***ВОСПИТАТЕЛЬ:***

 ***МБДОУ Д/C 14***

 ***Мельникова У.А.***

**«ТУННЕЛЬ»**

*(игра высокой подвижности)*

Цель: обучать детей в умении ползать.

 Участники стоят в двух колоннах. Первый делает шаг вперед, и принимает упор, лежа согнувшись. Второй участник проползает под первым заданным способом (по-пластунски, на низких четвереньках с опорой на предплечья) и принимает это же положение рядом с первым. Движение начинает третий участник и т.д.

 Задание выполняется 2-3 раза подряд. Выигрывает та команда, которая быстрее переползет за ориентир.

Вариант 1

 Построившись в шеренги, команды принимают исходное положение – упор лежа на согнутых руках. Направляющие и замыкающие стоят лицом друг к другу. В руках у направляющих мячи. По сигналу игроки отжимаются в упор лежа и, поднимая таз, принимают положение упора согнувшись. Направляющий толчком двух рук перекатывает мяч по туннелю и ложится на пол. Замыкающий, поймав мяч, перебегает на место направляющего. В это время все остальные игроки сгибают руки, ложатся в и.п. Эстафета заканчивается, когда направляющий вернется на свое место.

Вариант 2

 Те же условия, но и.п. – упор сидя сзади, а в момент проката мяча – упор лежа сзади.

**«СБЕЙ ГРУШУ»**

*(игра средней подвижности)*

Цель: равновесие, броски мяча, метание.

 Участники игры делятся на 2 команды. Первая – «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперек зала. Игроки второй команды, «метатели», берут по одному мячу (d=15,25 см) и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5-6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5-6 раз, подсчитывается общее количество сбитых груш. Выигрывает команда, которая сбила большее количество груш. Сбитым считается тот игрок («груша»), в которого попал мяч или он сам спрыгнул на пол.

*Усложнение*

Обе команды стоят на параллельных скамейках.

Скамейка «метателей» стоят перпендикулярно скамейке с «грушами» на расстоянии 5-6 м, перед броском игрок – «метатель» пробегает по скамейке.

**«ЛОВКИЕ ПАЛЬЦЫ»**

*(игра малой подвижности)*

Цель: развивать способность к двигательной импровизации, двигательной находчивости, способность координировать действия при совместном решении двигательных задач.

 По залу рассыпаются мелкие предметы: кусочки от резиновых ковриков, фломастеры, шарики, пластмассовые пробки и т.п. Играющие собирают их, захватывая пальцами ног (один предмет – правой ногой, другой – левой ногой), и берут в руки.

 Когда все предметы собраны, играющие садятся на пол, и каждый раскладывает из того, что он собрал, какую-нибудь композицию (дома, цветы, корабли, лес и т.д.).

 Не разрешается брать предметы с пола руками.

*Усложнение*

Правой ногой собирать предметы в левую руку, левой ногой – в правую руку.

**«УДОЧКА»**

*(игра высокой подвижности)*

Цель: упражнять в прыжках.

 Играющие стоят по кругу. Водящий, находясь в середине, крутит веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек летел на высоте 5-10 см от пола. Все прыгают через веревочку, а задевший ее получает одно штрафное очко, после чего игра продолжается. Выигрывают прыгуны, получившие меньшее число штрафных очков после 8-12 кругов веревочки под ногами.

**«ПЕРЕПРАВА НА ПЛОТАХ»**

*(игра средней подвижности)*

Цель: способствовать развитию равновесия.

 Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу»), в руках у направляющего по два резиновых коврика (плоты).

По сигналу он кладет один коврик перед собой на пол и на него быстро становятся два, три или четыре человека (в зависимости от длины и ширины коврика). Затем направляющий кладет на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И так, поочередно, перескакивая с коврика на коврик, группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за финишной чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующей группой. Игрокам не разрешается становиться ногами на пол. Участники, нарушившие это условие, выбывают из игры (считаются «утонувшими»). Выигрывает команда первой и без потерь закончившая «переправу».

**«ЭХО»**

*(игра малой подвижности)*

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

 Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т.д., пока все дети не назовут свои имена.

**«ГОРЯЧАЯ КАРТОШКА»**

*(игра средней подвижности)*

Цель: передача мяча.

 Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу оба игрока начинают передавать мячи по кругу в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Когда у одного из игроков оказывается два мяча, игра начинается заново. Играют 4-5 минут, затем отмечают игроков, которые хорошо передавали мяч.

*Указание*

 Мяч надо передавать каждому рядом стоящему, никого не пропуская. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и, вернувшись на свое место, передать соседу.

*Усложнение*

Мячи разной массы. Мячи разного размера. Количество мячей более двух.

