку". Дети парами встают друг против друга на расстоянии 2-4 шагов. У одного ребенка в руках теннисный мяч, у другого - ракетка. Первый ребенок бросает мяч об пол так. чтобы он отскочил от пола. Второй ребенок ловит отскочивший мяч на ракетку и пытается его удержать.

9."Мяч в кругу". Дети сидят по кругу на корточках, воспитатель стоит в центре круга и прокатывает набивной мяч (0,5 кг) каждому ребенку по очереди.

Ребенок ловит мяч, быстро подбрасывает его, хлопает в ладоши 2-3 раза и бросает воспитателю.

10."Прокати мяч с горки". Дети стоят в колонне по одному перед наклонным бумом. Каждый ребенок скатывает мяч, быстро бежит за ним, берет в руки, и, подбежав к первому в колонне, передает мяч ему, а сам встает в конец колонны.

11."Догони мяч". Из двух параллельно расположенных длинных шнуров делают коридор (шириной - 30 см, длиной - 4-5 м). Дети стоят в колонне друг за другом, прокатывают мяч по коридору, бегут за ним, не давая мячу выкатиться из коридора , подправляя его движение рукой или ногой.

12."Веселей играй, но мяч не теряй". В зале стоят произвольным способом несколько дуг ("воротиков"). Дети выполняют разнообразные движения с мячом. По сигналу быстро поднимают мяч вверх, потом ударяют мячом об пол (2-3 раза), а после этого пытаются прокатить мяч под дугами.

13."Заведи мяч в "воротики". Дети строятся в две колонны у намеченной черты, перед которой ставятся несколько дуг ("воротиков"). По сигналу ребенок начинает вести мяч правой или левой ногой через "воротики", сам ребенок пролезает под "воротиками", догоняет мяч, разворачивается , и ногой ведет мяч к черте. Дойдя до нее, отдает мяч впереди стоящему, а сам встает в конец колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не выполнят упражнение.

14."Прокати мяч". Дети сидят на полу (ноги врозь, руки в упоре сзади) друг за другом в двух колоннах, расположенных встречно на расстоянии 3-4 м. У первого ребенка первой колонны в руках мяч. Ребенок руками прокатывает мяч первому ребенку из второй колонны, затем встает, перебегает в конец своей колонны и садится на пол. Второй ребенок первой колонны, после того как первый встанет, с помощью рук и ног передвигается на место первого. Первый ребенок второй колонны ловит мяч, отталкивает его второму ребенку другой колонны, встает, бежит в конец своей колонны, садится на пол. Его место занимает второй ребенок этой колонны, передвигаясь вперед с помощью рук и ног. В процессе игры каждый впереди сидящий ребенок одной колонны отталкивает мяч впереди сидящему ребенку другой колонны.

Игры - упражнения с веревкой, обручем, мешочком и другими пособиями

1."Меняемся местами". На полу положена по кругу веревка. Дети бегают парами: одни внутри, другие снаружи веревочного круга. По сигналу воспитателя, не прекращая бега, дети в парах меняются местами.

2. "Не задень веревку". Воспитатель и один из детей сначала  
раскачивают, а потом вращают веревку. Дети поочередно:

а) прыгают через качающуюся веревку на двух или одной ноге, с ноги на ногу, стоя лицом или боком к веревке,

б) бегают под вращающейся веревкой, начиная бег под углом к веревке или с прямого разбега,

в) прыгают под вращающейся веревкой по одному или по двое.

3. "Пролезь в обруч".

Вариант 1. Обруч вертикально поставлен на пол. Пролезть в него ногами вперед, опираясь на руки.

Вариант 2. Держать обруч одной рукой вертикально. Пролезть в него, не отпуская и перехватывая его вверху другой рукой.

Вариант 3. Обруч укреплен на стойках, не касаясь пола. Пролезть в него прямо или боком, вытягивая вперед руки и опираясь на них.

