**Развитие бега, прыжков**

**Поезд**

**Задачи**. Учить двигаться в определенном направлении, согласовывать действия с другими детьми; вселять чувство уверенности и спои возможности; побуждать к самостоятельным действиям.

**Содержание игры**. Взрослый предлагает нескольким детям встать друг за другом. Дети выполняют роль вагончиков, а взрослый — паровоза. Паровоз дает гудок, и поезд начинает движение: вначале медленно, а затем все быстрее и быстрее. Дети двигают руками в такт словам «чу-чу-чу».

Вот поезд наш едет,          Ребят он повез

Колеса стучат,                  Далеко-далеко.

А в поезде этом                Но вот остановка,

Ребята сидят.                    Кто хочет слезать?

Чу-чу-чу, чу-чу-чу!            Вставайте, ребята,

Бежит паровоз                  Пойдемте гулять!

Далеко-далеко.

После этих слов дети разбегаются по группе или участку. По сигналу взрослого они встают друг за другом, изображая вагончики.

**Куры и кошка**

**Задачи.** Совершенствовать бег; развивать умение подражать, быть внимательным и действовать по сигналу; поощрять самостоятельные действия; вызывать чувство радости от совместных действий.

**Содержание игры**. Дети изображают курочек. Роль кошки исполняет помощник воспитателя. Воспитатель уточняет с детьми, как курочки машут крыльями, как они ходят, клюют зернышки. Определяет место, где живут курочки и где они будут прятаться от кошки. Затем воспитатель произносит следующие слова:

Выходите, курочки,         Жучков, паучков

Собирайте крошки,         На зеленой дорожке.

Дети-курочки выбегают на середину зала, машут крыльями, летают. Воспитатель продолжает:

Куры крыльями махали:         Куры клювиком стучали:

Ко-ко-ко, ко-ко-ко!                Тук-тук-тук, тук-тук-тук!

Дети-курочки присаживаются на корточки и стучат пальцами по полу, произнося: «Тук-тук-тук!»  
Вдруг появляется кошка (помощник воспитателя):

Выйду, выйду на дорожку,         Там, где куры ищут крошки,

Мяу-мяу-мяу!                            Мяу-мяу-мяу!

Куры громко кричат: «Ко-ко-ко, ко-ко-ко!»  — и убегают в свои домики.

**Уточки и собачка**

**Задачи**. Совершенствовать ходьбу, бег; побуждать к подражанию; вызывать чувство радости от совместных действий со взрослым и сверстниками.

**Материал**. Шапочки или нагрудные эмблемы с изображением уточек по количеству играющих детей, шапочка собачки или собачка -игрушка.

**Содержание игры**. Взрослый берет на себя роль утки-мамы, а дети изображают маленьких утят. Утка-мама показывает утятам, где пруд, и предлагает пойти поучиться плавать:

Рано-рано утречком         Уж она их учит, учит!

Вышла мама-уточка         Вы плывите, ути-деточки,

Поучить утят.                   Плавно в ряд.

 (А. Барто)

Утка-мама плавно двигается, отводя руки слегка назад, дети-уточки подражают ей. Затем она говорит: «Уточки в пруду плавают, крылышки приглаживают» (гладит руки, бока плавными движениями), хвалит де ток-уточек: «Вот молодцы, как хорошо пригладили свои крылышки, кря-кря, кря-кря».

Вдруг с лаем появляется собачка (помощник воспитателя или ребе нок старшей группы). Утка-мама говорит:

Ты, собачка, не лай!

Наших уток не пугай!

Утки наши белые

Без того не смелые. (И. Токмакова)

Собачка подбегает к пруду, а утята быстро плывут к утке-маме и прячутся у нее под крыльями. Собачка убегает. Игра повторяется. За тем утка-мама говорит:

Ты, собачка, не лай!

Наших уток не пугай!

Лучше с нами поиграй.

Пойдем к нам в гости, мы тебя угостим чем-нибудь вкусным. (Дети угощают собачку.)

**Я люблю свою лошадку**

**Задачи.** Учить бегать галопом; развивать внимание, учить действовать по сигналу; развивать воображение, подражание.

**Содержание игры**. Дети имитируют наездников. На слова из стихотворения А. Барто

«Я люблю свою лошадку, причешу ей шерстку гладко, гребешком приглажу хвостик...» гладят, причесывают своих лошадок. На слова «И верхом поеду в гости...» скачут галопом (если еще не умеют, то как могут).

Взрослый вначале действует с детьми, а они подражают ему. Затем дети действуют самостоятельно, а взрослый поощряет их.

