март

**1. «Ловишки» (салки).** Выбирается ловишка. По сигналу воспитателя «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по залу (площадке). Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону. Когда поймано 2-3детей, выбирается другой ловишка. (2-3 раза).*Задачи: учить детей правильно выполнять основные движения, упражнять в беге, действовать по сигналу. Развивать ловкость, обогащать двигательный опыт.*

**2.** **«Не попадись».** Чертится круг, дети стоят по кругу. В центре находится двое ловишек. Дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения водящих. Те стараются их 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 был осалён. (3-4 раза). *Задачи: совершенствовать умение прыгать на двух ногах, тренируем скорость реакции. Развивать ловкость, обогащать двигательный опыт.*

**3. «Птичка и кошка».** Обозначается круг диаметром 5-6 м. В центре водящий (кошка). Остальные дети 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. Тот, кого кошка коснулась в кругу, считается пойманным. Она отводит его на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птичек, выбирается другой водящий. Пойманные птички присоединятся ко всем играющим. (3-4 раза). *Задачи: учить выполнять прыжки на двух ногах, перепрыгивая через препятствие (принимать правильное исходное положение, приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в ходьбе и беге. Воспитывать у детей уверенность в себе.*

**4. Игровое упражнение «Баскетболисты».** *Задача: учить детей выполнять бросок мяча от груди, перебрасывать мяч друг другу из-за головы и через препятствие. Развивать мышцы пук, ловкость, координацию движений. (3-4 раза)*

**5. «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*

март

*текстом. Развивать ловкость, координацию движений. Поощрять активность детей, учить ориентироваться на действия товарищей.*

**6. «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: совершенствовать умение 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)*

**7. Игровое упражнение «Кто быстрее?».** *Задача: совершенствовать навыки выполнения детьми основных движений при беге, учить челночному бегу (3 раза по 10 метров). Повышать жизненную ёмкость лёгких, укреплять здоровье детей.*

**8. «Охотник и зайцы».** На одной стороне зала (площадки) отводится место (очерчивается) для охотника. На другой стороне кружками отмечены домики зайцев. В каждом домике по два-три зайца. Охотник обходит площадку, как бы разыскивая следы зайцев, и возвращается к себе. Воспитатель говорит: «Зайцы на полянку!» - и они выбегают. По сигналу «Охотник!» зайцы останавливаются в том месте, где их застала команда, поворачиваются спиной к охотнику. Он, не сходя с места, бросает в них мячом (мячи из мягкого материала – кусочки ткани, поролона. Если охотник попал в зайца, он отводит его к себе в дом. После двух повторений выбирается другой охотник. (3-4 раза). *Задачи: способствовать совершенствованию выполнения детьми прыжков на двух ногах с продвижением вперёд, упражнять в метании мяча из-за головы левой и правой рукой в цель. Развивать ловкость и меткость.*

**9. «Прятки».** *Задачи: Обсудить с детьми тактику действий игроков и водящего, учить использовать всё игровое пространство площадки, ориентироваться в пространстве, развивать быстроту реакции. Поддерживать интерес к подвижным играм.*

**10. «Орел и птенчики».** Дети – птенчики находятся на ветках (скамейка), а большая птица – орёл – в своем гнезде (в обозначенном кружке). По сигналу

март

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).*

**11. «Выше ноги от земли».** *Задачи: повышать двигательную активность детей , развивать быстроту реакции. (2-3 раза)*

**12. Игровое упражнение «Лёгкие пушинки».** *Задачи: учить детей выполнять повороты вокруг себя, сохраняя осанку, положение рук на поясе. Развивать чувство равновесия, координацию движений. (4-5 раз)*

**13. Игровое упражнение «Тушканчики».** *Задачи: развивать у детей чувство равновесия, учить сохранять статическое равновесие, неподвижную позу, стоя на скамейке, кубе, пеньке (5-7 секунд).*

**14. Игровое упражнение «Делай как я».** *Задачи: совершенствовать навыки детьми основных движений, упражнять в ходьбе, учить следить за действиями водящего, менять вид движений по сигналу воспитателя. Учить применять в игре свой двигательный опыт. (по 4 упражнение на ведущего)*

**15. «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)*

**16. «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)*

**17. Игровое упражнение «Скоморохи».** *Задачи: упражнять детей в выполнении прыжков из различных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Развивать мышцы ног, обогащать двигательный опыт.*