1. "Мяч сквозь обруч". Несколько детей стоят в линию, держа в руках обруч (каждый обруч держится правой рукой одного и левой рукой другого ребенка, количество обручей - на единицу меньше стоящих детей). Двое играющих детей проходят вдоль стоящих( один спереди , другой сзади), перебрасывая друг другу мяч сквозь обруч. При непопадании в обруч играющий заменяет стоящего в шеренге. Смена играющего и стоящего происходит и тогда, когда играющий роняет мяч.
2. "Не урони мешочек". Дети стоят на одной ноге, вторую согнув в колене и положив на колено мешочек. Стараются устоять, не теряя равновесия. Мешочки кладут на колено по сигналу воспитателя.
3. "Донеси мешочек" . Несколько детей встают на доски или скамейки с мешочком руках. Опускаются на четвереньки, одновременно кладя мешочек на спину, и начинают передвигаться к концу скамейки, не падая с нее и не роняя мешочек. Передвигаться по скамейке с помощью ладоней и коленей или ступней и коленей. Уронив мешочек, поднять его, положить на спину и продолжить упражнение.
4. "Не задень". По кругу расставлены кегли на расстоянии 50 - 60 см друг от друга . Дети идут по кругу за кеглями. По сигналу поворачиваются лицом в круг и впрыгивают в середину, стараясь не задеть кегли.
5. "Маяк". В разных местах площадки на расстоянии 1 - 2 м друг от друга расставлены предметы (кубики, дощечки и т.п.) - "подводные камни". На возвышении в середине площадки стоит ребенок с тремя флажками разных цветов (желтый, зеленый, красный), Остальные дети размещаются по сторонам площадки - "лодки". Если на маяке поднят желтый флаг, " лодки" должны огибать "подводные камни", не задевая не их ни друг друга. С появлением зеленого флажка "лодки" двигаются свободно по краям площадки. Красный флажок - сигнал общей остановки.
6. "Через болото". На одной стороне зала стоят несколько детей, у каждого по две фанерки или дощечки. На другой стороне (на расстоянии 6 - 8 м от группы) - "берег". Дети должны перебраться на другую сторону, наступая на дощечки и перекладывая их впереди себя.
7. "Бильбоке". Для игры берется чашка на палочке и деревянный шарик, прикрепленный шнуром к палочке. Держа палочку, движением кисти подбрасывают шарик и ловят его в чашку.
8. "Не урони шарик". Пронести шарик в ложке, не роняя, на расстояние 8-10 м.
9. "Бегом по горке". Дети вбегают и сбегают по наклонным доскам, бревну.
10. "Бег в мешках" . 2-3 ребенка влезают в мешки и, придерживая их руками, проходят или пробегают от одной линии до другой, расположенных на расстоянии 5-6 м .
11. "Не урони шарик". Детям даются шарики и ложки. Дети несут шарики в ложках по доске или скамейке, стараясь не выронить шарик из ложки. Нести шарик -пешком или бегом. Ребенок, уронивший- -шарик, - должен "поднять его , положить в ложку, встать на скамейку в месте падения шарика и продолжить упражнение.

ИГРЫ-УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НИЗКИМ УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Игры-упражнения на развитие быстроты движений Игры - упражнения без пособий

1. "Догнать соперника". Дети выстраиваются в две колонны напротив друг друга на противоположных сторонах зала (площадки). По сигналу воспитателя дети выполняют задания в определенной последовательности: ходьба приставным шагом вдоль линии зала, учащенная ходьба, медленный бег (2-3 мин), ходьба с подскоками и обычная ходьба. В процессе выполнения заданий каждая колонна старается догнать друг друга, та, которой это удается -побеждает.

2."Прыгни и повернись". Дети произвольно размещаются по залу и выполняют прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах), по сигналу делают резкий поворот прыжком вокруг себя.

3."Найди пару в кругу". Дети стоят парами по кругу лицом по направлению движения, в центре круга стоит водящий. По первому сигналу воспитателя дети внутреннего круга идут шагом, а наружного - бегом. По второму сигналу воспитателя дети наружного круга быстро подбегают к любому, стоящему во внутреннем круге, берут его за руку и вместе идут шагом по кругу. Водящий по второму сигналу воспитателя также старается найти себе пару из внутреннего круга. Ребенок, оставшийся без пары, становится водящим.