**Вороны**

**Задачи**. Совершенствовать бег в сочетании с движениями рук; побуждать к подражанию взрослому; учить действовать в соответствии с текстом.

**Содержание игры**. Дети изображают ворон, они стоят стайкой и подражают движениям воспитателя, который поет или говорит нараспев:

Вот под елочкой зеленой

Скачут весело вороны,

Кар-кар-кар!(Дети бегают по комнате, размахивая руками, как крыльями, произнося «Кар-кар-кар!».)

 Целый день они кричали,

Спать ребяткам не давали,

Кар-кар-кар! (Продолжают бегать.)

 Только к ночи умолкают

И все вместе засыпают,

Кар-кар-кар!(Садятся на корточки, ручки под щечку и засыпают, тихо произнося «Кар-кар-кар!».)

**Солнечные зайчики**

**Задачи.** Повышать двигательную активность, развивать ловкость; вызывать положительные эмоции от совершаемых действий.

**Содержание игры**. Воспитатель пускает с помощью зеркала солнечных зайчиков и одновременно произносит текст стихотворения А. Бродского:

Скачут побегайчики —             Прыг, прыг по углам,

Солнечные зайчики,                  Были там — и нет их там.

Мы зовем их — не идут.           Где же зайчики? Ушли.

Были тут — и нет их тут.          Мы нигде их не нашли.

В соответствии со словами текста дети манят зайчиков, разводят руки в стороны, прыгают за солнечными зайчиками. Взрослый направляет зайчиков в разные стороны комнаты.

**Птички**

**Задачи**. Обогащать двигательный опыт; побуждать детей к выполнению элементарных правил игры; поощрять самостоятельность; вызывать чувство удовольствия от общения со взрослым и сверстниками, а также от выполнения движений.

**Материал.** Шапочки или эмблемы с изображением птичек.

**Содержание игры.** Дети изображают птичек. Взрослый обозначает гнезда для них. По сигналу взрослого «Птички захотели поле тать!» птички вылетают из гнездышек, машут крыльями, приседают, клюют зерна, летают по всему обозначенному участку. По сигналу «Птички, в свои гнездышки!» птички занимают свои гнезда.

**Примечание**. Вначале взрослый проделывает все действия вместе с детьми. Когда дети запомнят игру, взрослый может с помощью слов руководить действиями детей.

**Пчелки**

**Задачи.** Совершенствовать бег в определенном направлении; учить ориентироваться в пространстве, подражать пчелкам.

**Содержание игры**. Дети изображают пчел, они бегают по ком нате, размахивая крыльями, жужжат: «Ж-ж-ж». Появляется медведь (помощник воспитателя). Воспитатель-пчела говорит:

Мишка-медведь идет,

Мед у пчелок унесет,

Пчелки, домой! (Пчелки летят в определенный угол комнаты — улей. Медведь, переваливаясь с ноги на ногу, идет туда же. Пчелки и взрослый говорят:)

Этот улей — домик наш,

Уходи, медведь, от нас,

 Ж-ж-ж-ж!

Машут крыльями, жужжат, прогоняя медведя. Медведь уходит, а пчелки опять вылетают на поляну. Они могут угостить в конце игры медведя медом.

**Мой веселый, звонкий мяч**

**Задачи**. Учить детей прыгать на двух ногах; учить внимательно слушать текст, действовать по сигналу; вызывать чувство радости от активных действий.

**Содержание   игры**. Взрослый читает стихи:

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Желтый, красный, голубой,

Не угнаться за тобой!             (С. Маршак)

Дети имитируют движения мяча, прыгают на месте. На слова «Не угнаться за тобой!» дети бегут от взрослого, который догоняет их. Дети, не умеющие прыгать, делают «пружинку».

**Зайчик в домике**

**Задачи.** Упражнять детей в прыжках; учить сильно отталкиваться от пола; побуждать действовать по сигналу.

**Содержание игры**. Обручи лежат на полу — это домики зайчиков. Зайчики прыгают по комнате, бегают. По сигналу взрослого «Серый волк!» бегут в свои домики. Затем игра продолжается. В игре может участвовать один ребенок или несколько детей. Воспитатель хвалит детей: «Молодцы, зайчата! Все убежали от волка!»

**Птички в гнездышках**

**Задачи**. Учить спрыгивать с небольшой высоты, бегать врассыпную; развивать внимание.

**Содержание игры**. Дети-птички встают на небольшие возвышения (кубы, бруски высотой 5—10 см), расположенные на одной стороне комнаты, площадки.