**«ПОМЕНЯЙСЯ МЕСТАМИ»**

*(игра малой подвижности)*

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

 Дети становятся в круг. Инструктор предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т.п. Например, инструктор говорит: «Пусть поменяются местами те, у кого есть велосипед». Дети меняются местами и т.д. Игра проводится 3-4 минуты.

**«ЗАМРИ»**

*(игра высокой подвижности)*

Цель: обучать детей в умении ползать и бегать.

 Одного ребенка выбирают «льдинкой», а остальные разбегаются в разных направлениях. «Льдинка» считает до 5, а затем догоняет убегающих. Когда до тех дотрагивается «льдинка», они замирают на месте в широкой стойке. Чтобы разморозить их, другие дети должны проползти между ногами замороженных. Игра проводится 2-3 раза по 2-3 минуты. Каждый раз выбирается новая «льдинка».

**«БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН»**

*(игра малой подвижности)*

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Вариант 1

 Педагог предлагает детям выполнить все движения, которые он называет, но сам при этом может показывать совершенно другие движения. Например, педагог говорит: «Руки в стороны!», в сам поднимает руки вверх и т.д. Игра проводится 2-3 минуты. Ее можно проводить как в кругу, так и в любом другом построении.

Вариант 2

 Дети выполняют то, что показывает педагог, а не то, что он говорит.

**«ЛЕТАЕТ – НЕ ЛЕТАЕТ»**

*(игра малой подвижности)*

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

 Дети стоят в кругу, в центре – педагог. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают или не летают.

 Называя предмет, педагог поднимает руки в стороны – вверх. Например, говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» - и т.д.

 Дети должны поднять руки в стороны – вверх, если назван летающий предмет.

*Вариант*

 Игру можно проводить во время медленной ходьбы.

**«У КОГО МЯЧ?»**

*(игра малой подвижности)*

Цель: повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

 Дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Ведущий дает маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами. Водящий, открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «Оля, покажи руки!». Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку.

 Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.

**«ДЕНЬ И НОЧЬ»**

*(игра средней подвижности)*

Цель: обучать детей в умении бросать и ловить мяч

 У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь.

 Игра проводится 3-4 минуты.

**«РУЧЕЙКИ И ОЗЕРА»**

*(игра средней подвижности)*

Цель: учить детей бегать и выполнять перестроения

 Дети стоят в двух-трех колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне).

 На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги озера. Выигрывают те дети, которые построят круг.

***С ПОМОЩЬЮ ПРИВЕДЕННЫХ НИЖЕ ПРИМЕРОВ ИГР, МОЖНО РЕШАТЬ РЯД РАЗЛИЧНЫХ ЗАДАЧ***

**«Воевода»**

Играющие по кругу перекатывают мяч от одного к другому, произносят:

- Катится яблоко в круг хоровода,

- Кто его поднял, тот воевода…

Ребёнок, у которого в этот момент окажется мяч, - воевода. Он говорит:

- Я сегодня воевода.

- Я бегу из хоровода.

Бежит за кругом, кладёт мяч на пол между двумя игроками. Дети хором говорят:

Раз, два, не воронь и беги, как конь! Игроки бегут по кругу в противоположные стороны, стараясь раньше напарника схватить мяч. Тот, кто первым добежал и схватил мяч, катит его по кругу. Игра продолжается.

**«Фигура»**

Водящий, выбранный по считалке, стоит в середине зала. Дети под музыку выполняют различные движения, а по сигналу: «Стоп! Раз, два, три! Стройная фигура, поскорей замри!» - останавливаются.

Во время проговаривания водящим текста играющие принимают одну из заранее оговоренных поз:

1. «Часовой» - ноги вместе, лопатки сблизить.

2. «Самолёт» - ноги врозь, наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны.

3. «Звёздочка» - стойка ноги врозь, руки за голову, локти в сторону.

4. «Балерина» - стоя на правой ноге, согнутую левую поставить стопой на колено правой, руки в стороны.

5. «Египетский шаг» - носок левой ноги упирается в пятку правой на одной линии, голова гордо поднята, руки – чуть в стороны.

Водящий идёт между играющими и указывает на детей, неправильно выполняющих свою стойку или двигающихся. По ходу он старается рассмешить играющих.

**«Почта»**

По кругу раскладываются обручи – адреса доставки почты (названия населённых пунктов и близлежащих городов). Каждый игрок получает адрес.