Игры - упражнения с пособиями

Игры -упражнения с палкой

1. "Пропеллер". Дети держат палку за середину правой рукой. Активно работая кистью, быстро поворачивют палку вправо-влево. После отдыха повторяют упражнение левой кистью.
2. "Успей поймать". Дети стоят по кругу, а в центре круга - воспитатель. Воспитатель придерживает рукой палку, поставленную на пол вертикально, накрыв ее сверху ладонью. Воспитатель называет имя одного из детей, быстро отпускает палку и отбегает. Ребенок должен успеть подбежать и схватить палку, не дав ей упасть. Дети могут играть самостоятельно. В этом случае вводится дополнительное правило: если вызванный ребенок сумел схватить палку, он занимает место водящего. Если сделать этого не удалось, то водящий остается прежний. Стоять можно лицом, боком или спиной к центру круга.
3. "Быстрее вверх". Дети держат палку вертикально за нижний ее конец. Перехватывая палку поочередно одной и другой рукой, ставя кулак к кулаку. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до верха.
4. "Гребцы ". Дети сидят на полу, ноги врозь, палка в двух руках у груди параллельно полу. По сигналу нагибаются и косаются палкой носков ног. Спокойно выпрямляются, притягивая палку к груди.
5. "Кто быстрее". Дети (5-7 человек) стоят у стены. У каждого ребенка по две палки, одну он держит в руках, а другую кладет перед собой. По сигналу ребенок перепрыгивает лежащую палку, затем кладет другую палку (находящуюся в руках) на пол впереди себя, быстро поворачивается, не сходя с места, поднимает палку (лежащую на полу сзади). После этого вновь перепрыгивает лежащую палку и таким образом, ребенок продвигается к противоположной стене. Кто быстрее дойдет до нее, тот побеждает.

Игры -упражнения с мячом

1. "Быстро переложи мяч". Дети стоят прямо, слегка расставив ноги , руки внизу, в одной руке мяч. По сигналу дети быстро перекладывают мяч из одной руки в другую впереди и сзади себя.
2. "Перебрось мяч". Дети стоят прямо, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях, мяч в одной руке. По сигналу дети перебрасывают мяч из одной руки в другую движением кисти, энергично ее поворачивая.
3. "Кто дальше". Проводятся несколько параллельных стене линий на расстоянии 30 см одна от другой. Дети встают перед первой к стене линией и бросают мяч о стену, ловят и отходят на следующую линию. Постепенно отступая от стены бросают и ловят мяч. Побеждает тот, кто поймает мяч, находясь дальше всех от стены.
4. "Кто скорее с мячом". Дети стоят в шеренге по 5-7 человек, у каждого в руках мяч. По сигналу, ударяя мяч об пол (одной , двумя , чередуя руки), дети продвигаются вперед быстрым шагом или бегом к финишу (расстояние между стартом и финишем 8-10 м). Выигрывает тот, кто раньше дойдет до финиша, не уронив мяча. Ребенок, уронивший мяч, быстро поднимает свой мяч и возвращается к старту

«Догони –мяч» .Несколько детей перебрасывают мяч через веревку, натянутую на высоте 1,5 м и на расстоянии 50-60 см от детей, догоняют мяч и ловят его, не давая коснуться пола. Стараются бросить мяч повыше, но не далеко.

5."Ударь и догони". Дети ударяют по мячу ногой, бегом догоняют его, берут его в руки и бегом возвращаются на место.

1. "Шмель". Несколько детей сидят по кругу, скрестив ноги, лицом к середине, у одного из них в руках мяч. По сигналу ребенок перекатывает мяч по полу внутри круга другому играющему в любом направлении. Каждый к кому докатывается мяч, старается как можно быстрее оттолкнуть его от себя рукой, не допуская к ногам. Тот, чьих ног коснется мяч, быстро разворачивается спиной к центру круга. Игра продолжается до тех пор, пока не останется неосаленным один ребенок.
2. "Не урони мяч". У центральной линии встают несколько детей. Дети бросают мяч вверх и ловят его, а после этого ударяют мяч о землю и снова ловят. Повторно подбрасывают мяч вверх и, сделав хлопок, ловят его. Каждое упражнение выполняется с продвижением на один шаг вперед, если мяч не падает. В случае падения мяча ребенок возвращается к центральной линии и начинает упражнение снова. Побеждает тот, кто быстрее дойдет до финиша (флажка). Расстояние от центральной линии до флажка 5 - 8 м.