Взрослый говорит: «На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнездышек, ищут зернышки». Дети-птички спрыгивают или сходят с возвышений, летают, размахивают крылышками, приседают, клюют зернышки. По сигналу взрослого «Дождь пошел!» птички улетают в свои гнездышки.

Когда дети освоят игру, взрослый вместо слов «Дождь пошел!- раскрывает зонтик, а дети-птички на этот сигнал прячутся и гнездышки.

**Гуси**

**Задачи**. Совершенствовать бег в сочетании с действиями рук; вызывать потребность к подражанию; получать удовольствие от совместных действий.

**Содержание   игры.** Дети изображают гусей, располагаясь в одном конце комнаты, в другом конце стоит взрослый. По очереди говорят:

Взрослый. Гуси-гуси!

Дети. Га-га-га!

Взрослый   Есть хотите?

Дети. Да-да-да!

Взрослый. Идите ко мне!

Дети-гуси летят к взрослому, размахивая крыльями, шипя: «Ш-ш-ш»

Затем взрослый говорит: «Кш! Бегите в поле!» Гуси убегают на свое место.

**Кот Васька**

**Задачи.** Повысить двигательную активность; способствовать возникновению положительных эмоций от совместных действий.

Содержание игры. Дети-мышки сидят на стульчиках или на ковре. Один ребенок изображает кота Ваську. Он прогуливается перед детьми-мышками, подражая коту (идет на носочках, оглядывается впра во, влево, мяукает).

Взрослый и дети поют или говорят:

Ходит Васька беленький,            А бежит стрелой,

Хвост у Васьки серенький,         А бежит стрелой.

Кот бежит к стульчику, стоящему в конце комнаты, и садится па него, засыпает. Взрослый и дети поют:

Глазки закрываются,               Зубы у кота —

Спит иль притворяется?         Острая игла.

Взрослый идет посмотреть, спит ли котик, и приглашает детей-мышек погулять. Мышки подбегают к стулу и скребут по нему. Взрослый говорит:

Только мышки заскребут,

Серый Васька — тут как тут.

Всех поймает он!

Кот догоняет мышек, а они убегают от него.

**У медведя во бору**

**Задачи.** Совершенствовать бег в одном и разных напряжениях; развивать воображение; поощрять самостоятельные действий детой.

**Содержание игры**. В лесу сидит медведь. Роль медведи в начале может выполнять взрослый, например помощник нос миттеля. Когда дети хорошо освоят игру, можно на роль медведя выбрать ребенка.

На противоположной стороне леса живут дети. Воспитатель говорит: «Пойдемте, дети, в лес гулять, грибы, ягоды собирать». Дети идут в лес, имитируя сбор грибов, ягод. Воспитатель читает стихотворение:

У медведя во бору         А медведь сидит

Грибы, ягоды беру,         И на нас рычит.

Когда воспитатель скажет последнюю строчку, медведь с рычанием выбегает из берлоги, а дети убегают домой.

**Догони мяч**

**Задачи.** Совершенствовать бег в разном направлении; вызывать оживление, радость у ребенка; поощрять самостоятельность.

**Содержание игры**. Взрослый бросает мяч и говорит: «Раз, два, три, беги!» Ребенок должен побежать только после слова «беги» и догнать мяч. Взрослый бросает мяч в разных направлениях.

**Ориентировка в пространстве**

**Прятки**

**Задачи.** Учить самостоятельно ориентироваться в пространстве; развивать и поддерживать интерес к общению со взрослыми; совершенствовать ходьбу.

**Варианты игры**

1.  Взрослый прячется от ребенка и кричит: «Ay, ay!» Ребенок находит его (для детей 1 года 6 месяцев — 2 лет).

2.  Взрослый прячется от ребенка и звонит в колокольчик. Ребенок по звонку находит его (для детей 1 года 6 месяцев — 2 лет).

3.  Ребенок прячется, а взрослый ищет его и поет песенку:

 Я по комнате хожу,         Ну куда же мне идти?

 Машу я не нахожу.          Где мне Машеньку найти?

После этих слов ребенок кричит: «Ay, ay!» Взрослый находит его (для детей 2 лет 6 месяцев — 3 лет).

**Лиса и цыплята**

**Задачи**. Совершенствовать ходьбу и бег в определенном направлении; развивать внимание; побуждать к самостоятельности; поощрять действия детей, вызывать у них чувство радости от успешных действий.

**Содержание игры**. Дети изображают цыплят, вышедших на прогулку. Цыплята весело бегают, машут крылышками, клюют зернышки. Взрослый говорит, а дети выполняют действия:

Впереди из-за куста

Смотрит хитрая лиса.   
(Цыплята настораживаются.)