В центре стоит почтальон, в обручах – игроки-адресаты. Воспитатель объявляет: «Почта идёт из Москвы в Петербург» (или какие-нибудь другие города). Игроки, чьи города названы, должны быстро поменяться местами. Почтальон в это время стремится занять одно из свободных мест. Если ему это удаётся, то оставшийся без места игрок становится почтальоном. Если почтальону долго не удаётся занять свободное место, то воспитатель может объявить: «Почта идёт во все города», тогда все дети меняются друг с другом местами.

**«Скачет зайка»**

По считалке выбирается зайка. Дети, взявшись за руки, идут по кругу с закрытыми глазами. Зайка внутри круга передвигается прыжками на двух ногах в противоположном направлении под текстовое сопровождение (воспитателя или одного из детей):

Скачет зайка быстроногий,

Скачет зайка по дороге.

Раз, два, три, четыре, пять –

Сможет, кто его поймать?

Дети поднимают руки, делая воротца.

Зайка дотрагивается до одного из играющих и выпрыгивает из круга, продолжая прыжки за кругом под текстовое сопровождение:

Вот свернул в лесочек зайка,

Поднял ушки, догоняй-ка,

Эй, не зевай, зайку догоняй!

Играющие открывают глаза. По окончании чтения текста осаленный ребёнок старается догнать зайку. Если ему это удаётся, то зайка водит снова; если же нет, становится сам зайкой, и игра продолжается.

**«Космонавты»**

По площадке раскладываются обручи-ракеты. Каждая ракета предназначена для двух космонавтов. Играющих на несколько человек больше, чем мест в ракете. Дети, проговаривая текст, идут по площадке и выполняют тренировочные упражнения, готовясь к полёту:

Ждут нас быстрые ракеты

Для полёта на планеты.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет!

Ребята разбегаются и попарно занимают ракеты. Вставшие в обруч дети поднимают его над головой, сдвинув плечи и плотно прижавшись, друг к другу спинами и затылками. По команде: «Взлёт!» - космонавты приставными шагами движутся по кругу. По команде: «Посадка!» - космонавты опускают обруч вниз и кладут у своих ног. Оставшиеся вне ракет дети оценивают самую красивую парную позу космонавтов. В конце игры отмечаются самые внимательные игроки, совершившие наибольшее число полётов.

**«Зайцы в огороде»**

По считалке выбирается сторож, который охраняет огород – обозначенный круг диаметром 3-4 метра. Все остальные-зайцы - находятся за кругом. По команде воспитателя зайцы впрыгивают в огород и выпрыгивают из него. Сторож прыгает на месте. Если сторож долго не может поймать всех зайцев, то он превращает осаленных в своих помощников-собачек, произнося слова: «Друзья мои, вы не зевайте, ловить зайчишек помогайте». Превращенные в собачек зайцы перестают прыгать и с лаем, помогаю салить остальных игроков. Победителем становится заяц, которого не удалось поймать ни сторожу, ни собаке.

**«Повар и котята»**

По считалке выбирается повар, который охраняет лежащие в обруче кегли-сосиски. Повар разгуливает внутри отмеченного пространства – кухни. Дети идут по кругу вокруг кухни и повара, выполняя различные упражнения на формирование осанки, и произносят текст:

Плачут киски в коридоре,

У котят большое горе:

Хитрый повар бедным кискам

Не даёт схватить сосиски.

С последними словами котята забегают в кухню, стремясь схватить сосиску. Повар пытается осадить вбежавших игроков. Пойманный замирает в застигнутой позе. Игра продолжается до тех пор, пока все сосиски не будут украдены у повара. Котята, пойманные поваром, должны придумать название своей зафиксированной позы.

**«Маяк»**

По считалке выбирается ведущий – служитель маяка, у него три флажка разных цветов (красный, жёлтый, зелёный).

Ведущий располагается в центре зала на возвышении. По всему залу расставлены подводные камни (кубы, кегли).

Играющие – гребцы в лодках. Когда на маяке ведущий поднимает зелёный сигнал, лодки спокойно движутся по периметру площади, на жёлтый сигнал – лодки огибают подводные камни, стараясь не задеть их. Красный флаг – сигнал, по которому дети останавливаются и быстро приседают. В конце игры отмечаются гребцы, не путавшие сигналы.

**«Паук»**

В игре принимают участие две команды по 4-5 человек. Каждая команда встаёт внутрь большого обруча и поднимает его на уровень пояса или груди. Участники команды становятся единым организмом – «пауком».

Две команды – два соревнующихся «паука» двигаются наперегонки от старта до финиша, согласуя внутри каждого круга свои движения. Побеждает команда, быстрее пришедшая к финишу.

По окончании игры нужно попытаться определить, какое внутреннее состояние (настроение) игроков помогло лучше согласовать их движения или, наоборот, препятствовало этому.