



Составила воспитатель Вовк М.Ю.

БЕГ, ХОДЬБА, РАВНОВЕСИЕ



Подвижная игра «У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»

Подвижная игра «ЛОВИШКИ»

Подвижная игра «ГУСИ - ЛЕБЕДИ»

Подвижная игра «КОЛДУН»

Подвижная игра «МЫШКИ И ДОМИКИ»

Подвижная игра «РЫБКИ И РЫБКИ»

Подвижная игра: «АЛИ-БАБА»

Подвижная игра «СОВУШКА»

Подвижная игра «КАРАСИ И ЩУКА»

Подвижная игра «ГОРЕЛКИ»

Подвижная игра «ДВА МОРОЗА»

Подвижная игра «ЛЮТИКИ И ПЕНЬКИ»

Подвижная игра «МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»

Подвижная игра «ЛОХМАТЫЙ ПЕС»

Подвижная игра «ЛОВИШКА БЕРИ ЛЕНГУ»

Подвижная игра «ПЯПНАШКИ»

Подвижная игра «ПОВАР И КОЛЯПА»

Подвижная игра «САЛКИ - НЕ ПОПАДИ В БОЛОТНО»

Подвижная игра «ЛИСА И КУРЫ»

Подвижная игра «ПЕРЕЛЕП ПЛЫЦ»

Подвижная игра «СПРЯЧЬ РУКИ ЗА СПИНУ»

Подвижная игра «НОГИ ОП ЗЕМЛИ»

Подвижная игра «УГАДАЙ ЧТО ДЕЛАЛИ»

Подвижная игра «МЫШЕЛОВКА»

Подвижная игра «КОШКА И МЫШКА»

Подвижная игра «ПЯПЧКИ И КОШКА»

Подвижная игра «КАРУСЕЛЬ»

Подвижная игра «САМОЛЕТЫ»

Подвижная игра: «ЦВЕПНЫЕ АВТОМОБИЛИ»

Подвижная игра «ЛОВИШКИ ИЗ КРУГА»

Подвижная игра «ЛОВЛЯ БАБОЧЕК»

Подвижная игра «КОРШУН И НАСЕДКА»

Подвижная игра «КРАСКИ»

Подвижная игра «БЫСТРО ВОЗЬМИ»

Подвижная игра «ДОГОНИ СОПЕРНИКА»

Подвижная игра «ПЕРЕМЕНА МЕСТ»

Подвижная игра «ХИПРАЯ ЛИСА»

Подвижная игра «СПАДО И ВОЛК»

Подвижная игра «ПЕРЕМЕНА ПРЕДМЕП»

Подвижная игра «РЫБКИ»

Подвижная игра «У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу, навык коллективного движения. Упражнять в беге по определенному направлению, с увертыванием, развивать речь.



Описание: На одной стороне площадки проводится черта – это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2-3 шагов очерчивается место для медведя. На противоположной стороне дом детей. Воспитатель назначает медведя, остальные дети – у себя дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять!». Дети направляются к опушке леса, собирая ягоды, грибы, имитируя движения и хором говорят: «У медведя во бору, грибы ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит». Медведь в это время сидит на своем месте. Когда играющие произносят «Рычит!» медведь встает, дети бегут домой. Медведь старается их поймать – коснуться. Пойманного ребенка медведь отводит к себе. После 2-3 пойманных детей выбирается новый медведь.



Правила:

Медведь имеет право вставать и ловить, а играющие – убегать домой только после слова «рычит!».

Медведь не может ловить детей за линией дома.

Усложнение: Ввести 2 медведя. Поставить на пути преграды.

Подвижная игра «ЛОВИШКИ»

Цель: Учить бегу в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга.

Описание: Дети произвольно располагаются на площадке. Ведущий—ловишка, назначенный воспитателем или выбранный играющими, становится на середине площадки. Воспитатель говорит: «Раз, два, три — лови!» По этому сигналу все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда ловишка поймает 3—4 играющих. Затем выбирается новый ловишка. Игра повторяется 4—5 раз.

Указания. Для того чтобы дети лучше ориентировались, ловишке можно выдавать какой-либо отличительный знак — повязать на руку ленточку, приколоть бант, надеть шапочку с султанчиком и т. п. Если ловишка оказался неловким и долгое время никого не может поймать, воспитатель останавливает игру и назначает другого водящего.

2 ВАРИАНТЫ

С помощью считалочки выбирается водящий, который стоит в центре круга. Все остальные игроки стоят по большому кругу, за спиной у каждого игрока вешается атласная лента. Дети идут по кругу со словами:

Мы веселые ребята, любим прыгать и играть.

Ну, попробуй нас догнать! (и бегают по всей площадке).

Водящий бежит за детьми, стараясь выдернуть ленту. Тем, кто в конце игры остался без ленты, считается проигравшим. В конце подсчитываются ленточки проигравших детей. Отмечается водящий, который собрал больше всего лент.

Игра повторяется 2-3 раза с другими водящими.



Подвижная игра «ЛОШАДКИ»

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу, согласовывать движения друг с другом, упражнять в беге, ходьбе.



Описание: Дети делятся на 2 равные группы. Одна группа изображает конюхов, другая – лошадей. На одной стороне отчерчивается конюшня. На другой – помещение для конюхов, между ними луг. Воспитатель говорит: «Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей!». Конюхи с вожжами в руках, бегут к конюшне и запрягают лошадей.

Когда все лошади запряжены, они выстраиваются друг за другом и по указанию воспитателя идут шагом или бегут. По слову воспитателя «Приехали!» конюхи

останавливают лошадей. Воспитатель говорит «Идите отдыхать!». Конюхи распрягают лошадей и отпускают их пастись на луг. Сами возвращаются на свои места отдохнуть. Лошади спокойно ходят по площадке, пасутся, щиплют траву. По сигналу воспитателя «Конюхи, запрягайте лошадей!» конюх ловит свою лошадь, которая убегает от него. Когда все лошади пойманы и запряжены, все выстраиваются друг за другом. После 2-3 повторений воспитатель говорит: «Отведите лошадей в конюшню!». Конюхи отводят лошадей в конюшню, распрягают их и отдают вожжи воспитателю.

Правила:

Играющие меняют движения по сигналу воспитателя. По сигналу «Идите отдыхать» - конюхи возвращаются на места.

Усложнение: Включить ходьбу по мостику – доске, положенной горизонтально или наклонно, предложить разные цели поездки.

Подвижная игра «ГУСИ - ЛЕБЕДИ»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.



Описание: На одной стороне зала (площадки) обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне зала стоит пастух. Сбоку от дома логово (примерно на середине зала, в котором живет волк, остальное место – луг. Выбираются дети, исполняющие роль волка и пастуха, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей на луг, они пасутся и летают.

Пастух: **Гуси, гуси!**

Гуси (останавливаются и отвечают хором) : **Га, га, га!**

Пастух: **Есть хотите?**

Гуси: **Да, да, да!**

Пастух: **Так летите!**

Гуси: **Нам нельзя:**

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Пастух: **Так летите, как хотите,**

Только крылья берегите!

Гуси, расправив крылья (расставив руки в стороны, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать. Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбираются новые водящие – волк и пастух. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила: Гуси могут лететь домой, а волк ловить их только после слов «Так летите, как хотите, только крылья берегите». Волк может ловить гусей на лугу до границы дома.

Усложнение: Увеличить расстояние. Ввести второго волка. На пути волка преграда- ров, который надо перепрыгнуть.



Подвижная игра «КОЛДУН»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу.

Описание: С помощью считалки выбирается «колдун», который встает в центр круга, построенный остальными игроками. Игроки идут по кругу со словами:

**Мы веселые ребята,
Любим прыгать и скакать,
Ну, попробуй нас догнать!**

Все дети разбегаются. Тот, до кого «колдун» дотронулся, считается заколдованным. Ребенок, которого заколдовали, встает на месте, ноги на ширине плеч. Другие дети могут его расколдовать, если оббегут его вокруг 2 раза. Заколдованные дети не имеют право вставать близко к стене. Игра продолжается со сменой «колдуна» 3 раза. Отмечаются те дети, которые убежали от «колдуна», и те, которые заколдовали больше всех детей.

Усложнение: Другие дети могут его расколдовать, если проползут на четвереньках между ног заколдованного.



Подвижная игра «МЫШКИ И ДОМИКИ»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу.

Описание. С помощью считалки выбирается водящий. Остальные дети встают в кольца или начерченные на полу круги и занимают в них места -



«мышки в домиках». Водящий подходит к какому-нибудь домику и говорит: **«Мышка, мышка, продай домик!»** Та отказывается. Тогда водящий идет к другой «мышке». В это время «мышка», отказавшая продать дом, вызывает кого-нибудь из игроков и меняется с ним местом. Водящий стремится занять место одного из перебегающих.

Если ему это удастся, то оставшийся без места становится водящим. Если не удастся, то он ходит от домика к домику с просьбой продать дом. Если водящий скажет: **«Кошка идет!»**, то все должны поменяться местами, а водящий стремиться занять чей-либо домик.

Усложнение: в игре могут участвовать 2 кошки.



Подвижная игра «РЫБАКИ И РЫБКИ»

Цель : формировать согласованность двигательных действий.

Описание. Игроки - «рыбки» находятся на площадке. Пара игроков – водящие образуют «сеть» (берутся за руки – одна рука свободна). По сигналу рыбки бегают по площадке, а рыбаки догоняют рыбок и соединяют вокруг них руки. Рыбка, которая попала в сеть, присоединяется к рыбакам. Игра продолжается до тех пор, пока сеть не разорвётся или пока не будут пойманы все игроки.

Правила игры. Рыбки не должны сталкиваться, рыбаки – расцеплять руки.

Усложнение: количество «сетей» можно увеличить; дать задание одна сеть – ловит только девочек, другая – только мальчиков.



Подвижная игра: «АЛИ-БАБА»

Цель: Воспитывать у детей чувство товарищества, развивать ловкость, внимание.

Описание: Дети делятся на две команды, которые встают в две шеренги напротив друг друга (расстояние между командами — 5-7 м). Участники каждой команды держатся между собой за руки, образуя цепь. Из каждой команды по очереди начинают звать игроков.



— Али-баба! — зовет первая команда, — О чем слуга? — отвечает им вторая команда. - Пятого, десятого подайте (после чего называют имя игрока, например «Вику нам сюда! »)

Названная выходит из шеренги и бежит к зовущим, а подбежав, старается прорвать образуемую цепь. Если ей это удалось, она уводит одного игрока в свою команду, если нет, то сама остается в команде соперников. Игра продолжается до тех пор, пока в одной из команд не останется 2-3 игрока.

Подвижная игра «СОВУШКА»



Цель: учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.

Описание: Играющие свободно располагаются в зале или на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «сова». Воспитатель говорит: **«День наступает - все**

оживает». Все играющие свободно двигаются на площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т. д. Неожиданно произносит: **«Ночь наступает, все замирает, сова вылетает».** Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число.

Подвижная игра «КАРАСИ И ЩУКА»

Цель : воспитывать внимание и сообразительность.



Описание. Участвуют 2 группы. Одна строится в круг – это «камешки», другая – «караси», которые «плавают» внутри круга. Водящий – «щука» находится в стороне от игроков. По команде «Щука! » водящий быстро вбегает в круг, а караси прячутся за камешки. Не успевших спрятаться, щука пятнает. Пойманные караси временно выбывают из игры. Игра повторяется с другой щукой. По окончании игры отмечается лучший водящий.



Правила игры. Карасям нельзя трогать камешки руками.



Подвижная игра «ГОРЕЛКИ»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.

Описание: Играющие строятся в две колонны, взявшись за руки парами. Впереди – водящий. Ребята хором произносят:

**Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо:
Птички летят,
Колокольчики звенят!
Раз-два-три – беги!**



После слова «беги!» дети, стоящие в последней паре, опускают руки и бегут в начало колонны: один справа, другой слева от колонны. Водящий пытается поймать одного из ребят, прежде чем он успеет снова взяться за руки со своим партнером. Если водящему удастся это сделать, он берет за руки с пойманным, и они встают впереди колонны. Оставшийся без пары становится водящим.