Мы лису обхитрим,

Тихо-тихо убежим.

(Цыплята бегут на носочках за обозначенную черту.)

 Взрослый следит, чтобы цыплята убегали только после слов «Тихо-тихо убежим».

Вариант игры. Во время прогулки цыплята могут прыгать, взбираться на бревнышко, подлезать под веревку, сетку и т. п.

**Автомобили**

**Задачи.** Учить двигаться, сохраняя направление; выполнять действия в разных условиях; поддерживать интерес к движениям; развивать внимание, умение действовать в коллективе; закреплять представления о цвете, форме предмета; вызывать чувство радости от общения со взрослыми и со сверстниками.

**Материал.** Нагрудные эмблемы с изображением машин (по числу играющих), дорожки разного типа, круги, квадраты, треугольники из картона (гараж).

**Содержание игры**. Дети изображают автомобили и встают за обозначенной чертой — гаражом. По сигналу взрослого автомобили выезжают из гаража и едут по дороге, соблюдая элементарные правила (ехать в одном направлении, не наталкиваясь друг на друга). По сигналу взрослого «Автомобили, в гараж!» дети меняют направление и едут в гараж.  
Варианты игры

1.  Автомобили могут ехать по мосту (доске, лежащей на полу), по извилистой дорожке, по мягкой дорожке (болото) и т. п.

2.   У каждого автомобиля может быть свой гараж в  виде круга, треугольника,    квадрата.    Гараж    может    быть   обозначен    цветным флажком, в этом случае дети запоминают, какой формы или цвета их гараж.

Птички и автомобили

**Задачи.** Совершенствовать ходьбу в разных направлениях, по ограниченной поверхности; развивать внимание, умение реагировать на сиг нал; побуждать к активному взаимодействию со сверстниками.

**Материал**. Шапочки или эмблемы с изображением птичек, эмблемы автомобиля, скамейка, кубы или другие предметы.

**Содержание игры**. Все дети изображают птичек. Роль автомобиля вначале выполняет взрослый. Он говорит: «Птички вылетели погулять». Дети-птички летают по группе, машут крыльями, клюют зерна. По сигналу взрослого «Автомобиль!» птички быстро убегают с дороги.

**Вариант игры.** Одна часть детей размещается на одной стороне группы, площадки — это птички. На другой стороне размещается другая часть детей — это автомобили. Взрослый говорит: «Птички летят!» —

птички летают, машут крыльями, приседают, клюют зерна. По сигналу «Автомобили выехали!» дети, изображающие автомобили, выезжают на дорогу, а птички улетают в свои гнездышки. Автомобили ездят по дороге, объезжая препятствия (скамейки, кубы). При повторе игры дети меняются ролями.

**Развитие равновесия**

**По ровненькой дорожке**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности; развивать равновесие; укреплять стопу; учить действовать ритмично, согласуя действия с ритмом стихотворения; поощрять самостоятельность, поддерживать уверенность в своих действиях.

**Материал.** Дорожки разной длины (1—2,5 м) и ширины (15— 30—60 см); мягкая, твердая, извилистая дорожка длиной 2 м, шириной 30—40 см.

Содержание игры. Взрослый произносит текст, а дети выполняют движения в соответствии с текстом:

1. По ровненькой дорожке,         (Идут по дорожке.)

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Раз-два, раз-два.

2.  По камешкам, по камешкам,             (Прыгают.)

     По камешкам, по камешкам,

     Раз-два, раз-два.

3.  По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке.

Устали наши ножки,

Устали наши ножки.

Вот наш дом,

В нем мы живем.      (Останавливаются.)

Вариант игры. Вместо ровной дорожки можно взять извилистую, короткую, длинную, узкую, широкую, мягкую, твердую дорожку. Тогда в соответствии с качеством дорожки меняется текст, например: «По мягкой дорожке шагают наши ножки...» И т. д.

Снежинки кружатся

**Задачи**. Развивать равновесие; вызывать чувство радости, удовольствия.

**Содержание игры**. Дети изображают снежинок. Взрослый говорит: «Вот снежинки спустились с неба на землю». Снежинки летают по группе и садятся на корточки. На слова взрослого «Вдруг подул ветер, поднял их в воздух и закружил!» снежинки поднимаются и кружатся вначале медленно. Взрослый говорит: «Но вот ветер дует все сильнее». Дети кружатся сильнее, но каждый в своем темпе. По сигналу взрослого «Вот ветер стал утихать!» замедляют движение и присаживаются на корточки.