март

**18. Игровое упражнение «Сбей кегли».** *Задачи: учить детей правильно выполнять основные движения упражнения (принимать исходное положение, выполнять замах и бросок биты сбоку и от плеча). Развивать подвижность суставов рук, учить регулировать силу броска.(3-4 раза)*

**19. «Мой весёлый звонкий мяч».** Дети стоят полукругом. На небольшом расстоянии от них воспитатель с мячом. Отбивая мяч о пол одной рукой, воспитатель приговаривает:

*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: учить внимательно слушать текст, выполнять игровые действия. Развивать способность к саморегуляции, самоконтролю. (3-4 раза)*

**20. «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)*

**21. «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)*

**22. «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 земли, в ходьбе и беге. Поощрять стремление как можно лучше выполнить упражнение, оказать помощь товарищу.(3-4 раза)*

март

**23. Упражнение «Прыгаем через скакалку».** *Задачи: учить выполнять прыжки через скакалку, развивать координацию движений, способствовать совершенствованию дыхательной системы, укреплять мышечный аппарат.*

апрель

**1. Игровое упражнение «Кроты».** *Задачи: упражнять детей в подлезании правым и левым боком под гимнастическую дугу (натянутая верёвка), учить выполнять потягивание и выпрямление. Развивать гибкость, грациозность, красоту движений, учить подражать движениям животных. (3-4 раза)*

**2.****Игровое упражнение «Запускаем ракету в космос».** *Задачи: упражнять детей в подбрасывании и ловле мяча двумя руками, учить выполнять бросок с силой. Развивать чувство мяча, силу, ловкость, учить регулировать силу броска.*

**3. «Сова».** Дети взявшись за руки, становятся в круг. Воспитатель считалкой выбирает сову. Она садится на стул в середине круга.

В лесу темно, *(Дети ходят по кругу.)*

Все спят давно. (*Остановившись, изображают*

Все птицы спят, *спящих птиц.)*

Одна сова не спит,

Летит, кричит.

Совушка – сова, (*Сова показывает, какая*

Большая голова, *у неё большая голова.*

На суку сидит, *Вертит головой, смотрит*

Головой вертит, по сторонам.)

Во все стороны глядит,

Да вдруг – как полетит!

Услышав слова «как полетит!», дети убегают, а сова их догоняет. *Задачи: учить детей соблюдать правила игры, точно выполнять игровые действия (бег, остановка по звуковому сигналу). Развивать ловкость, быстроту реакции. (3-4 раза)*

**4. Игровое упражнение «Сбей ленточку».** *Задачи: упражнять детей в метании в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 метра (учить принимать правильное исходное положение, развивать технику движений при выполнении замаха и броска), развивать мышцы рук, глазомер, меткость. ( 4-5 раз)*

**5. Упражнение «Прыгаем через скакалку».** *Задачи: учить выполнять прыжки через скакалку, развивать координацию движений, способствовать совершенствованию дыхательной системы, укреплять мышечный аппарат.*

**6. Игровое упражнение «Баскетболисты».** *Задача: учить детей выполнять бросок мяча от груди, перебрасывать мяч друг другу из-за головы и через препятствие. Развивать мышцы пук, ловкость, координацию движений. (3-4 раза)*

**7. «Прятки».** *Задачи: Обсудить с детьми тактику действий игроков и водящего, учить использовать всё игровое пространство площадки, ориентироваться в пространстве, развивать быстроту реакции. Поддерживать интерес к подвижным играм.*

апрель

**8. Игровое упражнение «Бросай-лови».** *Задачи: учить детей выполнять бросок партнёру с расстояния до 1,8, ловить мяч, не прижимая его к груди. Развивать крупную мускулатуру рук, ловкость, координацию движений.(10 раз)*

**9. Игровое упражнение «Канатоходцы».** *Задачи: учить детей передвигаться по верёвке, разложенной в виде прямой линии или различных фигур на земле. Развивать чувство равновесия, умение владеть своим телом, способствовать выработке красоты и грациозности движений.*

**10. Игровое упражнение «Обезьянки на пальмах».** *Задачи: упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице, развивать силу рук, ловкость, способствовать выработке соответствующего двигательного навыка. Обогащать двигательный опыт, формировать досуговые компетенции.*