Усложнение: Для увеличения двигательной активности можно разделить детей на две команды.

Подвижная игра «ДВА МОРОЗА»

Цель: Развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу (по слову). Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.



Описание: На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки. Воспитатель выделяет двух водящих, которые становятся посередине площадки между домами, лицом к детям. **Это Мороз Красный Нос**

и Мороз Синий Нос. По сигналу воспитателя «Начинайте», оба Мороза говорят: **«Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я - Мороз Красный Нос. Я - Мороз Синий Нос. Кто из вас решиться, в путь-дороженьку пуститься?»** Все играющие отвечают: **«Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз»** и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются там, где их захватил мороз и так стоят до окончания перебежки всех остальных. Замороженных подсчитывают, после они присоединяются к играющим.

Правила: Играющие могут выбегать из дома только после слова «мороз». Кто выбежит раньше и кто останется в доме, считаются замороженными. Тот, кого коснулся Мороз, тотчас же останавливается. Бежать можно только вперед, но не назад и не за пределы площадки.

Усложнение: За одной чертой находятся дети Синего Мороза, за другой дети Красного. На сигнал «синие», бегут синие, а Красный Мороз ловит и наоборот. Кто больше поймает.

Подвижная игра «ЛИПКИЕ ПЕНЬКИ»



Цель : воспитывать внимание и сообразительность.

Описание: Три-четыре игрока садятся на корточки в обруч, как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по площадке, стараясь не подходить близко к пенькам. Пенечки должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. «Осаленные» становятся пеньками.

Правила: пеньки не должны вставать с мест.

Усложнение. Увеличить количество пеньков. На пути бегающих – преграда - бег между предметами.

Подвижная игра «МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!»

После слова «лови», дети перебегают на другую сторону



площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка.

Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя.

Усложнение: Ввести второго ловишку. На пути убегающих - преграда- бег между предметами.

Подвижная игра «ЛОХМАТЫЙ ПЕС»

Цель: Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.

Описание: Играющие выбирают «пса». Он стоит в стороне. Другие дети мед-ленно идут к нему, приговаривая:

**Вот сидит лохматый пес,
В лапки свой уткнувши нос.
Тихо, мирно он сидит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим,
И посмотрим –
Что же будет?**



Дети подходят и хлопают в ладоши. Пес вскакивает, рычит, лает и ловит детей.

Усложнение: Поставить преграду – скамеечки на пути детей; на пути собаки

Подвижная игра «ЛОВИШКА БЕРИ ЛЕНТУ»

Цель: Развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле и в построении в круг.

Описание: Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга- ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой.

Правила: Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

Варианты: Выбрать двух ловишек. У присевшего играющего нельзя брать ленту. Играющие пробегают по «дорожке», «мостику», перепрыгивая через «кочки».



Подвижная игра «ЛЯПШАШКИ»

Цель: учить детей бегать по площадке врасыпную, с ускорением, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту.

Описание: Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «Лови!» - все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-нибудь из играющих и осалить. Тот кого осалил водящий отходит в сторону. После 2-3 повторений Ловишка меняется.

Усложнение: Нельзя пятнать того кто успел встать на одну ногу.



Подвижная игра «ПОВАР И КОТЯТА»

Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово.

Описание: По считалке выбирается повар, который охраняет лежащие в обруче предметы – «сосиски». Повар разгуливает внутри обруча, шнура – «кухни». Дети - котята идут по кругу, выполняя различные виды ходьбы, бега, произнося текст:

**Плачут киски в коридоре,
У котят большое горе:
Хитрый повар бедным кискам
Не дает схватить сосиски.**



С последним словом «котята» забегают на «кухню», стремясь схватить сосиску. Повар пытается осалить вбежавших игроков. Осаленные игроки выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока все сосиски не будут украдены у повара. Выигравший котенок становится поваром.

Правила: Нельзя раньше времени забегать в круг. Повару не разрешается хватать котят, только салить, ему не разрешается выходить за пределы круга. Запрещено брать одновременно 2 и более предмета.

Подвижная игра «САЛКИ – НЕ ПОПАДИ В БОЛОТЮ»

Цель: учить детей бегать, не забегая за зрительные ориентиры, с увёртыванием. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

Описание: На площадке палочками, шишками, камешками обозначается место, куда нельзя забегать – болото (муравейник, огород). Выбирают ловишку. По сигналу он догоняет детей, стараясь их осалить.

Осаленный ловишкой выходит из игры.

2 вариант.

Ловишка стоит в центре круга начерченного на земле или выложенного из шнура. Дети забегают в круг и выбегают из круга, а Ловишка пытается осалить того, кто не успевает выбежать из круга.



Подвижная игра «ЛИСА И КУРЫ»

Цель: Развивать, внимание, ловкость, выполнение движений по сигналу. Упражнять в беге.



Описание: На одной стороне площадки очерчивается курятник. На противоположной стороне – нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – куры. По сигналу воспитателя куры ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу воспитателя «Лиса!» - куры убегают в курятник, а лиса старается утащить курицу, не успевшую спастись, в нору.

Усложнение: В качестве насеста можно использовать лежащее на земле бревно или несколько ветвистых деревьев. Один из играющих, изображающих петуха, замечает лису и громко кричит: «ку-ка-ре-ку!». По этому сигналу куры убегают, взлетают на насесты. Петух храбрится, наблюдает за порядком и поэтому взлетает на насест последним. Лиса подбегает к курам, ловит из них ту, которая не сумеет удержаться на насесте или просто не успеет на него взлететь.



Подвижная игра «ПЕРЕЛЕТ ПТИЦ»

Цель: развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу.

Упражнять в беге, лазании.

Описание. Дети стоят врассыпную на одном конце площадки – «птицы». На другом конце – вышка для влезания или гимнастическая стенка с несколькими пролетами. По сигналу «птицы улетают» птицы летят, расправив крылья. По сигналу «буря» птицы летят на вышку – скрываются от бури. По сигналу «буря прекратилась», птицы летают.

Продолжительность 5-7 минут



Подвижная игра «СПРЯЧЬ РУКИ ЗА СПИНУ»

Цель: развивать у детей быстроту реакции на сигнал. Упражнять в беге, в ловле, закреплять правильную осанку.

Описание. Выбирают водящего – «ловишка», стоит в середине площадки. Остальные стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной. По слову воспитателя «начинай» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки, обозначенной флажками. Задача ловишки – поймать кого – либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать «не боюсь», ловишка не может его трогать. Если ловишка не сумел поймать никого – назначается другой.



Усложнение. Ловишек может быть двое.

Подвижная игра «НОГИ ОТ ЗЕМЛИ»

Цель: Развивать, внимание, ловкость, выполнение движений по сигналу. Упражнять в беге.



Описание: Дети находятся на площадке. Ловишка, выбранный играющими, становится на середине площадки. По сигналу: «Раз, два, три – лови!» - все дети разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать одного из играющих и коснуться его рукой (запятнать). Ловишка не может ловить тех детей, которые вовремя успели встать на какой-нибудь возвышающийся предмет.

Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда будет запятнано 3-4 играющих, выбирается новый ловишка.

Усложнение. Конкретизировать предметы, на которых ловишка не может поймать детей.

Подвижная игра «УГАДАЙ ЧТО ДЕЛАЛИ»

Цель: развивать у детей выдержку, инициативу, воображение.

Описание. Выбирают одного ребенка, который отходит на 8 – 10 шагов от остальных и поворачивается спиной. Дети договариваются, какое действие они будут изображать. По слову «пора», отгадывающий поворачивается, подходит к играющим и говорит:

Здравствуй, дети!

Где вы бывали?

Что вы видали?

Дети отвечают:

Что мы видели – не скажем,

А что делали – покажем.

Все дети изображают какое –нибудь действие (играют на гармошке, скачут на лошадях и т.д.) Водящий должен отгадать это действие.

Усложнение: каждый ребенок показывает свое действие.



Подвижная игра «МЫШЕЛОВКА»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. Упражнять в беге, приседании, построении в круг, ходьбе по кругу. Способствовать развитию речи.

Описание. Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая часть детей образует замкнутый круг – «мышеловку». Остальные дети стоят за кругом – «мыши». Дети идут по кругу со словами:

Как нам мыши надоели,

Развилось их просто страсть.

(дети-мыши бегают вне круга)

Все прогрызли, все поели,

Вот поймаем их сейчас!

(дети останавливаются, поднимая руки вверх).

Дети-«мыши» вбегают с одной стороны круга и выбегают с другой или рядом. По команде воспитателя: «Хлоп!» дети-«мышеловка» садятся на корточки, быстро опуская руки. Оставшиеся в кругу дети-«мыши» в кругу считаются пойманными. Игра продолжается, дети меняются местами.



Правила: Опускать сцепленные руки по слову «хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки

Варианты: Если в группе много детей, то можно организовать две мышеловки и дети будут бегать в двух

Подвижная игра «КОШКА И МЫШКА»

Цель: Развивать у детей умение быстро действовать по сигналу, ходить, сохраняя форму круга. Упражнять в беге с ловлей.

Описание: Все играющие, кроме 2, становятся в круг, на расстоянии вытянутых рук, и берутся за руки. В одном месте круг не замыкается. Этот проход – называется воротами. Двое играющих детей, находятся за кругом, изображают мышку и кошку.



Мышка бегает вне круга и в кругу, кошка – за ней, стараясь поймать ее. Мышка может вбежать в круг через ворота и подлезать под руки стоящих в кругу детей. Кошка – только в ворота. Дети идут по кругу и говорят: «Ходит Васька серенький, хвост пушистый – беленький. Ходит Васька – кот. Сядет, умывается, лапкой вытирается, песенки поет. Дом неслышно обойдет, притаится Васька – кот. Серых мышек ждет». После слов кошка начинает ловить мышку.

Правила:

Стоящие в кругу не должны пропускать кошку под сцепленные руки.

Кошка может ловить мышку за кругом и в кругу.

Кошка может ловить, а мышка убежать после слова «ждет».

Усложнение: Устроить дополнительные ворота, ввести 2 мышек, увеличить количество кошек.

Подвижная игра «ПТИЧКИ И КОШКА»



Цель: Развивать у детей решительность, упражнять в беге с увертыванием.

Описание: На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Воспитатель выбирает ловишку который становится в центре круга. Это кошка. Остальные – птички, находятся за кругом. Кошка спит, птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички вылетают из круга. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2-3 птичек – выбирается новая кошка.

Правила: Кошка ловит птичек только в кругу.

Кошка может касаться птичек, но не хватать их.

Усложнение. Устроить дополнительные ворота, ввести 2 мышек, увеличить количество кошек.

Подвижная игра «КАРУСЕЛЬ»



Цель: Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг.

Описание: Играющие образуют круг. Воспитатель дает детям шнур, концы которого связаны. Дети, взявшись правой рукой за шнур, поворачиваются налево и говорят стихотворение:

«Еле, еле, еле, еле, завертелись карусели.

А потом кругом, кругом, все бегом, бегом, бегом».

В соответствии с текстом стихотворения дети идут по кругу, сначала медленно, потом быстрее, затем бегут. Во время бега воспитатель приговаривает: **«По-бе-жа-ли»**. Дети бегут 2 раза по кругу, воспитатель меняет направление движения, говоря: **«Поворот»**. Играющие поворачиваются кругом, быстро перехватывая шнур левой рукой и бегут в другую сторону. Затем воспитатель продолжает вместе с детьми: **«Тише, тише, не спишите, карусель остановите. Раз, два, раз, два, вот и кончилась игра!»**. Движения карусели становятся все медленней. При словах **«вот и кончилась игра»** дети опускают шнур на землю и расходятся.

Правила: Занимать места на карусели можно только по звонку. Не успевший занять место до третьего звонка, не принимает участия в катании. Делать движения надо согласно тексту, соблюдая ритм.