**Укрепление позвоночника, мышц туловища**

Попади в обруч

**Задачи.** Учить бросать в цель, выдерживать направление броска; вызывать удовольствие от выполненного движения.

**Содержание игры**. Взрослый размещает обруч на расстоянии 1 —1,5 м в зависимости от возраста и возможностей ребенка. Детям предлагается бросить мяч в обруч, затем добежать до мяча, взять его и опять бросить.

Мышки спрятались

**Задачи.** Развивать мышцы позвоночника и плечевого пояса; побуждать к самостоятельности; развивать подражание; вызывать чувство радости от выполненных движений.

**Содержание игры**. Ставится скамейка, дети изображают мышек, встают на колени за скамейкой на некотором расстоянии от нее. По сигналу взрослого «Кошка спит» они кладут кисти рук и предплечья на скамейку (позвоночник прогибается) и находятся в этом положении 1,5—2 с. Затем взрослый дает сигнал: «Кошка проснулась!», мышки опять прячутся за скамейку. Игра повторяется 4—5 раз.

**Игры на подражание**

Зайка беленький

**Задачи.** Обогащать двигательный опыт, учить действовать по слову взрослого; закреплять знания о цвете, форме; развивать внимание; поддерживать интересу движениям; побуждать к самостоятельному выполнению движений; вызывать положительные эмоции.

**Материал**. Шапочки или нагрудные эмблемы с изображением зайчика (по числу детей), флажки разного цвета или круги, квадраты из плотного картона или линолеума.

**Содержание игры**. Дети изображают зайчиков и занимают свои домики, которые можно обозначить кружками, квадратами, флажками разного цвета. Зайчики, запомнив свои норки-домики, по предложению взрослого выбегают на полянку, чтобы поиграть. Взрослый произносит стихи, а зайчики выполняют движения руками в соответствии со словами:

 1.Зайка беленький сидит,

Он ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

 (Дети присаживаются на корточки свободном построении и шевелят/руками, изображая ими уши зайца.)

 2.  Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,

Надо лапочки погреть.

 (На слова «Хлоп, хлоп, хлоп,/хлоп» дети хлопают в ладоши.)

 3.  Зайке холодно стоять.

Надо зайке поскакать.

Скок, скок, скок, скок,

Надо зайке поскакать.

 (На слова «Скок, скок, скок, скок» дети прыгают на месте.)

 4.  Кто-то зайку испугал, Зайка прыг... и убежал.

 (Взрослый хлопает в ладоши. Зайки бегут в свои домики.)

 Взрослый проверяет вместе с детьми, все ли зайки правильно нашли свои домики.

Мышки

**Задачи.** Побуждать детей действовать в соответствии со словами; учить согласовывать свои действия с действиями других детей; развивать подражание; поощрять самостоятельность, инициативу детей.

**Содержание игры.** Дети изображают мышек-трусишек. Ни слова взрослого (дети могут повторять) «Вышли мышки как-то рано посмотреть, который час» мышки идут по группе. «Раз-два, три-четыре, мышки дернули за гири» — мышки имитируют движение руками. «Вдруг раздался страшный звон (можно позвонить в колокольчик, ударить в бубен), убежали мышки вон» — дети убегают. Дети должны стараться действовать в соответствии со словами взрослого.

Кошечка Ребенок ползает на четвереньках, изображая кошечку. Останавливается и поворачивает голову (кошечка оглядывается), затем наклоняет голову (кошечка пьет молоко). После двух лет можно усложнить игру. Кошечка может проползать между ног взрослого, под стул, взбираться на диван, ложиться, мурлыкать «мур-мур-мур» (кошечка довольна) и т. п.

**Игры на развитие лазания**

Перелезь через бревно

**Задачи.** Совершенствовать лазанье и умение преодолевать препятствия; развивать крупные мышцы туловища; развивать умение ориентироваться в пространстве; вызывать положительные эмоции от игры и общения со взрослым и сверстниками.

**Содержание игры**. Детям предлагают пойти в гости к зайчику. Взрослый объясняет, что, для того чтобы попасть к нему, надо пере лезть через бревно. Дети перелезают через бревно, играют с зайчиком (прыгают, играют в догонялки), но вот приходит время возвращаться домой, и малыши опять перелезают через бревно.

Игра повторяется 3—4 раза.

**Вариант игры**. За забором может жить медведь, собака, кошка и др. В зависимости от этого дети производят разные движения: ходят как мишка, ползают, прогибая спинку как кошка, и т. п.

Заинька

**Задачи.** Приучать детей слушать пение, понимать содержание пес ни и выполнять движения в соответствии с ее текстом; вызывать подражание взрослому.