**11. «Мяч через сетку».** *Задачи: учить детей правильно выполнять игровые действия (принимать исходной положение, выполнять бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы, ловить мяч руками, не прижимая к груди). Развивать ловкость, меткость, интерес к правильному выполнению задания. (5-6 раз)*

**12. «Перебежки».** На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома, расстояние между ними 10-20 м. Участники игры делятся на две равные группы и занимают дома. В середине площадки стоит водящий. Игрокам нужно из одного дома перейти в другой. Водящий их не пропускает, он старается осалить перебегающих. Осаленный выходит из игры. Побеждает та группа, в которой оказывается большее число игроков в конце игры. *Задачи: совершенствовать навыки выполнения детьми основных движений при беге. Развивать скорость и ловкость. Повышать жизненную ёмкость лёгких, укреплять здоровье детей. (3- 4 раза)*

**13. «Салки с ленточкой».** Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Выбирается водящий. По сигналу педагога «Беги!» все разбегаются, а водящий, бегая за детьми, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. «Раз, два, три в круг быстрей беги!» - произносить педагог, и все играющие должны быстро встать в круг. Водящий подсчитывает ленточки и возвращает их детям. Игра повторяется с другим водящим. *Задачи: учить детей правильно выполнять основные движения, упражнять в беге, действовать по сигналу. Развивать ловкость, обогащать двигательный опыт. (3-4 раза)*

**14. «Бездомный заяц».** Из числа играющих выбирают охотника, остальные –зайцы. Они находятся в норках (кружках). Количество норок (кружков) на обдну меньше числа зайцев. Охотник старается поймать зайца, который остался без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой норке – забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остаётся без норки, и его ловит охотник. Если охотник поймает (коснётся) зайца, то они меняются ролями. Если охотник долго не может никого поймать, то на его роль выбирают другого ребёнка. *Задачи: учить соблюдать правила игры, выполнять игровые действия, упражнять в беге с*

апрель

*изменением направления движения. Развивать способность концентрировать внимание, ловкость, координацию движений. Способствовать построению дружеских взаимоотношений со сверстниками.(3-4 раза)*

**15. «Удочка».** Дети становятся в круг на расстояние 2-3 шагов. В центре находится воспитатель, в руках держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Педагог вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек, т.е. выполнил прыжок недостаточно высоко, делает шаг назад. Игра останавливается и подсчитывается количество проигравших. При повторении игры все дети вновь вступают в игру. *Задачи: учить выполнять прыжки через скакалку, развивать координацию движений, способствовать совершенствованию дыхательной системы, укреплять мышечный аппарат. (3-4 раза)*

**16. «Садовник и цветы».** Играющие,цветы,находятся на одной стороне площадки, а водящий (садовник) – на противоположной стороне. Приближаясь к цветам, он произносит:

Я иду сорвать цветок,

Из цветов сплести венок.

Цветы отвечают:

Не хотим, чтоб нас срывали

И венки из нас сплетали.

Мы хотим в саду остаться,

Будут нами любоваться!

С последним словом дети бегут на другую сторону площадки. Садовник старается до кого-либо дотронуться. (сорвать цветок), если ему это удаётся, тот считается проигравшим. Игра повторяется, садовником можно назначить ребёнка или выбрать его с помощью считалки. *Задачи: закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом. Учить соблюдать правила игры, выполнять игровые действия, упражнять в беге с изменением направления движения. Развивать способность концентрировать внимание, ловкость, координацию движений. Способствовать построению дружеских взаимоотношений со сверстниками.(3-4 раза)*

**17. «Мыши».** Воспитатель с детьми становится в круг и держатся за руки (мышеловка). Выбираются 3-4 мышки, они будут бегать по кругу, убегать из круга и снова вбегать в него. Дети и воспитатель ходят по кругу и произносят такие слова:

«*Ах, как мыши надоели!*

*Развелось их, просто страсть!*

*Всё погрызли, всё поели.*

*Всюду лезут – вот напасть!*

*Берегитесь вы, плутовки!*

*Доберёмся мы до вас.*

*Как поставим мышеловки,*

*Переловим всех сейчас!»*

апрель

Дети и воспитатель держатся за руки, высоко поднимают их и пропускают мышек. Когда воспитатель произносит слово «хлоп», дети опускают руки, не выпуская мышек из круга. Кто остался внутри, считается пойманным и становится в общий круг. *Задачи: развивать речевую и двигательную активность детей; вырабатывать реакцию на словесный сигнал. (мышки выбираются 3-4 раза)*