8."Оттолкни и поймай мяч". Дети играют парами, находясь на  
расстоянии 3 - 3,5 м. Один ребенок стоит, второй ребенок сидит на корточках. В руках у сидящего мяч. Сидящий отталкивает мяч по полу стоящему, а сам после этого быстро встает и делает поворот вокруг себя и ловит брошенный ему мяч стоящим ребенком. Стоящий ребенок поднимает катящийся по полу мяч и быстро бросает его своему партнеру. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

9. «Поймай мяч». Дети играют по трое. Двое стоят на расстоянии 3 м и перебрасывают друг другу мяч разными способами, а третий ребенок находится между ними и старается поймать летящий над ним мяч. Если он поймает мяч, то встает на место ребенка, бросившего мяч, а тот занимает его место.

10. "Проведи мяч". Дети стоят в шеренгу у стартовой черты. У каждого ребенка в ногах мяч. По сигналу воспитателя дети ведут мяч ногами , продвигаясь вперед к финишной линии. Достигнув ее , быстро разворачиваются и ведут мяч обратно.

11. "Задержи мяч". Дети образуют круг, в центре которого стоит  
водящий с мячом. Водящий по очереди прокатывает ногой мяч каждому из стоящих по кругу. Стоящий в кругу, к которому попал мяч, должен быстро остановить его ногой и оттолкнуть обратно водящему.

12. "Не давай мяч". Играют все дети, один из которых - водящий. Все, кроме водяшего, в произвольном порядке размещаются по залу и перебрасвают друг другу мяч, который пытается перехватить водящий. Перехватив мяч, водящий быстро бросает его в любого игрока, не сходя с места. Ребенок, в которого попал мяч, становится водящим, а прежний водящий занимает его место.

Игры-упражнения с обручем

1. "Волчек". Дети, сидя в обруче, приподнимают ноги, быстро отхашшваются -руками -и -стараются повернуться -кругом.

2."Бегом в обруче". Дети сидят на полу в больших обручах, ноги прямые, упираются в обруч. Выполнять приставные шаги вправо и влево в быстром темпе.

3."Догони обруч". Дети ставят обруч ободом на пол, энергично отталкивают его, догоняют и снова отталкивают, не допуская падения.

4."Скорее в обруч". На полу произвольно разложены большие обручи, около каждого стоят двое детей. По сигналу "Беги!" дети бегают вокруг своего обруча, по сигналу "В обруч!"- впрыгивают в обруч и приседают. К

5. "Юла". Ребенок ставит обруч ободом на пол, придерживая его всерху  
рукой. Резким движением он закручивает обруч одной рукой, вокруг  
вертикальной оси, затем быстро отпускает руку и ловит обруч.

6. "Играй, но обруч не теряй". На полу разложены обручи в  
произвольном порядке. По - первому сигналу дети начинают бегать, прыгать и  
т.д. между обручами. По - второму сигналу каждый берет любой обруч и  
выполняет произвольные движения с ним. По - третьему сигналу ребенок  
кладет обруч на пол, быстро впрыгивает в него и приседает.