**Содержание игры**. Воспитатель становится вместе с детьми в круг, поет песенку и показывает движения:

Заинька, топни ножкой,              Вот так, топни ножкой,

Серенький, топни ножкой!         Вот так, топни ножкой!

(Дети, стоя по кругу, топают ножками, руки при этом держат на поясе)

Заинька, бей в ладоши, Серенький, бей в ладоши!

Дети хлопают в ладоши.

Заинька, повернись, Серенький, повернись!

Вот так, бей в ладоши, Вот так, бей в ладоши!

Вот так, повернись, Вот так, повернись!

(Дети поворачиваются 1—2 раза, руки держат на поясе.)

Заинька, попляши,                      Вот так, попляши,

Серенький, попляши!                  Вот так, попляши!

Дети подпрыгивают на двух ногах, кто как может.

Заинька, поклонись, Серенький, поклонись!

Вот так, поклонись, Вот так, поклонись!

Дети кланяются, разводя руки в стороны.

При проведении игры количество куплетов можно сократить, особенно тогда, когда игра еще недостаточно знакома детям. Вначале можно взять только первый, второй и четвертый куплеты. В дальнейшем дети исполняют все пять куплетов. Кроме того, когда малыши хорошо будут знать содержание песенки, можно выбрать одного ребенка — Заиньку, который становится в середину круга и выполняет все движения по тексту песенки.

Роль Заиньки нужно поручить смелому и активному ребенку, который не будет смущаться, выполняя движения. Если введена роль Заиньки, можно добавить еще один куплет:

Заинька, выбирай,             Вот так, выбирай,

Серенький, выбирай!         Вот так, выбирай!

Ребенок выбирает другого Заиньку, и игра повторяется. Песню воспитатель должен петь не очень быстро, но и не медленно, так, чтобы пение соответствовало темпу движений детей.

 Проползи в воротики

**Задачи.** Учить детей ползать под предметами, не задевая их; побуждать к самостоятельному выполнению движений; поощрять малы шей за успешные действия.

**Содержание игры**. На расстоянии 4 м от детей располагается стойка с подвешенной на уровне роста ребенка сеткой. У стойки на полу лежит большой мат. На расстоянии 2,5 м от ребенка располагается дуга — ворота. Взрослый предлагает малышу проползти на четвереньках под дугой, доползти до мяча, поднять его и положить в сетку.

Вариант игры. Можно расставить двое-трое ворот для включения в игру сразу 2—3 детей.

Кошка и цыплята

**Задачи.** Совершенствовать бег, влезание и слезание с предметов; развивать внимание и ориентировку в пространстве; поддерживать интерес к взаимодействию со сверстниками; побуждать к подражанию животным, развивать воображение.

**Содержание игры**. На полянку выходит курочка-хохлатка (взрослый), с нею желтые цыплята (дети). В дальнем углу групповой комнаты на скамейке дремлет кошка (взрослый). Цыплята разбегаются по поляне, машут крылышками, клюют зерна, взбираются на жердочки (кубы высотой 10 см) — действуют по своему усмотрению.

Курочка квохчет: «Ко-ко, не ходите далеко». На эти слова цыплята настораживаются, смотрят по сторонам. А курочка медленно продолжает:

На скамейке у окошка                Кошка глазки открывает

Улеглась и дремлет кошка.         И цыпляток догоняет.

На последние слова цыплята убегают от кошки, а она пытается их догнать.

Когда дети хорошо освоят игру, роль курочки-хохлатки и кошки можно поручить наиболее активным из них.

**Варианты игры**

1.  Для обогащения двигательного опыта детей можно включать разнообразные, но уже знакомые им движения, например подлезание под веревку.

2.  Можно обозначить домики, разнообразные по форме и цвету, которые цыплята должны запомнить и, убегая от кошки, найти именно свой домик.

Лови мяч

**Задачи**. Учить бросать мяч двумя руками снизу в определенном направлении; развивать внимание; побуждать к самостоятельным действиям; поддерживать чувство радости от совместных действий.

Содержание игры. Дети стоят в круг, взрослый с большим мячом в центре круга произносит слова: «Миша, лови мяч!», «Ира, лови мяч!» и т. д. Ребенок, поймав мяч, бросает его взрослому.

Вариант игры. Когда дети научатся бросать мяч в определенном направлении, ловить его, можно предложить бросать мяч друг другу (расстояние 1,5—2 м).

По кочкам

**Задачи**. Совершенствовать умение детей влезать на предметы и спускаться с них (высота предметов увеличивается постепенно: 10—15—20 см); поддерживать самостоятельность, интерес к действию.