**18. «Гуси лебеди».** Выбирается волк и хозяин, все остальные – гуси-лебеди. На одной стороне площадки дом, где живут хозяин и гуси, на другой – волк под горой. Хозяин выпускает гусей погулять. Гуси уходят от дома. Через некоторое время хозяин зовёт гусей : «Гуси-лебеди, домой!». Гуси отвечают: «старый волк под горой!» - «Что он там делает?» - «Сереньких, беленьких рябчиков щиплет». – «Ну, бегите же домой!». Гуси бегут домой, а волк их ловит. Пойманные идут в домик волка. Волк нужно поймать 3-4 гусей, затем выбирается новый волк. *Задачи: учить соблюдать правила, ориентироваться в пространстве. Развивать скорость, ловкость, упражнять в основных видах движений. (3-4 раза)*

**19. «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)*

**20. «Море волнуется».** *Задачи: формировать у детей умение выражать в движении задуманный образ. Развивать невербальное воображение, фантазию, учить применять свой двигательный опыт.(4-5 раз)*

**21. Эстафета парами.** *Задачи: упражнять в беге парами, учить пробегать не задевая кегли. Развивать ловкость, координацию движений, учить ориентироваться на действия партнёра. (3-4 раза)*

**22. 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)*

**23. «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).*

апрель

**24. «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)*

**25. «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.(3-4 раза)*

май

**1. Игровое упражнение «Сбей ленточку».** *Задачи: упражнять детей в метании в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 метра (учить принимать правильное исходное положение, развивать технику движений при выполнении замаха и броска), развивать мышцы рук, глазомер, меткость. ( 4-5 раз)*

**2. Упражнение «Прыгаем через скакалку».** *Задачи: учить выполнять прыжки через скакалку, развивать координацию движений, способствовать совершенствованию дыхательной системы, укреплять мышечный аппарат.*

**3. «Прятки».** *Задачи: Обсудить с детьми тактику действий игроков и водящего, учить использовать всё игровое пространство площадки, ориентироваться в пространстве, развивать быстроту реакции. Поддерживать интерес к подвижным играм.*

**4. «Мяч через сетку».** *Задачи: учить детей правильно выполнять игровые действия (принимать исходной положение, выполнять бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы, ловить мяч руками, не прижимая к груди). Развивать ловкость, меткость, интерес к правильному выполнению задания. (5-6 раз)*

**5. «Перебежки».** На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома, расстояние между ними 10-20 м. Участники игры делятся на две равные группы и занимают дома. В середине площадки стоит водящий. Игрокам нужно из одного дома перейти в другой. Водящий их не пропускает, он старается осалить перебегающих. Осаленный выходит из игры. Побеждает та группа, в которой оказывается большее число игроков в конце игры. *Задачи: совершенствовать навыки выполнения детьми основных движений при беге. Развивать скорость и ловкость. Повышать жизненную ёмкость лёгких, укреплять здоровье детей. (3- 4 раза)*

**6. «Салки с ленточкой».** Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Выбирается водящий. По сигналу педагога «Беги!» все разбегаются, а водящий, бегая за детьми, старается вытянуть у кого-либо ленточку. Тот, кто лишился ленточки, отходит в сторону. «Раз, два, три в круг быстрей беги!» - произносить педагог, и все играющие должны быстро встать в круг. Водящий подсчитывает ленточки и возвращает их детям. Игра повторяется с другим водящим. *Задачи: учить детей правильно выполнять основные движения, упражнять в беге, действовать по сигналу. Развивать ловкость, обогащать двигательный опыт. (3-4 раза)*

**7. 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)*

май

**8. «Садовник и цветы».** Играющие,цветы,находятся на одной стороне площадки, а водящий (садовник) – на противоположной стороне. Приближаясь к цветам, он произносит:

Я иду сорвать цветок,

Из цветов сплести венок.

Цветы отвечают:

Не хотим, чтоб нас срывали

И венки из нас сплетали.

Мы хотим в саду остаться,

Будут нами любоваться!