Усложнение: Каждый должен занять свое место. Шнур положить на пол, бегая по кругу за ним.

Подвижная игра «САМОЛЕТЫ»

Цель: Развивать у детей ориентировку в пространстве, закрепить навык построения в колонну. Упражнять в беге.

Описание: Дети строятся в 3-4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. Играющие изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит воспитатель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу воспитателя «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась первой.



Правила:

Играющие должны вылетать после сигнала воспитателя «Летите!».

По сигналу воспитателя «На посадку!» - играющие должны возвратиться в свои колонны, на те места, где выложен их знак (поставлен флажок).

Усложнение: Пока самолеты летают, поменять местами флажки, унести на противоположную сторону. Менять ведущих в колоннах.

Подвижная игра: «ЦВЕТНЫЕ АВТОМОБИЛИ»



Цель: Развивать у детей внимание, умение различать цвета и действовать по зрительному сигналу. Упражнять детей в беге, ходьбе.

Описание: Дети сидят вдоль стены, они автомобили.

Каждому дается флажок

какого – либо цвета. Воспитатель стоит лицом к играющим, в центре. В руке – 3

цветных флажка, по цветам светофора. Поднимает флажок, дети, имеющие флажок этого цвета бегут по площадке в любом направлении, на ходу они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!» - направляются шагом в свой гараж. Затем воспитатель поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2 , и все 3 флажка вместе, тогда все машины выезжают из гаража.

Правила:

Выезжать из гаражей можно только по сигналу воспитателя, возвращаться в гараж тоже по сигналу.

Если флажок опущен, автомобили не двигаются.

Усложнение: Разложить по углам ориентиры разного цвета. На сигнал «Автомобили выезжают», в это время поменять местами ориентиры. Предложить детям вспомнить разные марки автомобилей.

Подвижная игра «ЛОВИШКИ ИЗ КРУГА»



Цель: развивать у детей умение согласовывать движения со словами. Упражнять в ритмической ходьбе, в беге с увертыванием и в ловле, в построении в круг

Описание: дети стоят по кругу, взявшись за руки. Ловишка – в центре круга, на руке повязка. Играющие двигаются по кругу и говорят:

**«Мы, веселые ребята,
Любим бегать и скакать
Ну, попробуй нас догнать.»**

Раз, два, три – лови!»

Дети разбегаются, а ловишка догоняет. Пойманный временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока ловишка не поймает 2-3 детей.

Подвижная игра «ЛОВЛЯ БАБОЧЕК»

Цель: развивать у детей выдержку и умение действовать по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием и в ловле, в приседании.



Описание: выбрать четырех играющих – «дети с сачками». Остальные играющие – «бабочки». На слово «летите» дети разбегаются по площадке. По сигналу «лови» двое детей выбегают ловить бабочек. они ловят, смыкая руки вокруг пойманного, затем отводят его в условное место. на слова «Бабочки сели на цветы». Бабочки присаживаются и отдыхают. Когда поймано 3-5 бабочек, отмечают, какая пара поймала больше.

Подвижная игра «КОРШУН И НАСЕДКА»

Цель: учить детей двигаться в колонне, держась друг за друга крепко, не разрывая сцепления. Развивать умение действовать согласованно, ловкость.



Описание: В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой. Остальные дети – цыплята, они становятся за



наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

Усложнение: Если детей много можно играть двумя группами.

Подвижная игра «КРАСКИ»



Цель: учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу. Развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега.

Описание: Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:

-Тук! Тук!

-Кто там?

-Покупатель.

-Зачем пришёл?

- За краской.

-За какой?

-За голубой.

Если голубой краски нет, хозяин говорит: **«Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!»** если покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе.

Идёт второй покупатель, разговор с хозяином повторяется.

И так они подходят по очереди и разбирают краски.

Выигрывает покупатель который набрал больше краски.

Усложнение: Хозяин может придумать задание сложнее задание, например: скачи на одной ножке по красной дорожке. Краску прежде надо поймать.

Подвижная игра «БЫСТРО ВОЗЬМИ»



Цель: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.

Описание: Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал:

«Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется

Усложнение: Дети выполняют танцевальные движения, разные виды бега и ходьбы. Предметов может быть меньше на 3-4.

Подвижная игра «ДОГОНИ СОПЕРНИКА»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую быстро, чтобы не осалили другие дети. Развивать умение действовать по сигналу, быстроту движений, ловкость.

Описание: Две шеренги детей располагаются перед стартовыми линиями на расстоянии 5 шагов одна от другой, в 15-20 шагах от стартовой линии очерчивается дом. По сигналу все одновременно начинают бег: дети, находящиеся сзади стараются осалить бегущих впереди. После подсчёта осаленных дети меняются ролями. При повторе шеренги меняются местами.



Усложнение. Дети убегают разными видами бега.

Подвижная игра «ПЕРЕМЕНА МЕСТ»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую шеренгой, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение строиться в шеренгу ровно, действовать согласованно, по сигналу. Закреплять боковой галоп, бег с прямыми ногами.

Описание: Две команды по 8-10 человек выстраиваются шеренгами лицом



друг к другу на противоположных сторонах площадки за линиями городов (дистанция 10-12м), и расходятся на ширину вытянутых рук. По сигналу бегут навстречу друг к другу, стараясь как можно

быстрее оказаться за чертой противоположного города, затем поворачиваются лицом к центру площадки и строятся в шеренгу. Побеждает команда сделавшая это быстрее.

Усложнение. Перебегать боковым галопом, с прямыми ногами.

Подвижная игра «ХИТРАЯ ЛИСА»

Цель: Развивать у детей выдержку, наблюдательность. Упражнять в быстром беге с увертыванием, в построении в круг, в ловле.

Описание: Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга отчерчивается дом лисы. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит «**Я иду искать в лесу хитрую и рыжую лису!**», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса, не выдаст ли она себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «**Хитрая лиса, где ты?**». При этом все смотрят друг на друга. Хитрая лиса быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «**Я здесь**». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.



Правила: Лиса начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и лиса скажет «Я здесь!». Если лиса выдала себя раньше, воспитатель назначает новую лису. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным.

Усложнение: Выбираются 2 лисы.

Подвижная игра «СТАДО И ВОЛК»



Цель: Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в ходьбе и быстром беге.

Описание: На одной стороне площадки очерчиваются кружки, квадраты. Это постройки: телятник, конюшня. Остальная часть занята «лугом». В одном из углов на противоположной стороне находится «логово волка» (в кружке). Воспитатель назначает одного из играющих «пастухом», другого - «волком», который находится в логове. Остальные дети изображают лошадей, телят, которые находятся на скотном дворе, в соответствующих помещениях. По знаку воспитателя «пастух» по очереди подходит к «дверям» телятника, конюшни и как бы открывает их. Наигрывая на дудочке, он выводит все стадо на луг. Сам он идет позади. Играющие, подражая домашним животным щиплют траву, бегают, переходят с одного места на другое, приближаясь к логову волка. «Волк»- говорит воспитатель, все бегут к пастуху и становятся позади него. Тех, кто не успел добежать до пастуха, волк ловит и отводит в логово. Пастух отводит стадо на скотный двор, где все размещаются по своим местам.



Правила: Волк выбегает из логова только после слова «волк». Одновременно с выбегающим волком все играющие должны бежать к пастуху. Не успевших встать позади пастуха, волк уводит к себе.

Усложнение: В игру включить «водопой», нагибаются и как бы пьют воду.

Подвижная игра «ПЕРЕМЕНИ ПРЕДМЕТ»

Цель: учить детей быстро перебегать на противоположную сторону площадки, брать предмет и предавать своему товарищу . развивать умение действовать в команде, соблюдать правила, ловкость, общую выносливость. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.



Описание: На одной стороне площадки за линией становятся играющие, образуя 4-5 колонн. На противоположной стороне площадки напротив каждой колонны очерчены круги диаметром 60-80см. каждый первый в колонне держит в руках мешочек с песком, кубик или другой предмет. В центр каждого кружка кладётся такой же предмет. По сигналу игроки бегут к кружкам, кладут предмет и берут другой, затем возвращаются бегом на своё место и поднимают принесённый предмет над головой. Тот кто сделал это первым считается выигравшим. Прибежавшие передают предметы стоящим сзади них, а сами бегут в конец колонны. Когда все выполняют задание, отмечается колонна, набравшая большее количество выигрышей.

Усложнение: бежать за предметом змейкой между кеглями, не уронив кегли.

Подвижная игра «РЫБКИ»

Цель: учить детей двигаться по площадке враспынную, стараясь наступить на рыбку другого ребёнка, двигаться с увертыванием. Развивать внимание, быстроты движений.



Описание: Соревнуются две команды. Каждый ребёнок получает бумажную рыбку, к хвосту которой прикреплена нитка длиной 1 м. дети заправляют конец нитки, сзади на поясе так, чтобы рыбка свободно касалась пол – рыбки плавают. У каждой команды рыбки определённого цвета. По сигналу воспитателя все идут по площадке, стараясь наступить ногой на рыбку соперника, и в тоже время не давать поймать свою. Чью рыбку поймали выходит из игры.

Усложнение: ввести бег.

ПОЛЗАНИЕ, ЛАЗАНИЕ

Подвижная игра «ПУХЛЕЛЬ»

Подвижная игра «МЕДВЕЖАТА»

Подвижная игра «НАСЕДКА И ЦЫПЛЯТА»

Подвижная игра «С МЯЧОМ ПОД ДУГОЙ»

Подвижная игра «МЕДВЕДИ И ПЧЕЛЫ»

Подвижная игра «КОТ И МЫШ»

Подвижная игра «ПОЖАРНЫЕ НА УЧЕНИИ»

Подвижная игра «КОПЯТА И ЦЕНЯТА»

Подвижная игра «ПЕРЕЛЕП ЛЮДИ»

Подвижная игра «КТО СКОРЕЕ ДОБЕРЕТЕСЯ ДО ФЛАЖКА?»

Подвижная игра «КРОЛИКИ»

Подвижная игра «ЛОВЛЯ ОБЕЗЬЯН»

Подвижная игра «ПРОЙДИ БЕСШУМНО»

Подвижная игра «ПУНЖЕЛЬ»



Цель: обучать детей в умении ползать.

Описание: Участники стоят в двух колоннах.

Первый делает шаг вперед и принимает упор лежа согнувшись. Второй участник проползает под первым заданным способом – на четвереньках 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.

Усложнение: Можно разнообразить способы проползания - по-пластунски, на низких четвереньках с опорой на предплечья.

Подвижная игра «МЕДВЕЖАТЯ»



Цель: учить детей ходить на высоких четвереньках, наперегонки. Развивать мышцы спины, ног, ловкость.

Описание: Дети стоят на линии старта в парах по сигналу дети ползут на высоких четвереньках до линии финиша. Дети парами соревнуются в быстрой ходьбе на высоких четвереньках – по-медвежьи.

Усложнение: Ползти через лужайку, перелезая через бревно.

Подвижная игра «НАСЕДКА И ЦЫПЛЯТА»



Цель: совершенствовать умение подлезания под веревку, не задевая ее; развивать ловкость, внимание; действовать по сигналу; воспитывать взаимовыручку, товарищество.

Описание: дети изображающие цыплят вместе с наседкой находятся за натянутой веревкой. Наседка выходит из дома и зовет цыплят «ко-ко-ко». По ее зову цыплята подлезая под веревкой бегут к ней. На слова «Большая птица» цыплята быстро убегают. Когда цыплята убегают в дом, можно приподнять веревку повыше, чтобы дети не задевали ее.

Усложнение. Можно регулировать высоту веревки и использовать разные способы подлезания.

Подвижная игра «С МЯЧОМ ПОД ДУГОЙ»

Цель: закрепить умение ползать на четвереньках, толкая перед собой набивной мяч.