1. "Не теряй домик". На полу в произвольном порядке лежат обручи, число которых равно числу играющих детей. В каждом обруче стоит ребенок. По - первому сигналу дети выпрыгивают из обручей и выполняют произвольные движения. В это время воспитатель убирает один обруч и подает второй сигнал. По этому сигналу дети выполняют в определенной последовательности двигательные задания: ходьба приставным шагом по кругу , спортивная ходьба со сменой положения рук и т.п. На слова воспитателя "Все в домик" дети должны быстро впрыгнуть в любой обруч. Не успевший занять обруч, считается проигравшим.
2. "Цапли". По кругу разложено несколько обручей на расстоянии одного шага друг от друга. Дети перепрыгивают из одного обруча в другой на одной ноге разными способами (прямо, боком, спиной).Выигрывает тот, кто дольше всех продержался на одной ноге.
3. "Чья команда победит" . Дети стоят в двух колоннах-командах. Перед колоннами на расстоянии 2 - 3 м лежат один за другим три обруча. Расстояние между обручами 40 - 50 см. По сигналу воспитателя двое детей, стоящих первыми в колоннах, бегут наперегонки к первому обручу. Добежав до него , берут обруч в руки, поднимают над головой, пролезают в него, кладут на место, выпрямляются, выпрыгивают из обруча и прыгают на одной ноге ко второму обручу. Берут его, крутят, как юлу 2-3 раза, быстро ловят, кладут на место и опять на одной ноге прыгают к третьему обручу. Берут его в руки и, прыгая через обруч, как через скакалку, допрыгивают до финиша (флажок, кегля) и обратно возвращаются к месту, где лежал третий обруч. Положив обруч на пол, бегом возвращаются в конец своей колонны. Вторые дети, стоящие в колонне, начинают бег, когда первые пересекут линию старта. Побеждает команда быстрее выполнившая все задания.

Игры и упражнения с мешочком, шнуром, кольцом и другими пособиями

1."Не потеряй ". Дети образуют круг. У каждого в руках маленький мешочек с песком. В центре круга находится большая корзина. По первому сигналу дети бросают мешочки в..корзину, и поворачиваются спиной к центру круга. До подачи второго сигнала воспитатель убирает один мешочек из корзины. По второму сигналу дети поворачиваются лицом к центру круга, бегут к корзине и берут один мешочек. Ребенок, которому не достался мешочек, считается проигравшим.

2."Береги мешочек". По кругу разложены мешочки с песком. Количество играющих на одного больше, чем число мешочков. Дети бегут по кругу так, чтобы мешочек был расположен между ними и центром круга. По сигналу дети быстро берут один мешочек , садятся на пол, прижимают ноги к груди и прячут мешочек под ногами. Ребенок, которому не достался мешочек, считается проигравшим.

3. "Скорее до середины". На полу лежит шнур длиной 4-5 м с привязанными к концам шнура палочками (длиной 20-25 см, диаметром 2,5 - 3 см). Середина шнура отмечается ленточкой, тесьмой. Двое играющих берут палочки в руки и по сигналу воспитателя начинают наматывать на них шнур. Выигрывает тот, кто быстрее дойдет до середины.

4."Схвати шнур". Двое детей сидят на стульях, поставленных на противоположных сторонах площадки, спиной друг к другу. Под стульями лежит шнур. По сигналу дети встают и быстро бегут по кругу, подбегают к своему стулу, садятся на него и выдергивают из под стула шнур. Выигрывает тот, кто первым выдернет шнур.

5. "Удочка". Дети стоят по кругу. В центре круга находится воспитатель и вращает веревку по полу вокруг себя. Дети перепрыгивают через нее, стараясь не коснуться веревки. Тот ребенок, которого коснулась веревка, выбывает из игры.

6."Не урони кольцо". Дети стоят по кругу. В центре круга находится воспитатель, в руках у него резиновое кольцо. Поочередно воспитатель бросает кольцо каждому ребенку. Ребенок ловит летящее кольцо, затем подбрасывает его , быстро поворачивается вокруг себя, ловит кольцо, и, поймав, быстро бросает его воспитателю.

7. "Кольцо навстречу кольцу". Дети стоят друг против друга (на расстоянии 2-3 м). У каждого в руках кольцо и шпага. По сигналу "Раз, два, три-кати!" дети быстро прокатывают друг другу кольцо так, чтобы кольца не столкнулись, и быстро подхватывают их на шпагу.

6."Успей первым".

Вариант 1. Двое- трое детей стоят со своими санками справа или слева от них. Санки расположены вдоль одной линии на расстоянии два-три шага друг от друга. По сигналу дети обегают свои санки, стараясь как можно быстрее вернуться на место. Можно усложнить задание: вернувшись на место, ребенок поворачивается лицом к санкам и садиться на них.

Вариант 2. Толкнуть санки вперед, догнать бегом их и сесть на санки любым способом.