С последним словом дети бегут на другую сторону площадки. Садовник старается до кого-либо дотронуться. (сорвать цветок), если ему это удаётся, тот считается проигравшим. Игра повторяется, садовником можно назначить ребёнка или выбрать его с помощью считалки. *Задачи: закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом. Учить соблюдать правила игры, выполнять игровые действия, упражнять в беге с изменением направления движения. Развивать способность концентрировать внимание, ловкость, координацию движений. Способствовать построению дружеских взаимоотношений со сверстниками.(3-4 раза)*

**9. «Удочка».** Дети становятся в круг на расстояние 2-3 шагов. В центре находится воспитатель, в руках держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Педагог вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек, т.е. выполнил прыжок недостаточно высоко, делает шаг назад. Игра останавливается и подсчитывается количество проигравших. При повторении игры все дети вновь вступают в игру. *Задачи: учить выполнять прыжки через скакалку, развивать координацию движений, способствовать совершенствованию дыхательной системы, укреплять мышечный аппарат.*

**10. «Сова».** Дети взявшись за руки, становятся в круг. Воспитатель считалкой выбирает сову. Она садится на стул в середине круга.

В лесу темно, *(Дети ходят по кругу.)*

Все спят давно. (*Остановившись, изображают*

Все птицы спят, *спящих птиц.)*

Одна сова не спит,

Летит, кричит.

Совушка – сова, (*Сова показывает, какая*

Большая голова, *у неё большая голова.*

На суку сидит, *Вертит головой, смотрит*

Головой вертит, по сторонам.)

Во все стороны глядит,

Да вдруг – как полетит!

май

Услышав слова «как полетит!», дети убегают, а сова их догоняет. *Задачи: учить детей соблюдать правила игры, точно выполнять игровые действия (бег, остановка по звуковому сигналу). Развивать ловкость, быстроту реакции. (3-4 раза)*

**11. «Мой весёлый звонкий мяч».** Дети стоят полукругом. На небольшом расстоянии от них воспитатель с мячом. Отбивая мяч о пол одной рукой, воспитатель приговаривает:

*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: учить внимательно слушать текст, выполнять игровые действия. Развивать способность к саморегуляции, самоконтролю. (3-4 раза)*

**12. «Птичка и кошка».** Обозначается круг диаметром 5-6 м. В центре водящий (кошка). Остальные дети 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. Тот, кого кошка коснулась в кругу, считается пойманным. Она отводит его на середину круга. Когда кошка поймает 2-3 птичек, выбирается другой водящий. Пойманные птички присоединятся ко всем играющим. (3-4 раза). *Задачи: учить выполнять прыжки на двух ногах, перепрыгивая через препятствие (принимать правильное исходное положение, приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в ходьбе и беге.*

**13. 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.*

**14. «Жмурки с колокольчиком».** *Задачи: развивать слух, ловкость, обогащать двигательный опыт детей. (3-4 раза)*

**15. Игровое упражнение «Отбиваем мяч».** *Задачи: учить детей отбивать мяч от земли, сохранять осанку, слегка сгибать колени во время движения (пружинить). Развивать мышцы ног, подвижность суставов рук, воспитывать упорство, поощрять настойчивых детей.*

**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*

май

*двигательный опыт детей, развивать ловкость, меткость и уверенность в себе. (3-4 раза).*

**17. «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)*

**18. Игровое упражнение «Кто быстрее?».** *Задача: совершенствовать навыки выполнения детьми основных движений при беге, учить челночному бегу (3 раза по 10 метров). Повышать жизненную ёмкость лёгких, укреплять здоровье детей.*

**19. «Охотник и зайцы».** На одной стороне зала (площадки) отводится место (очерчивается) для охотника. На другой стороне кружками отмечены домики зайцев. В каждом домике по два-три зайца. Охотник обходит площадку, как бы разыскивая следы зайцев, и возвращается к себе. Воспитатель говорит: «Зайцы на полянку!» - и они выбегают. По сигналу «Охотник!» зайцы останавливаются в том месте, где их застала команда, поворачиваются спиной к охотнику. Он, не сходя с места, бросает в них мячом (мячи из мягкого материала – кусочки ткани, поролона. Если охотник попал в зайца, он отводит его к себе в дом. После двух повторений выбирается другой охотник. (3-4 раза). *Задачи: способствовать совершенствованию выполнения детьми прыжков на двух ногах с продвижением вперёд, упражнять в метании мяча из-за головы левой и правой рукой в цель. Развивать ловкость и меткость.*