Описание. На площадке на расстоянии 8м одна от другой чертятся исходная и конечная линии. Посередине дистанции ставится 4—5 дуг (высота 40 см) или подвешивается на такой же высоте веревка. 4—5 детей встают у исходной линии на четвереньки. На земле перед каждым кладется набивной мяч (весом 1 кг). Дети ползут на четвереньках, толкая головой набивной мяч, подползают под дуги, доползают до конечной линии и встают, поднимая мяч над головой. Приносят мячи к исходной линии и кладут их перед следующими игроками.

Усложнение. Обратный путь к финишу тоже ползут на четвереньках, толкая головой набивной мяч.

Подвижная игра «МЕДВЕДИ И ПЧЕЛЫ»

Цель: упражнять в лазании по гимнастической стенке, не пропуская реек.



Описание. Гимнастическая стенка — улей, на противоположной стороне — луг, в стороне — берлога. Несколько детей — медведи, они в берлоге. Остальные — пчелы, влезают на стенку. По сигналу пчелы вылетают (слезают) и летят на луг. Медведи в это время выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку). На сигнал «медведи» пчелы летят в улей, и медведи за это время должны успеть убежать в берлогу. Не успевших вовремя слезть пчелы жалят — дотрагиваются рукой. После двух повторений дети меняются ролями. Участвует в игре столько ребят, чтобы они все свободно размещались на лестнице (на одном пролете 2—3 ребенка).

Правила : слезать с лестницы до конца, спрыгивать нельзя; пчелы жалят тех, кто находится на лестнице, слегка дотрагиваясь до них рукой.

Подвижная игра «КОТ И МЫШЬ»

Цель: совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, избегать столкновений; двигаться в общей игровой ситуации.

Описание: с одной стороны зала огораживается участок – это дом мышей (высота 50 см.). на другой стороне зала дом кота. Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит, притворился будто спит!

Дети проползают под рейками и бегают.

Воспитатель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите.

И кота не разбудите!

Дети бегают легко и бесшумно. Со словами «Кот проснулся», ребенок изображающий кота бежит за мышами. Дети не подлезают под рейки, а вбегают в норки через неогороженную часть.



Усложнение. Для входа в норку, нужно подлезть под рейками.



Подвижная игра «ПОЖАРНЫЕ НА УЧЕНИИ»

Цель: закреплять умение влезания на гимнастические стенки, развивать ловкость, быстроту; совершенствовать умение действовать по сигналу.



Описание: дети становятся в 3-4 колонны лицом к гимнастическим стенкам - это пожарные. Первые в колоннах стоят перед чертой на расстоянии 4-5 метров от стены. На каждом пролете на одинаковой высоте привязаны колокольчики. По сигналу дети стоящие первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней и звонят в колокольчик. Спускаются вниз, возвращаются к своей колонне и встают в ее конец воспитатель отмечает того кто быстрее выполнил задание. Потом дается сигнал и бежит следующая пара детей.

Подвижная игра «КОТЯТА И ЩЕНЯТА»

Цель: закреплять умение влезания на гимнастические стенки, развивать ловкость, быстроту; совершенствовать умение действовать по сигналу.



Описание: Играющих распределяют на две группы. Дети одной группы - котята, другой - щенята. Котята находятся около гимнастической стенки, щенята – на противоположной стороне. Педагог предлагает детям побегать легко, мягко, как котята. На слово «Щенята!» другая часть детей перелезает через скамейки, они на четвереньках бегут за котятами и лают. Котята, мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку. Воспитатель находится рядом. Щенята возвращаются в свои домики.

После 2-3 повторений дети меняются ролями. Игра повторяется.

Усложнение. Щенята должны перелезть через скамейки определенным способом (по заданию воспитателя).

Подвижная игра «ПЕРЕЛЕТ ПТИЦ»

Цель: закреплять умение влезания на гимнастические стенки, развивать ловкость, быстроту; совершенствовать умение действовать по сигналу

Описание: Площадка – это «море», лестница – «забор». Дети – «птички» перелетают через море (бегают в разных направлениях, подражая движениям птиц). На звук «у – у – у!», который означает, что буря начинается, птицы быстро спасаются от бури (залазят на гимнастическую стену, высотой 2 м). Когда буря утихает, птицы вылетают (спускаются с лестницы) и снова начинают бегать по площадке.



Усложнение. На площадке можно выставить препятствия для подлезания и перелазания через них.

Подвижная игра «КТО СКОРЕЕ ДОБЕРЕТЕСЯ ДО ФЛАЖКА?»

Цель: совершенствовать умение подлезания под веревку (дуги, обручи), не задевая ее; развивать ловкость, внимание.



Описание: Дети распределяются на три колонны с равным количеством играющих в каждой. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги (обручи), можно натянуть шнур (высота 50 см от уровня пола), и затем на расстоянии 3 м ставятся флажки на подставке. Дается задание: по сигналу воспитателя выполнить подлезание под дугу, затем прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны. Воспитатель отмечает тех детей в каждой колонне, которые быстро и правильно справились с заданием, а по окончании игры отмечает команду, набравшую больше количество очков.

Усложнение. Увеличить дистанцию прохождения.

Подвижная игра «КРОЛИКИ»

Цель: Развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражнять в подлезании, в беге, в прыжках на 2 ногах.



Описание: На одной стороне площадки отчерчиваются круги – клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к ним вертикально привязываются обручи или протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. Между домом и клетками кроликов – луг. Воспитатель делит детей на маленькие группы по 3-4 человека. Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках!» - говорит



воспитатель. Дети присаживаются на корточки – это кролики в клетках. Воспитатель поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Воспитатель говорит «Бегите в клетки!». Кролики бегут домой и возвращаются в свою клетку, пролезая снова в обруч. Затем сторож снова их выпускает.

Правила:

Кролики не выбегают, пока сторож не откроет клеток.

Кролики возвращаются после сигнала воспитателя «Скорей в клетки!».

Усложнение. В каждую клетку поставить скамеечку или стульчик по числу кроликов.

Подвижная игра «ЛОВЛЯ ОБЕЗЬЯН»

Цель: учить лазить по гимнастической стенке удобным способом, поднимаясь и спускаясь, не пропуская реек, бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Развивать умение действовать по сигналу, подражать действиям ловцов, координацию движений, быстроту действий, ловкость.



Описание: Дети делятся на две группы – обезьян и ловцов обезьян. Дети – обезьяны размещаются на одной стороне площадки, где есть пособия для лазания, на противоположной стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают всему что видят. Пользуясь этим, ловцы хотят заманить обезьян и поймать их. Ловцы сговариваются, какие движения будут показывать и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на лестницу и наблюдают за движениями ловцов. Прodelав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают и приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы!» - обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех которые не успели влезть на дерево. И уводят к себе. После 2-3 повторений дети меняются ролями.

Усложнение: Ловцы должны придумать сложные движения: шпагат, мостик, и т. д.

Подвижная игра «ПРОЙДИ БЕСШУМНО»

Цель: учить детей проходить через ворота или проползать бесшумно, не стоять без движения. Развивать умение двигаться легко, на носках.



Описание: Нескольким детям завязывают глаза. Они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Остальные дети стараются по одному проходить через ворота бесшумно, осторожно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе стоящие в воротах поднимают руки, чтобы задержать проходящего. Побеждает тот, кто сумел благополучно пройти через ворота.

Правила: Стоять без движения нельзя, проходить в ворота. Если стоящие в воротах поймут играющих, они сразу же опускают руки вниз.

Усложнение: Пройти через ворота спиной вперёд.

ПРЫЖКИ

Подвижная игра «ПАСЛУХ И
СЛЯДО»

Подвижная игра «КЛАССЫ»

Подвижная игра «КТО БЫСТРЕЕ (С
МЯЧОМ)»

Подвижная игра «КТО БЫСТРЕЕ
(ПАРАМИ)»

Подвижная игра «КТО СКОРЕЙ
СНИМЕЛ ЛЕНТУ»

Подвижная игра «ПИНТВИНЬИ С
МЯЧОМ»

Подвижная игра «ЛЯГУШКИ И
ЦАПЛЯ»

Подвижная игра «ЗАЙЦЫ И ВОЛК»

Подвижная игра «ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК»

Подвижная игра «ВОЛК ВО РВУ»

Подвижная игра «ОГУРЕЧИК...
ОГУРЕЧИК...»

Подвижная игра «ЗАЙКА СЕРЫЙ
УМЫВАЕТСЯ...»

Подвижная игра «ОГУРЕЧИК...
ОГУРЕЧИК...»

Подвижная игра «ПОЙМАЙ
КОМАРА»

Подвижная игра «ЛИСА В
КУРЯПНИКЕ»

Подвижная игра «КТО ВЫШЕ
ПРЫГНЕТ?»

Подвижная игра «КТО СКОРЕЕ ПО
ДОРОЖКЕ»

Подвижная игра «КТО БЫСТРЕЕ
ДО ОБРУЧА»

Подвижная игра «НЕ НАСПУТИ»

Подвижная игра «ПРЫГНИ
ПОВЕРНИСЬ»

Подвижная игра «БУДЬ ЛОВКИМ»

Подвижная игра «НЕ ПОПАДИСЬ»

Подвижная игра «СИЛЬНЫЙ УДАР»

Подвижная игра «ЗАГОНИ
ЛЬДИНКУ»

Подвижная игра «ПЕРЕЛЁП
ПТИЦ»

Подвижная игра «ВОЛШЕБНАЯ
СКАКАЛКА»

Подвижная игра «БЕГ В МЕШКЕ»

Подвижная игра «КТО ПРЫГАЕТ»

Подвижная игра «ПРЫГАЕМ ПО
КРУГУ»

Подвижная игра «ЛЯГУШКИ»

Подвижная игра «НЕ БОЮСЬ!»

Подвижная игра «ЛОШАДИ»

Подвижная игра «БУДЬ ЛОВКИМ»



Подвижная игра «ПАСТУХ И СТАДО»

Цель: Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве.

Описание: На одной стороне площадки помощью гимнастической скамейки или реек, положенных на кубы, огораживается овчарня. Выбирается пастух. Остальные – овцы. Пастуху завязывают глаза. Он стоит недалеко от овчарни и говорит: **«Овечки, овечки, вот и я пришел».**



Овцы поочередно перепрыгивают через ограду, подходят к пастуху и спрашивают: **«Пастух, пастух, сколько мне даешь шагов?»** Каждый раз пастух называет какое – либо число (до 10). Овца отсчитывает соответствующее число шагов и останавливается.



Когда все овцы разойдутся, пастух спрашивает **«Где мое стадо?»** все овцы отзываются: **«Бе, бе, бе...»** - потом замолкают. Пастух начинает искать овец – идет на их голоса, а овцы стоят на своих местах. Когда пастух дотронется до кого –нибудь, он говорит: **«Овечка, овечка, кто ты?»** Овечка отвечает: **«Бе, бе, бе».** Пастух должен отгадать, кто это. Если он ошибся, все овцы начинают блеять и кто –нибудь из них отводит пастуха к овчарне, а сам возвращается на свое место. Пастух снова спрашивает: **«Где мое стадо?»** - и игра продолжается до тех пор, пока он узнает пойманную овечку. Тогда он снимает повязку и становится овечкой, а овечка – пастухом.

Подвижная игра «КЛАССЫ»

Эта игра требует умений прыгать на одной (правой или левой) ноге, хорошо ориентироваться на ограниченной площадке, соразмерять свои прыжки с размером клеток. В то же время в этой игре развиваются глазомер, меткость, умение попадать плоским камешком, плиткой в горизонтальную цель.



Описание: На земле чертят обычные «классы» из 6—8 клеток (в 2 ряда по 3—4 клетки), у последней клетки рисуется полукруг — «огонь». Ребенок бросает плоский камешек, плиточку в первую клетку, а затем прыгает в нее на одной ноге. Он должен здесь остановиться, взять камешек и продолжать прыгать до конца. Затем прыжки начинают, забрасывая камешек во вторую клетку, и т.д. Играют в классы по несколько человек, по очереди. Если ребенку не удалось попасть камешком в нужную клетку или во время прыжков он наступил на линию, то игру продолжает следующий игрок. Если же камешек упадет в «огонь» или ребенок наступит ногой на линию «огня», то он должен начать игру сначала — бросать камешек, начиная с первой клетки. Первый вариант игры «Классы» можно усложнить за счет того, что дети не берут в руки брошенный ими камешек (или плитку), а передвигают ногой из клетки в клетку. Если ребенку не удалось передвинуть камешек через линию, то игру продолжает другой. Игра заканчивается, когда ребенок попадет камешком во все клетки удачно.