**Содержание игры**. На полу размещаются 2—3 ящика или куба шириной 40—60 см, высотой 5—20 см (кочки). Между кочками можно разместить мягкие дорожки или поролоновый мат (болото). Взрослый предлагает детям пойти в гости к мишке или зайчику. Дети отправляются в путь, а на пути встречается болото. Они взбираются на кочки и спускаются с них, таким образом переходя болото и попадая к мишке или зайчику. С мишкой можно поиграть в догонялки или прятки, а затем вернуться через болото по кочкам домой.

**Правило.** С кочки нельзя спрыгивать, надо спокойно спускаться.

**Игры на развитие внимания, развитие основных движений**

Найди свой домик

**Задачи.** Учить детей сочетать ходьбу с другими видами движений; развивать умение ориентироваться в пространстве, согласовывать действия с другими детьми; закреплять знание цвета, формы, величины; поддерживать самостоятельность, инициативу детей.

**Материал**. Круги или квадраты разной величины или цвета.

**Содержание игры**. Дети размещаются в своих домиках, которые могут в зависимости от цели иметь разную величину, цвет или форму. Когда малыши будут хорошо ориентироваться во всех свойствах предметов (величина, цвет, форма), можно объединить два свойства, например форму и цвет или величину и цвет.

Дети запоминают свои домики и по сигналу взрослого выходят гулять на поляну. Они выполняют самостоятельно по своему усмотрению разные движения (ходят, собирают цветы, бегают, влезают на пеньки, бросают шишки в цель, перешагивают через ручейки). По сигналу взросло го «Дождь!» дети бегут в свои домики. Взрослый вместе с ними проверяет, все ли заняли свои домики, помогает детям найти свои домики, если они их не запомнили.

**Вариант игры**. Если игра проводится на участке, домики можно обозначить около разных деревьев. Дети запоминают названия деревьев, учатся ориентироваться в пространстве в условиях участка детского сада.

Путешествие в лес

**Задачи**. Совершенствовать основные движения; учить подражанию животным; учить действовать в коллективе; стимулировать самостоятельность; вызывать чувство радости от совместных действий.

**Материал.** Эмблемы с изображением животных, размещенные на стойках на расстоянии 4—5 м друг от друга.

**Содержание игры**. Взрослый предлагает детям поехать в лес на поезде. Дети встают друг за другом и по сигналу взрослого двигают ся, произнося: «Чу-чу-чу-чу!» По сигналу взрослого «Стоп, вагончики остановились!» дети останавливаются. Взрослый обращает внимание ребят на эмблему с изображением зайчика и спрашивает: «Кто это?» Дети отвечают: «Зайчик». Взрослый предлагает всем выйти на поляну и попрыгать как зайчики. Затем по сигналу взрослого дети опять строятся друг за другом и едут до следующей остановки, где на эмблеме изображен медведь. Затем все опять выходят на поляну и подражают медведям, ходят, переваливаясь с боку на бок.

**Примечание.** Игру лучше проводить на улице. Эмблемы со стойками могут располагаться по кругу или по прямой. Количество эмблем с изображением зверей берется  с учетом уровня развития и возраста детей, но не более 6 штук.

Найди домик

**Задачи.** Закреплять знания детей о форме (круг, квадрат, треугольник); развивать мелкую моторику; поощрять самостоятельность и инициативу.

**Содержание игры**. Воспитатель готовит фигурки разной фор мы из картона и коробки такой же формы или с наклейкой соответствующей формы. В начале игры он разбрасывает фигурки по полу и предлагает детям собрать их и разместить по своим домикам. Затем вместе с детьми смотрит, все ли фигурки попали в свои домики. Спрашивает малышей, какая фигурка заняла чужой домик и куда ее надо поместить.

**Вариант игры**. Воспитатель готовит домики разной формы (из клеенки, плотного картона, линолеума), раздает детям фигурки. Малыши бегают по комнате, резвятся, а по сигналу воспитателя «Все в свои домики!» занимают соответствующий домик. Затем вместе с воспитателем проверяют, все ли заняли свои домики.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 41 муниципального образования Усть-Лабинский район

**Картотека подвижных игр для детей второй младшей группы**

Из опыта работы

воспитателя МБДОУ №41

Ю.А. Конаревой

**1 и 2 младшие группы**

Для того чтоб помочь ребёнку поскорее справиться с кашлем, предлагаю вам игровой комплекс дыхательной гимнастики (для детей с 2-х лет). Этот комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

**Упражнение 1. ПУЗЫРИКИ**.   
Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.  
   
**Упражнение 2. НАСОСИК.**  
Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.  
**Упражнение 3. ГОВОРИЛКА.**Вы задаёте вопросы, малыш отвечает.   
Как разговаривает паровозик? Ту – ту – ту - ту.   
Как машинка гудит? Би – би. Би – би.   
Как « дышит» тесто? Пых – пых – пых.   
Можно ещё попеть гласные звуки: о-о-о-о-ооо, у-у-у-уууу.  
   