Подвижная игра «КТО БЫСТРЕЕ (С МЯЧОМ)»

Цель: развивать точность и скорость движений, ловкость, внимание; закрепить правила перестроения в конец колонны; воспитывать командный дух; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, развивать равновесие.

Оборудование: по три обруча и по три мяча.

Подготовка к игре: положить обручи на расстоянии 2 – 3 м, в них положить по одному мячу. Проводятся стартовая и финишная линия.

Правила игры: начинать движение лишь после команды.



Описание: по сигналу воспитателя первые в колонне начинают выполнять прыжки на двух ногах до своего обруча, берут его и возвращаются бегом к своей команде. Второй игрок берёт этот мяч и мячом в руках прыгает на двух ногах до обруча, кладёт его и возвращается бегом назад, хлопком передаёт право движения следующему члену своей команды.

Побеждает тот, кто быстрее закончит задание.

Подвижная игра «КТО БЫСТРЕЕ (ПАРАМИ)»

Цель: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд в парах, держась за руки, развивать равновесие, умение согласовывать движения с партнёром.

Подготовка к игре: играющие становятся в две колонны парами. Проводятся стартовая и финишная линия.

Правила игры: начинать движение лишь после команды.

Описание: после сигнала первые пары, держась за руки, начинают прыжками преодолевать дистанцию в 4 м. Отмечается та пара, быстрее выполнившая задание. Затем подаётся сигнал вторым парам.



Усложнение. Увеличить дистанцию прохождения; поставить на пути препятствия, которые нужно преодолеть.

Подвижная игра «КТО СКОРЕЙ СНИМЕТ ЛЕНТУ»

Цель: Развивать у детей выдержку, умение действовать по сигналу. Дети упражняются в быстром беге, прыжках.



Описание: На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4-5 человек. На расстоянии 10-15 шагов, напротив колонн натягивается веревка, высота на 15 см. выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу «беги» все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым, считается выигравшим. Ленты снова вешаются, те, кто были в колонне первыми, становятся в конец, а остальные подвигаются к черте. По сигналу бегут следующие дети. И т.д. Подсчитываются выигрыши в каждой колонне.

Правила: Бежать можно только после слова «беги». Сдергивать ленту только напротив своей колонны.

Усложнение: Поставить на пути бега препятствия. Протянуть веревку на расстоянии 40 см., под которую нужно подлезть, не задев ее. Провести две линии на расстоянии 30 см., через которые надо перепрыгнуть.

Подвижная игра «ПИНГВИНЫ С МЯЧОМ»

Цель: учить детей прыгать до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляться на обе ноги.

Развивать ловкость, быстроту движений, координацию.



Описание: Дети стоят в 4-5 звеньях. Напротив каждого звена на расстоянии 5м ориентир- пенёк фишка. Первые в звеньях получают по мячу. Зажав их между коленями, прыгают к предмету, берут мяч и обежав ориентир, возвращаются каждый в своё звено и передают мяч следующему.

Правила: Прыгать, не теряя мяча, потерявший должен снова зажать мяч ногами и начать прыгать с того места, где был потерян мяч.

Усложнение: Прыгать с мячом до ориентира и обратно, играть командой

Подвижная игра «ЛЯГУШКИ И ЦАПЛЯ»



быстроту движений.

Описание: В середине площадки обозначают болото, вбивают колышки высотой -15см. на них вешают верёвку с грузинками так, чтобы она не провисала. В стороне от болота цапля. Лягушки прыгают в болоте, ловят комаров. По сигналу «Цапля!» -она перешагивает через верёвку и начинает ловить лягушек. Они могут выскакивать из болота любым способом: отталкиваясь двумя ногами, одной ногой, с разбега. Пойманные лягушки идут в гнездо цапли.



Правила: Перешагнувший через верёвку считается пойманным, можно только перепрыгивать.

Усложнение: ввести вторую цаплю, поднять верёвку на высоту – 20см.

Подвижная игра «ЗАЙЦЫ И ВОЛК»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.



Описание: Одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге.



Воспитатель говорит: **«Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый лужок. Травку щиплют, слушают, не идет ли волк»**. Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке. Прыгают на 2 ногах, присаживаются, щиплют траву и оглядываются в поисках волка. Воспитатель произносит слово «Волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать, коснуться. Зайцы убегают каждый на свое место, где волк их уже не может настигнуть.

Пойманных зайцев волк отводит себе в овраг.

После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.

Правила:

Зайцы выбегают при словах – зайцы скачут.

Возвращаться на места можно лишь после слова «Волк!».

Усложнение: Нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать. На пути поставить кубы – пенечки, зайцы оббегают их. Выбрать 2 волков. Волку перепрыгнуть через преграду – ручей.

Подвижная игра «ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК»

Цель: Развивать у детей ловкость, упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.



Описание: Все играющие сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы дети могли прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» 5 детей перебирается через ручеек. Тот, кто оступился, отходит в сторону – «сушить обувь». Все дети должны перейти черучей.

Правила: Проигравшим считается тот, кто вступил ногой в ручеек.

Перебираться можно только по сигналу.

Усложнение: Увеличить расстояние между шнурами, обходить предметы, перебираясь на другой берег. Прыгать на одной ноге.

Подвижная игра «ВОЛК ВО РВУ»

Цель: развивать смелость и ловкость, умение действовать по сигналу. Упражнять в прыжках в длину с разбегу.

Описание: на площадке проводятся две параллельные прямые на расстоянии 80 – 100 см – «ров». По краям площадки очерчивается «дом коз».



Воспитатель назначает одного играющего «волком», остальные – «козы». Все козы располагаются на одной стороне площадки. Волк становится в ров.

На слова воспитателя «**Козы, в поле, волк, во рву!**» дети бегут из дома в поле и перепрыгивают по дороге через ров. Волк бежит во рву, стараясь осадить прыгающих коз. Осаленный отходит в сторону. Воспитатель говорит: «**Козы, домой!**» Козы бегут домой, перепрыгивая по пути через ров. После 2-3 перебежек выбирается или назначается другой водящий.



Указания. Коза считается пойманной, если волк коснулся ее в тот момент, когда она перепрыгивала ров, или если она попала в ров ногами.

Усложнение: Ввести второго волка; сделать 2 рва в каждом по волку; увеличить ширину рва – 90-120см.

Подвижная игра «ОГУРЕЧИК... ОГУРЕЧИК...»

Цель: формировать умение прыгать на двух ногах в прямом направлении; бегать не наталкиваясь друг на друга; совершать игровые действия в соответствии с текстом.



Описание: на одном конце зала – воспитатель, на другом дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

**Огуречик, огуречик не ходи на тот конечик,
Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.**

После окончания речевки, дети убегают в свой дом. воспитатель произносит слова в таком ритме, чтобы дети могли на каждое слово подпрыгнуть два раза.

Усложнение. После того как игра освоена детьми роль мышки можно поручать наиболее активным детям.

Подвижная игра «ЗАЙКА СЕРЫЙ УМЫВАЕТСЯ...»

Цель : Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Учить соотносить действия со словами.

Материал: Маска зайки.

Описание: Все становятся в круг, выбирается зайка, он становится в центр круга. Дети, образующие круг говорят:

Зайка серый умывается.

Видно, в гости собирается,

Вымыл хвостик,

Вымыл ухо,

Вымыл носик,

Вытер сухо!

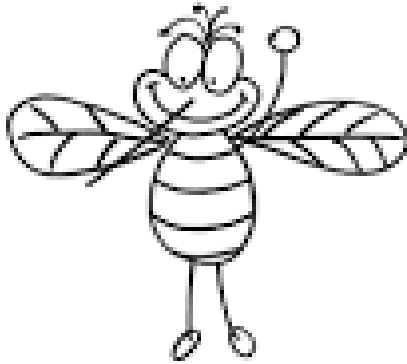


Зайка проделывает все движения, соответствующие тексту. Затем он подпрыгивает на двух ногах, продвигаясь (идёт в гости) к кому-нибудь из стоящих в кругу. Тот становится на место зайки.

Усложнение. Прыжки выполняются на одной ноге.

Подвижная игра «ПОЙМАЙ КОМАРА»

Цель : Упражнять в прыжках; развивать ловкость и усидчивость.



Описание: Играющие становятся по кругу, на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. Воспитатель находится в середине круга. Он держит в руках прут (длиной 1-1,5 м) с привязанным на шнуре (длиной 0,5 м) картонным «комаром». Воспитатель обводит прут (кружит комара) немного выше головы

играющих. Когда комар летит над головой, дети подпрыгивают, стараясь его поймать. Тот, кто схватит комара, говорит: «**Я поймал**». Затем воспитатель снова обводит прут круг. Ловить комара можно только обеими руками и подпрыгивая на двух ногах.

Усложнение. Ловить комара можно только обеими руками и подпрыгивая на одной ноге.

Подвижная игра «ЛИСА В КУРЯТНИКЕ»

Цель: учить детей прыгивать с предметов, приземляясь на носки полусогнутые колени, бегать врассыпную, не наталкиваясь. Развивать ловкость, внимание. Укреплять своды стоп.



Описание: Дети изображающие кур стоят на скамейках, кубах, пеньках. Один ребенок выбирается лисой она сидит в своей норе. По сигналу куры прыгивают с насеста и бегают по двору, подпрыгивают, похлопывают крыльями,

клюют зёрна. По сигналу воспитателя лиса выбегает из своей норы и старается поймать замешкавшуюся курицу. Куры должны быстро взлететь на насест. Кого поймала лиса, уводит к себе в нору.



2 вариант.

Лиса потихоньку начинает подбираться к курам, один из детей изображающий петуха замечает лису и кричит громко: «Ку-ка-ре-ку!». По этому сигналу куры убегают на насест. Петух следит за порядком и взлетает на насест последним. Лиса ловит ту курицу, которая не сумеет удержаться на насесте или не успеет взлететь на насест. И уводит её в нору, но на пути ей неожиданно встречается охотник с ружьём (воспитатель) испугавшись лиса, отпускает курицу и убегает, а курица возвращается домой.



Подвижная игра «КТО ВЫШЕ ПРЫГНЕТ?»

Цель: упражнять в прыжках в высоту с разбега, закрепить технику толчка, взмахе руками, мягкости приземления; отработать бег с перепрыгивание через препятствия. ; развивать координацию и глазомер.

Оборудование: веточки 6 шт.

Подготовка к игре: две веточки воткнуть в землю и положить на них хворостинку

Описание: разбежавшись, прыгнуть через неё так, чтобы не задеть. Потом хворостинку положить повыше и прыгнуть ещё раз. Побеждает тот, кто выше прыгнет.



Вариант 1. Можно прыгать и через две пары веток.

Вариант 2. Кто быстрее добежит до края поляны, перепрыгивая через хворостинки.

Усложнение: постепенно усложнять задания, увеличивать высоту веточек.

Подвижная игра «КТО СКОРЕЕ ПО ДОРОЖКЕ»

Цель: упражнять в прыжках с продвижением вперёд на одной или двух ногах, закрепить лёгкость прыжка и мягкость приземления; отрабатывать координированные движения двумя руками при прыжках; развивать ловкость, точность.



Оборудование: шнуры 4 - 6 штуки.

Подготовка к игре: выложить две – три дорожки шириной 15 см.

Описание: дети строятся колоннами и по сигналу воспитателя прыгают по ним на одной ноге по «дорожкам». Отмечается тот, кто быстрее достигнет финишной черты. Прыгать на двух ногах.

Усложнение: прыгать на одной ноге.

Подвижная игра «КТО БЫСТРЕЕ ДО ОБРУЧА»

Цель: упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, закрепить умение впрыгивать в обруч, делать поворот на 180 градусов; развивать равновесие.

Оборудование: мел, три обруча.

Подготовка к игре: играющие выстраиваются в три колонны у исходной черты. Выкладываются по одному обручу в конце дистанции.

Правила игры: как только бегущий пересекает исходную линию, прыжки начинает следующий игрок колонны.



Описание: по сигналу воспитателя дети на двух ногах прыгают до обруча, впрыгивают в него, поворачиваются на 180 градусов и бегом возвращаются к своей колонне. Побеждает та команда, кто быстрее заканчивает движения.

Усложнение. Возвращаться к колонне прыгая на двух ногах.

Подвижная игра «НЕ НАСТУПИ»

Цель: учить детей прыгать через палочку боком вправо, влево. Развивать чувство ритма, чередуя прыжки вправо влево, внимание, ловкость. Укреплять мышцы ног.

Описание: Подгруппа детей каждый себе кладут на землю палочку длиной 40см, и встают от них справа. Под счёт воспитателя и остальных детей прыгают, смещая ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся – прыгал не точно под счёт, наступил на палочку, выходит из игры.



Усложнение: прыгать поочередно каждой ногой вперед, назад.

Подвижная игра «ПРЫЖКИ - ПОВЕРНИСЬ»

Цель: учить детей выполнять ритмичные прыжки на месте под счёт, выполняя задание: повернуться на 360 градусов, подтянуть ноги к груди, обхватив их руками. Учить детей отталкиваться и приземляться на обе ноги. Развивать ловкость, вестибулярный аппарат. Укреплять мышцы ног.

Описание: Дети, стоя свободно, выполняют три прыжка на месте в обруче (диаметр 1 м) на четвёртом высоком прыжке стараются в верхней точке взлёта подтянуть колени согнутых ног к груди, обхватить их руками, затем быстро разогнуть ноги мягко приземляться.

Усложнение: Вместо сгибания ног выполнить поворот на 360 градусов.



Подвижная игра «БУДЬ ЛОВКИМ»



Цель: учить детей прыгать в круг, перепрыгивая через мешочки с песком и обратно, стараясь, чтобы не осалил водящий. Отталкиваться и приземляться на обе ноги, на носки. Развивать ловкость, быстроту движений. Укреплять своды стоп.

Описание: Дети стоят лицом в круг, у ног у каждого мешочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу, воспитателя дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30-40сек воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех кого ни разу не коснулся Ловишка.

Правила: Мешочек нельзя перешагивать, только перепрыгивать, водящий может касаться того, кто находится внутри круга, как только водящий отходит дальше, ребёнок снова прыгает.

Усложнение. Прыгать на одной ноге в круг, ввести ещё одного ловишку.

Подвижная игра «НЕ ПОПАДИСЬ»

Цель: учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперёд, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.

Описание: Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.



Усложнение: дети запрыгивают в круг на одной ноге или боком.

Подвижная игра «СИЛЬНЫЙ УДАР»

Цель: учить детей подпрыгивать на месте, как можно выше, стараясь ударить по мячу, подвешенному на 25см выше роста детей. Учить приземляться на носки полусогнутые ноги. Укреплять своды стоп. Развивать глазомер, ловкость, координацию движений.



Описание : На высоте 25см выше поднятой руки ребёнка подвешивается мяч. Двое детей примерно одинакового роста встают с двух сторон от мяча. Они подпрыгивают вверх и стараются сильнее ударить по мячу. Выигрывает тот, чаще отбивал мяч от себя в другую сторону. Мяча касаться двумя руками.

Усложнение. Задача детей отбить мяч, подвешенный на верёвке к высокому столбу так, чтобы он закрутился вокруг столба.

Подвижная игра «ЗАТОНИ ЛЬДИНКУ»

Цель: учить детей прыгать на одной ноге, стараясь носком ноги загнать предмет в круг. Развивать ловкость, умение рассчитывать силу толчка.

Описание: На снегу цветной краской нарисован большой круг, от него в разные стороны 8-10 цветных линий – лучей, их длина 2,5 – 3. в конце этих линий стоят дети. У носка правой ноги каждого играющего лежит льдинка. По сигналу, подпрыгивая на правой ноге, все стараются быстрее загнать свою льдинку в круг. Здесь можно стоять, ожидая остальных играющих. После этого каждый гонит свою льдинку обратно, подпрыгивая на одной ноге стараясь придерживать нарисованной линии, передаёт льдинку следующему. Гнать льдинку, толкая её вперед носком ноги, на которой выполняется прыжки.



2 вариант

Гнать льдинки клюшками.

Подвижная игра «ПЕРЕЛЁТ ПТИЦ»

Цель: учить детей бегать свободно по залу, имитируя полёт птиц, запрыгивать на кубы, скамейки, без помощи рук, спрыгивать, приземляясь на носки, полусогнутые ноги. Учить детей действовать по сигналу.

Описание: На одном конце зала находятся дети – они птицы. На другом конце зала – пособия, на которые можно залезть – это деревья.

По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - дети, махая руками, как крыльями разбегаются по всему залу, на следующий сигнал: «Буря!» - дети бегут к возвышениям и прячутся там. Когда воспитатель произнесёт: «Буря прекратилась!» дети спускаются с возвышений и снова разбегаются по залу (птицы продолжают свой полёт). Во время игры воспитатель в обязательном порядке осуществляет страховку детей.



Усложнение. При приближении к снарядам – деревьям разложить препятствия дети должны их перепрыгнуть.

Подвижная игра «ВОЛШЕБНАЯ СКАКАЛКА»

Цель: учить детей прыгать на скакалке столько раз, сколько в слове слогов. Закрепить умение делить слова на слоги. Развивать внимание, координацию движений.

Описание: Дети стоят в 3-4 колоннах, в руках у них скакалки. Ребенок, исполняющий роль ведущего, произносит какое-нибудь слово, а стоящие впереди колонны должны сказать, сколько частей в названном слове, и выполнить столько прыжков вперед, сколько слогов в слове. Воспитатель и дети отмечают правильность выполненных действий.



Выполнивший правильно переходит на другую сторону площадки, кто ошибся, тот встаёт в конец колонны.

2 вариант

Дети прыгают на скакалке, пока не сделают ошибку.

Пробежать со скакалками вдвоём. Кто быстрее пробежит до линии и не заденет скакалку.

Подвижная игра «БЕГ В МЕШКЕ»

Цель: учить детей прыгать в мешке. Развивать ловкость, быстроту, выдержку.

Описание: Двое - трое детей надевают себе на ноги просторные мешки и прыгают до ориентира, кто это сумеет преодолеть это расстояние быстрее тот и выигрывает.

Усложнение: в мешке находится 2 ребёнка.



Подвижная игра «КТО ПРЫГАЕТ»

Цель: учить детей прыгать на двух ногах, приземляясь на носки полусогнутые ноги. Развивать внимание, быстроту. Укреплять своды стоп.



Описание: Дети стоят по кругу воспитатель с ними. Он называет животных и предметы, которые прыгают и не прыгают, при этом поднимая руки вверх. Например, воспитатель говорит: - лягушка прыгает, собака прыгает, черепаха прыгает, кузнечик прыгает и т. д. по условиям игры дети должны сказать «да» и подпрыгнуть только в том случае если воспитатель назвал животное, которое действительно может прыгать.



Усложнение: Прыжки ноги скрестно или подскоками.

Подвижная игра «ПРЫГАЕМ ПО КРУГУ»

Цель: учить детей прыгать на двух ногах по кругу, держа руки на поясе. Приземляясь на носки полусогнутые ноги. Укреплять своды стоп. Развивать внимание, умение действовать по сигналу.

Описание: Каждый играющий выкладывает из шишек, верёвочек, камушков кружок диаметром 60см. все встают левым, правым боком к своему кружку, кладут руки на пояс и по сигналу воспитателя начинают прыгать на двух ногах вокруг своего кружочка. По сигналу: «Стоп!» дети немного отдыхают, и опять начинают прыгать в противоположном направлении.

2 вариант.

Все играющие выпрыгивают из кружков и бегают по поляне, отбегая подальше от кружков. По сигналу дети бегут к кружкам и становятся в них, кружков должно быть на одного меньше.



Подвижная игра «ЛЯГУШКИ»

Цель: обучить детей прыжку в длину с места.



Описание: На земле чертят небольшой квадрат — дом. Вокруг него четыре картонных (фанерных) пластинки — листики попеременно с четырьмя кочками — пруд. Играют 4—6 ребят. Один — лягушка, остальные — лягушата. Лягушка учит лягушат прыгать. Она стоит справа от пруда, лягушата — слева. Каждый лягушонок становится в дом и, внимательно слушая команды, прыгает, отталкиваясь обеими ногами и приземляясь на обе ноги. Лягушка четко подает команду: «Кочка, листик, листик, дом, листик, кочка, кочка!» Прыгает один лягушонок, остальные следят за тем, правильно ли он это делает.

Правила: Если лягушонок прыгал высоко и не перепутал ни одной команды, он научился прыгать и встает рядом с лягушкой, а если ошибся, то возвращается к лягушатам.



Усложнение: могут одновременно участвовать несколько «лягушек».

Подвижная игра «НЕ БОЮСЬ!»

Цель: обучение детей подпрыгиванию.



Описание: Один ребенок — ловишка, он стоит в середине круга, образованного детьми. Играющие прыгают на двух ногах, приговаривая: «Не боюсь! Не боюсь!» При этом они то разводят руки в стороны, то закладывают их за спину. Ловишка старается осалить

■ кого-нибудь в тот момент, когда у него разведены

руки в стороны.

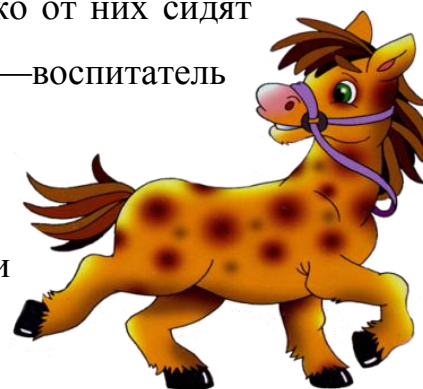
Правила: как только ловишка отходит от игрока, тот должен развести руки в стороны.

Усложнение: прыгать ноги в стороны-вместе, салить можно того, кто находится в стойке ноги врозь.

Подвижная игра «ЛОШАДИ»

Цель: обучение детей подпрыгиванию

Описание: На «конюшне» стоят «лошади», недалеко от них сидят на скамейках конюхи с вожжами. Старший конюх—воспитатель подходит к дощечке, подвешенной на дерево, и отбивает примерно 15—18 ударов. За это время конюхи быстро выводят лошадей, запрягают их и выстраиваются друг за другом. На сигнал «поехали» скачут галопом. По сигналу «лошади испугались» разбегаются в разных направлениях. Конюхи ловят и отводят лошадей в конюшню. Дети меняются ролями, игра повторяется.



Правила: успеть построиться, пока слышны удары; правильно, ритмично выполнять галоп; ловить можно любую лошадь; лошадь не должна убегать из конюшни.

Усложнение: каждый конюх делает себе тройку.

Подвижная игра «БУДЬ ЛОВКИМ»

Цель: обучить детей прыжку в длину с места, с последующим перекатыванием на всю стопу.

Пособие: мешочки с песком.

Описание: Дети стоят лицом в круг, у ног каждого мешочек с песком. Водящий в центре круга. По сигналу воспитателя дети прыгают в круг и обратно через мешочки, отталкиваясь двумя ногами. Водящий старается осалить детей, пока они не выпрыгнули из круга. Через 30—40 с воспитатель останавливает игру и считает проигравших. Выбирают нового водящего из тех, кого ни разу не коснулся предыдущий водящий.

Правила: мешочек нельзя перешагивать, только перепрыгивать; водящий может касаться того, кто находится внутри круга; как только водящий отходит дальше, ребенок снова прыгает.