**Упражнение 4. САМОЛЁТ.**Рассказывайте стихотворение, а малыш пусть выполняет движения в ритме стиха:   
Самолётик - самолёт  (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)   
Отправляется в полёт (задерживает дыхание)   
Жу- жу -жу (делает поворот вправо)   
Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)   
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)  
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)   
Жу – жу – жу (делает поворот влево)   
Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)   
Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).   
Повторить 2-3 раза  
   
**Упражнение 5. МЫШКА И МИШКА.**Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.   
У мишки дом огромный (выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох)   
У мышки – очень маленький (присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш)   
Мышка ходит в гости к мишке (походить на носочках)   
Он же к ней не попадёт. Повторить 3 – 4 раза.  
                                                                     4  
**Упражнение 6. ВЕТЕРОК**.   
Я ветер сильный, я лечу,   
Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)   
Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)   
Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)   
Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)   
И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)   
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).   
Повторить 3-4 раза.  
   
**Упражнение 7. КУРОЧКИ.**Выполняйте вместе с малышом. Встаньте, наклонитесь, свободно свесьте руки-«крылья» и опустите голову. Произносим: «Так-так-так» и одновременно похлопываем по коленкам. Выдох. Выпрямитесь, поднимите руки вверх – вдох. Повторить 5 раз.  
   
**Упражнение 8. ПЧЁЛКА.**   
Покажите ребенку, как нужно сидеть: прямо, скрестив руки на груди и опустив голову.   
Пчёлка сказала: «Жу-жу-жу» (сжимаем грудную клетку и на выдохе произносим: ж-ж-ж, затем на вдохе разводим руки в стороны, расправляем плечи и произносим…)   
Полечу и пожужжу, детям мёда принесу (встаёт и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате, возвращается на место).   
Повторить 5 раз. Следите, чтоб вдох был через нос, и дыхание было глубокое.  
   
**Упражнение 9. КОСИМ ТРАВУ**.  
Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.  
Зу-зу, зу-зу,  
Косим мы траву.  
Зу-зу, зу-зу,  
И налево взмахну.  
Зу-зу, зу-зу,  
Вместе быстро, очень быстро  
Мы покосим всю траву.  
Зу-зу, зу-зу.  
Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

**Примеры еще некоторых упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему.**

**Часики.**Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.  
   
**Трубач.**  
Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.  
   
**Петух.**  
Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.  
   
**Каша кипит.**  
Сесть, одна рука на животе, другая — на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.  
   
**Паровозик**.  
Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.  
   
**На турнике.**  
Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки — вдох, палку опустить назад за голову — долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.  
   
**Шагом марш!**  
Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6–8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 мин.  
   
**Летят мячи**.  
Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.  
   
**Насос.**  
Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону — выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.  
                                                                      6

**Регулировщик.**  
Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.  
   
**Вырасти большой**.  
Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.  
   
**Лыжник.**  
Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».  
   
**Маятник.**  
Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.  
  **Гуси летят.**  
Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».  
   
**Семафор.**  
Стоя или сидя, спина прямо. Поднять руки в стороны — вдох, медленно опустить вниз — длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3–4 раза.

**Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша**

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат малыша дыхательной самозащите.

**1. Большой и маленький**  
Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.  
   
**2. Паровоз**  
Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.  
   
**3. Летят гуси**  
Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.  
**4. Аист**  
Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.  
 

**5. Дровосек**  
Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.  
   
**6. Мельница**  
Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

**7. Конькобежец**  
Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

**8. Сердитый ежик**  
Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.  
   
**9. Лягушонок**  
Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.  
   
**10. В лесу**  
Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.  
   
**11. Веселая пчелка**  
На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.  
   
**12. Великан и карлик**  
Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.  
   
С помощью этих упражнений не только ваш ребенок оздоровится, будет пребывать в хорошем настроении и дышать полной грудью, но и вы вместе с ним вздохнете с облегчением. При регулярном выполнении такой гимнастики простуды будут обходить ваше чадо стороной!

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 41 муниципального образования Усть-Лабинский район

**Дыхательная гимнастика для детей первой и второй младшей группы**

Из опыта работы

воспитателя МБДОУ №41

Ю.А. Конаревой