Усложнение: прыгать в круг на одной ноге; ввести еще одного водящего.



МЕЛЯНИЕ



Подвижная игра «ОХОТНИКИ И ЗВЕРИ»

Подвижная игра «ЛОВИШКА С МЯЧОМ»

Подвижная игра «ПОПАДИ МЕШОЧКОМ В КРУГ»

Подвижная игра «КТО САМЫЙ МЕЛКИЙ»

Подвижная игра «СПОЛ»

Подвижная игра «ПОПАДИ В ПРЕДМЕТ»

Подвижная игра «КТО ДАЛЬШЕ БРОСИТ?»

Подвижная игра «ПОПАДИ В ОБРУЧ!»

Подвижная игра «КОМУ КАПИТЬ МЯЧИК?»

Подвижная игра «ДОКАЖИ ОБРУЧ ДО ФЛАЖКА»

Подвижная игра «ДВА МЯЧА»

Подвижная игра «ПОПАДИ В ЯМКУ!»

Подвижная игра «ОХОТНИКИ И ЗВЕРИ»

Цель: учить детей бросать маленький мяч, стараясь попасть в зверей, выполнять имитационные движения, изображая лесных зверей. Развивать ловкость, глазомер.



Описание: Дети образуют круг, взявшись за руки. Рассчитываются на первый второй делятся на охотников и зверей. Охотники остаются на своих местах в кругу, а звери выходят в середину круга. Охотники перебрасывают друг другу мяч и стараются попасть им в ноги убегающих и увёртывающихся зверей. Тот, кого заденет мяч, считается подстреленным выходит из круга. Затем игроки меняются ролями.

Усложнение. Охотников может быть 3-4, они находятся на одной стороне площадки, на другой дом зверей – лес. По сигналу звери убегают в лес, а охотники стреляют в них с места. Или могут бежать за зверями, но не забегать в лес.

Подвижная игра «ЛОВИШКА С МЯЧОМ»

Цель: учить детей бегать врассыпную в зале, образовывать круг, бросать мячом в движущуюся мишень – ребёнка. Развивать умение действовать по сигналу, бегать, не наталкиваясь друг на друга. Воспитывать выдержку.



Описание: Дети стоят в кругу, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Один из детей становится в центр круга. Это – водящий. У ног его лежат два небольших мяча. Водящий называет или проделывает ряд движений.

Дети повторяют. Внезапно воспитатель говорит **«Беги из круга!»** и дети разбегаются в разные стороны. Водящий поднимает мячи и старается, не сходя с места попасть в убегающих. Затем по сигналу **«Раз, два, три в круг скорей беги»** дети снова образуют круг. Выбирается новый водящий.

2 вариант

После нескольких секунд воспитатель говорит **«стоп!»** и дети должны замереть на своих местах. Водящий целится в того, кто стоит поближе и бросает мяч.

Подвижная игра «ПОПАДИ МЕШОЧКОМ В КРУГ»

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании правой и левой рукой.

Описание: Дети стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга – 2 метра. Дети находятся на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком. По слову воспитателя «Бросай!», все бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки!» - говорит воспитатель. Дети поднимают мешочки, становятся на место. Воспитатель отмечает, чей мешочек не попал в круг, игра продолжается. Дети бросают другой рукой.



Правила: Бросать мешочек нужно по слову воспитателя «Бросай!». Поднимать по сигналу «Поднимите!».

Усложнение: Вместо мешочков бросать шишки; разделить детей на подгруппы, каждая бросает в свой круг; увеличить расстояние.

Подвижная игра «КТО САМЫЙ МЕЛККИЙ»

Цель: учить детей бросать мешочки с песком в вертикальную цель сверху из-за головы, стараясь попасть в неё. Развивать глазомер, моторику рук.



Описание: Дети делятся на 4-5 звеньев. У одной из сторон комнаты проводится черта, а на расстоянии 3 метров от неё ставится 4-5 одинаковых мишеней. Дети по одному из каждого звена выходят на линию и бросают мешочек, стараясь попасть в цель. В конце подсчитывается количество очков в каждом звене.

2 вариант.

Можно увеличить расстояние 3,5м. мишень можно сделать из подвешенных обручей.

Подвижная игра «КТО БРОСИЛ ДАЛЬШЕ МЕШОЧЕК»

Цель: Развивать у детей умение действовать по сигналу. Упражнять в метании в даль правой и левой рукой, в беге, в распознавании цвета.



Описание: Дети стоят вдоль стены. Несколько детей, названных воспитателем, становятся на одной линии перед положенной на пол веревкой. Дети получают мешочки 3 разных цветов. По слову воспитателя «Бросай!» дети бросают мешочек вдаль. Воспитатель обращает внимание детей на то, чей мешочек упал дальше и говорит: «Поднимите мешочки!». Дети бегут за своими мешочками, поднимают их и садятся на места. Воспитатель называет других детей, которые занимают места бросавших мешочки. Игра заканчивается, когда все дети бросят мешочки.

Правила:

Бросать и поднимать мешочки можно только по слову воспитателя.

Варианты: Поставить ориентиры – кто дальше. Бросать шишки, мячики, копья.

Подвижная игра «СТОП!»

Цель: учить детей бросать мяч о стену так, чтобы он, коснувшись стены, отскочил от неё. Ловить мяч на лету двумя руками, бросать мяч, стараясь запятнать игроков. Развивать глазомер, ловкость, быстроту реакции.



Описание: Дети встают перед стеной на расстоянии 4-5 шагов. Водящий бросает в стену мяч, так чтобы он коснулся стены, отскочил от неё. Бросая мяч, водящий называет того, кого он назначает его ловить. Последний быстро ловит мяч на лету или поднимает с пола. Если он поймает мяч, то сразу же бросает его о стену и называет нового ловящего, если поднимает от земли то, взяв его, кричит «Стоп!» и когда все остановятся, пятнает, не сходя с места ближайшего ребёнка. Тот в свою очередь берёт мяч кричит «Стоп!» и пятнает другого и так до первого промаха. После промаха все идут снова к стене, но право бросать и назначать того, кто должен ловить принадлежит промахнувшемуся.

Правила: При ловле мяча все разбегаются, но как только мяч будет пойман и раздастся возглас - стоп, все должны остановиться. Игроку, в которого целятся можно увёртываться, присесть, нагнуться, подпрыгивать, но с места сходить нельзя.

Подвижная игра «ПОПАДИ В ПРЕДМЕТ!»

Цель: Обучить детей метанию поочередно правой и левой рукой из-за ГОЛОВЫ.

Правила: Попасты в мишень.



Описание: Дети сидят вдоль комнаты. В центре комнаты нарисован круг (диаметром (1,5 - 2 м). В середину круга поставить ящик (высотой 40 см). В ящик положить по два мяча или два мешочка (наполненных писком) на каждого ребенка. Воспитатель берет 4 - 5 детей, которые подходят к ящику, берут по два мяча и встают на линию круга на расстоянии 1 м от ящика и на определенном расстоянии один от другого.

На сигнал "раз" дети все вместе бросают мячи правой рукой в ящик (цель). На сигнал "два" - бросают мячи левой рукой. Игра заканчивается, когда дети бросят по два мяча каждый.

Усложнение: Дети должны бросить мешочки с закрытыми глазами.

Подвижная игра «КТО ДАЛЬШЕ БРОСИТ?»

Цель: Обучить детей метанию поочередно правой и левой рукой из-за ГОЛОВЫ



Правила: Догонять мяч и бросить его как можно дальше

Описание: Дети сидят на стульчиках на расстоянии 1- 2 м от данной линии. Воспитатель заранее кладет на линии, для каждого из детей, по два мешочка одного цвета (вес мешочков 100 - 200 г). Дети, которых зовет воспитатель (можно звать по 5 -4 человека), взявши в руки по мешочку, встают на линию на расстоянии вытянутых рук один от другого. По сигналу воспитателя дети бросают мешочек вперед правой рукой, а второй левой.

Воспитатель отмечает детей, которые кинули дальше. Дети подбирают мешочки и кладут их на места. За ними бросают мешочки другие дети. Игра заканчивается после того, как все дети примут участие в игре. Место проведения:

Усложнение: Дети должны не просто бросить, а попасть в крупную мишень.

Подвижная игра «ПОПАДИ В ОБРУЧ!»

Цель: Обучить детей метанию поочередно правой и левой рукой из-за головы, развитие меткости.

Пособия: По два мешочка одного цвета, для каждого ребёнка, весом 100 - 200 г.

Правила: Попасть в вертикальную цель – обруч.



Описание: Поделить детей на колонны и посадить на противоположных концах вдоль комнаты. Посередине комнаты поставить две цели (вертикальные). Перед каждой целью положить на линию по два мешочка (весом 150 г).

Расстояние от цели до линии 1,5 - 2 м. К линии выходят дети с двух колонок, берут мешочки в правую руку и на определенный сигнал воспитателя "раз" бросают мешочки в цель. Затем берут мешочки в левую руку и на повторный сигнал "раз" бросают мешочки в цель левой рукой. Затем мешочки собирают и кладут на линию, садятся на свои места. Воспитатель отмечает, кто из детей попал в обруч. Далее идут бросать остальные дети с обеих колонн и т. д. Игра заканчивается, когда все дети бросят мячи в цель.

Усложнение: Дети должны бросить мешочки с закрытыми глазами.

Подвижная игра «КОМУ КАТИТЬ МЯЧИК?»

Цель: Обучить детей горизонтальному метанию (прокатыванию) двумя руками

Пособия: Мяч, кубики



Правила: Сбить мячом прокатанные кубики

Описание: Дети делятся на четыре группы. Каждой группе выбирается определенный цвет: красный, зеленый, синий, желтый. По середине площадки начертана линия, на которой лежат мячики по два на каждого ребенка. На расстоянии одного метра от этой линии начерчена вторая, параллельная линия, на которой стоят кубики (на расстоянии 10 - 20 см один от другого). На поднятый воспитателем флаг, например, красного цвета, дети, которым определил воспитатель красный цвет, берут мячики в правую руку и встают напротив своих кубиков. На сигнал воспитателя "раз" дети катят мячики в направлении кубиков, на сигнал "два" катят левой рукой. Воспитатель отмечает детей, попали по кубику. Дети собирают мячики и кладут их на линию, затем садятся на свои места. На поднятый флаг другого цвета, например, зеленый, выходят дети, у которых зеленый цвет, и игра продолжается. Игра заканчивается, когда все группы детей прокатят мячики к кубикам. Воспитатель отмечает группу детей, у которой было больше попаданий и сбито кубиков.

Усложнение: Вводится соревновательный момент на время между командами.

Подвижная игра «ДОКАТИ ОБРУЧ ДО ФЛАЖКА»

Цель: Обучить детей горизонтальному метанию (прокатыванию) поочередно правой и левой рукой.

Пособия: Обручи, ориентировочные флажки.

Правила: Докатить обруч до флажков ни разу не уронив его.

Описание: Дети делятся на 3 - 4 колонны. На линии напротив каждой колонны лежит по обручу. Первые из колонн выходят на линию, берут обручи и становятся в исходное положение.: обруч и левую ногу ставят на линию, пальцами левой руки слегка поддерживать обруч, палочка - подгонялочка в правой руке. На сигнал воспитателя "раз!" дети катят обручи к флажкам, которые установлены на противоположной линии (на расстоянии 15 - 20 шагов). Тот, у кого обруч ни разу не упадет по дороге к флажку, выигрывает. Игра заканчивается, когда все дети докатят обручи к флажкам.

Усложнение: При повторении игры вводится соревновательный момент на время между командами, меняют руки.

Подвижная игра «ДВА МЯЧА»

Цель: Подготовить мускулатуру детей для такого основного движения, как метание двумя руками из-за головы.

Пособия: Два мяча одинакового размера.

Правила: Передавать мячи в указанном направлении двумя руками над головой.



Описание: Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук один от другого. Воспитатель дает два мяча детям, которые стоят рядом. На команду "раз" дети начинают передавать мячи, по верху, один с правой стороны от себя, а другой - с левой. Когда мячи встретятся у детей, которые стоят рядом, эти дети выходят на середину круга, бросают мяч в мишень, догоняют его, с мячом подходят к детям, которые стоят в кругу рядом, и дают им мяч, а сами встают на свои места. Игра продолжается. Воспитатель отмечает детей, у которых мяч при передачи другому ни разу не упал.

Усложнение: При повторении игры мячи передаются в другом направлении.

Подвижная игра «ПОПАДИ В ЯМКУ!»

Цель: Развитие глазомера, меткости, точности броска.

Пособия: Плоды каштана (шишки, камешки), лопатка

Правила: Попасть в ямку каштаном (камнем, шишкой).



Описание: Дети поделены на 2 группы. Из каждой колонны выходит ребенок и становится на линию. Перед ребенком сделано 5 ямок (15 см в диаметре, расстояние между которыми 0,5 м). Ямки расположены в один ряд и пронумерованы в определенном порядке. Ребенок стоит на расстоянии 0,5 м от первой ямки. Воспитатель говорит номер ямки, например 2, и два ребенка бросают по каштану в названую ямку - сначала правой рукой, а затем левой. Далее выходит следующая пара и кидает каштаны в другую ямку, например 4, и т. д.

Игра заканчивается, когда одна из колон наберет определенное количество очков, например 10. В конце игры отметить колонну, в которой дети набрали наибольшее количество очков.

Усложнение: При повторении игры вводиться соревновательный момент на время между участниками.

ОРИЕНТИРОВКА В ПРОСТРАНСТВЕ

Подвижная игра «СЛЕДОПЫЛТЫ»

Подвижная игра «НАЙДИ ПРЕДМЕТ»

Подвижная игра «ЦВЕТИНОЙ МАРШРУТ»

Подвижная игра «НОЧНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Подвижная игра «НАЙДИ ГДЕ СПЯТАНО»

Подвижная игра «НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ»

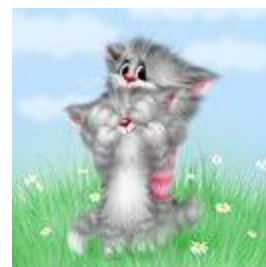
Подвижная игра «КТО УШЕЛ?»

Подвижная игра «ГДЕ ЗВЕНИТ КОЛОКОЛЬЧИК?»

Подвижная игра «ГДЕ ПОСПУЧАЛИ?»

Подвижная игра «БЫСТРЕЙ ПО МЕСТАМ»

Подвижная игра «ЖМУРКИ»



Подвижная игра «СЛЕДОПЫЛЫ»

Цель: ориентирование на местности, развитие памяти, наблюдательности, взаимодействие в паре.

Пособия: предметы, которые игроки будут прятать и находить.



Описание: Участники игры собираются на поляне и делятся на пары. Руководитель вручает игрокам, например, с первыми номерами предметы: флажок, кеглю, мяч и т. д. После этого они вместе с судьей уходят в лес на расстояние 200-300 метров. Каждый прячет свой предмет и возвращается к руководителю, запомнив путь по ориентирам. Судья следит за тем, чтобы предметы были спрятаны примерно на одинаковом расстоянии от поляны и были видны не далее чем за 2-3 метра. Игрок, прятавший предмет, сообщает игроку своей пары место расположения и путь следования до него. По команде все вторые номера отправляются на поиски предметов. Кто раньше и быстрее это сделает, тот и побеждает.

Затем первые и вторые номера меняются ролями и поиски предметов проводятся еще раз. Победителя определяют по результатам игры.

Правила: Делать записи не разрешается.

Усложнение: первый игрок сообщает напарнику только половину пути.

Подвижная игра «НАЙДИ ПРЕДМЕТ»

Цель: ориентирование на местности, развитие памяти, наблюдательности, умение работать с картой, ловкость.

Пособия: карта местности, какой-нибудь предмет.



Описание: Руководитель игры рассказывает ребятам, что неподалеку в лесу спрятан предмет (флажок или кегля) и, чтобы найти его, нужно изучить карту, указывающую дорогу к предмету. Она спрятана недалеко в кустах. Руководитель объясняет ребятам, как добраться до этого места. Карту можно изучить, но не брать с собой. Далее игрок отправляется на поиски. Выигрывает тот, кто раньше других принесет найденный предмет. Руководитель должен находиться в районе спрятанной карты и разрешать все конфликты, возникающие в ходе игры.

Усложнение: Карту могут охранять два сторожа, которые находятся в двух-трех шагах от нее. Тот из игроков, который сумеет незаметно подползти к сторожам ближе чем на десять шагов и его не окликнут, получает право взглянуть на карту. На это дается 40 секунд, после чего сторож снова прячет карту. Если же сторож заметит приближающегося и окликнет его, игрок выбывает из игры.

Подвижная игра «ЦВЕТНОЙ МАРШРУТ»

Цель: ориентирование на местности, развитие памяти, наблюдательности, умение работать с картой.

Пособия: размещены знакомые детям предметы или игрушки четырех цветов, карты-схемы, чистые листы, фломастеры.

Описание: Площадка условно делится на 4 маршрута: например, красный, синий, желтый, зеленый. В качестве ориентиров на маршрутах размещены знакомые детям предметы или игрушки указанных четырех цветов.

На карте-схеме маршруты изображены цветовыми знаками, соответствующими размещенным ориентирам, которые одновременно являются сигналами поворотов на пути следования.



Каждому члену команды (команда состоит примерно из четырех детей) выдается карта, на которой нанесен предстоящий маршрут. Дети должны пройти по своему маршруту, запомнить ориентиры, а затем нарисовать их фломастерами на общей карте. Можно также проехать по маршруту на велосипеде.

Усложнение: Самостоятельные игры типа «Казачьи разбойники»: одна из команд убегает, отмечая свое направление стрелками, другая ищет ее.

Подвижная игра «ОХОТЦА НА ЗВЕРЕЙ»

Цель: ориентирование на местности, развитие памяти, наблюдательности, умение работать с маршрутным листом.

Пособия: картинки с изображением разных хищных зверей, маршрутные листы.



Описание: На маленькие картонки прикрепляются картинки с изображением разных хищных зверей. Картинки размещаются на территории детского сада, служа отметками маршрута. Перечень зверей на том или ином маршруте зарисовывается воспитателем на контрольной карточке. По мере прохождения маршрута дети собирают картинки с изображением зверей и отдают их взрослому для оценки выполнения задания.

Усложнение: ввести карточки с домашними, например, животными. Для запутывания.

Подвижная игра «НОЧНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Цель: ориентирование на местности, развитие памяти, наблюдательности

Количество игроков: четное

Пособия: табуретка, 2 повязки на глаза



Описание: На расстоянии 10 метров от старта устанавливается табуретка, и первым участникам завязываются глаза. По сигналу они должны дойти или добежать до табурета, обойти его и, вернувшись к команде, передать эстафету следующим участникам, которые уже стоят с завязанными глазами! И так вся команда. Во время движения команда может помогать своим участникам возгласами: «правее», «левее», «вперед», «назад». А поскольку кричат одновременно все команды, игрок должен разобрать, какие призывы относятся именно к нему.

Когда на линию старта возвращается последний игрок, для всей команды наступает «день». Для кого «день» наступит раньше, те и победили.

Усложнение: команды не могут помогать своим участникам.

Подвижная игра «НАЙДИ ГДЕ СПРЯТАНО»

Цель: учить ориентироваться в комнате или на участке, выполнять действия по сигналу.

Описание: Дети стоят вдоль стены. Воспитатель показывает им предмет и говорит, что спрячет его. Воспитатель предлагает детям отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, прячет предмет, после чего говорит: «Пора! ». Дети начинают искать предмет.



Усложнение. Поиск предмета ведется по схематической карте.

Подвижная игра «НАЙДИ И ПРОМОЛЧИ»



Цель: Учить ориентироваться в зале. Воспитывать выдержку, смекалку.

Материал: Любой предмет, который можно спрятать.

Описание: Детям воспитатель показывает предмет, и после того как они закрыли глаза, он прячет его. Потом предлагает поискать, но только не брать, а сказать на ушко, где он спрятан. Кто нашёл первый тот и ведущий в следующей игре.

Подвижная игра «КТО УШЕЛ?»

Цель: Учить детей ориентироваться в помещении группы и на участке. Развивать память, внимание.

Описание: Дети стоят по кругу или полукругом. Воспитатель предлагает одному из играющих запомнить стоящих с ним рядом детей (5—6), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Один из детей прячется. Потом воспитатель говорит: «Отгадай, кто ушел?». Если ребенок угадает, то выбирает кого-нибудь вместо себя. Если не угадает, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, становится на свое место. Отгадывающий должен его



назвать. Игра повторяется 4-5 раз.

Подвижная игра «ГДЕ ЗВЕНИТ КОЛОКОЛЬЧИК?»

Цель: развивать глазомер, слуховую ориентацию, умение ориентироваться в пространстве.



Описание: дети стоят на одной стороне зала. Воспитатель просит их отвернуться. В это время другой взрослый спрятавшись звенит колокольчиком. Детям предлагают послушать, где звенит колокольчик и найти его. Дети поворачиваются и идут на звук.

Усложнение. Звонить в колокольчик нужно сначала громко, затем понижать звук.

Подвижная игра «ГДЕ ПОСТУЧАЛИ?»

Цель: закреплять умение ориентироваться в пространстве, соблюдать правила игры.



Описание: дети стоят в кругу. Водящий встает в середину и закрывает глаза. Воспитатель бесшумно обходит круг сзади, останавливается возле кого-нибудь, стучит палочкой и кладет ее так, что бы не было видно. Отходит в сторону и говорит «Пора!». Стоящий в кругу должен отгадать, где постучали и подойти к тому у кого спрятана палочка. Отгадав он становится на место ребенка за которым была спрятана палочка, а тот становится водящим.

Подвижная игра «БЫСТРЕЙ ПО МЕСТАМ»

Цель: Развивать ориентировку в пространстве, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в быстром беге, ходьбе, подпрыгивании.



Описание: Дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук, место каждого отмечается предметом. По слову «бегите», дети выходят из круга, ходят, бегают или прыгают по всей площадке. Воспитатель убирает один предмет. После слов «по местам», все дети бегут в круг и занимают свободные места. Оставшемуся дети хором говорят «Ваня, Ваня, не зевай, быстро место занимай!»

Правила: Место в кругу можно занимать только после слов «По местам». Нельзя оставаться на месте после слова «бегите».

Усложнение: В начале игры не прятать кубик, чтобы никто не оставался без места. Убрать 2 или 3 кубика. Зимой втыкают в снег флажки.

Подвижная игра «ЖМУРКИ»

Цель: учить детей бегать по площадке враспынную, двигаться с завязанными глазами, слушая предупредительные сигналы. Развивать умение быстро перемещаться по залу, ловкость, быстроту действий.



Описание: Выбирается водящий – жмурка. Он встаёт в середину комнаты, ему завязывают глаза, поворачивают несколько раз вокруг себя. Затем все дети разбегаются по комнате, а Ловишка старается кого-нибудь поймать. При виде какой-либо опасности для жмурки дети должны предупредить словом «Огонь!». Поймав кого-нибудь жмурка передаёт свою роль пойманному.

2 вариант.

Если игра проходит на улице, то очерчивается граница , за которую играющие не имеют права забегать. Переступивший условленную границу считается сгоревшим и обязан заменить жмурку.

Использованные источники:

1. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5 – 6 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернёров – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012.
2. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернёров - Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012.
3. Как разнообразить подвижные игры //Дошкольное воспитание, 2005. № 6.
4. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада. - М.: Просвещение, 1983.
5. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. - М. 2009.
6. Осокина Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе. – М.: Просвещение, 1983.
7. Л.И.Пензулаева. Подвижные игры и упражнения для детей 5-7 лет. Москва, « Владос», 2002.
8. Степаненкова Э.Я.: Сборник подвижных игр - Мозаика-Синтез, 2014.

