ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВОЗДУХЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сентябрь |  |  |
| Содержание | ОД | Пособия |
| 1.Игра «Хоровод» Дети за воспитателем проговаривают слова. Взявшись за руки, ходят по кругу.  Вокруг розовых кустов, среди травок и цветов  Кружим, кружим хоровод, ох, веселый мы народ!  До того мы закружились, что на землю повалились.  Бух! (На последней фразе дети приседают.)  2.Игровое упражнение «Гуляем». Воспитатель произносит рифмованный текст, дети ходят между разложенными обручами, имитирующими лужи.  Я иду, я иду, поднимаю ножки.  У меня на ногах красные сапожки.  Ой-ой-ой, посмотри, лужа-то какая,  Ой-ой-ой, посмотри, лужа-то большая.  3.Игра «Карусель». У воспитателя в руках обруч, к которому привязаны разноцветные ленты. Дети берутся за ленты, воспитатель в центре двигается с обручем. Дети идут, а затем бегут по кругу.  Еле-еле, еле-еле завертелись карусели,  А потом, а потом все бегом, бегом, бегом!  Тише-тише, не бегите, карусель остановите.  Раз и два, раз и два, вот и кончилась игра.  4.Игра «Воробушки и автомобиль». Дети-воробушки садятся на скамейку-гнездышко. Воспитатель изображает автомобиль. После его слов: «Полетели, воробушки на дорожку» - дети поднимаются и бегают, размахивая крылышками. По сигналу воспитателя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в гнездышко!» - автомобиль выезжает, воробушки улетают (садятся на скамейку). Автомобиль уезжает.  5.«Раз, два, три, к дереву беги». Дети стоят возле воспитателя и слушают, что он им скажет. Если воспитатель говорит: «Раз, два, три к дереву беги», дети бегут к дереву и ждут воспитателя.  Если воспитатель скажет: «Раз, два, три, к кустику беги», бегут к кустам и ждут воспитателя.  6.Игровое упражнение «Найди флажок». Дети сидят на скамейке. Воспитатель предлагает детям закрыть глаза, а сам в это время раскладывает флажки по площадке. Затем говорит: «Ищите флажки». Дети ходят по площадке, ищут, нашедшие подходят к воспитателю. Он собирает у детей флажки, затем снова раскладывает, игра повторяется. | Ходьба,  приседание  Ходьба  Бег  Бег  Бег  Ходьба | Обручи  Обруч с лентами  Скамейка  Скамейка, флажки |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Октябрь |  |  |
| Содержание | ОД | Пособия |
| 1.Игра «Вейся, венок». Вместе с воспитателем дети водят хоровод вокруг дерева, произнося:  Выйдем, выйдем погулять, погулять в садочек,  Будем листья собирать, сделаем веночек.  Много листьев наберем, желтеньких и красных,  И веночки мы сплетем из листочков разных.  Воспитатель говорит: «Подул ветерок, разлетелись листочки!» (дети выполняют бег по площадке). После слов «вейся, венок, завивайся, да не путайся» дети бегут к воспитателю и снова встают в хоровод.  2.Игра «Мой веселый звонкий мяч». Дети стоят с одной стороны площадки, около них воспитатель с мячом в руках. Отбивает его рукой, произнося слова:  Мой веселый звонкий мяч, ты куда помчался вскачь?  Красный, желтый, голубой, не угнаться за тобой.  Дети прыгают на месте, пока звучат слова стихотворения. Затем воспитатель говорит: «Сейчас догоню!», дети убегают.  3.Игровое упражнение «Пузырь». Дети вместе с воспитателем, держась за руки, образуют небольшой круг.  Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой,  Оставайся такой, да не лопайся.   Произнося слова, играющие отходят назад, и держась за руки, пока воспитатель не скажет «лопнул пузырь!» Тогда они отпускают руки  и приседают, говоря «хлоп!» Можно также держаться за руки и двигаться к центру круга, произнося при этом «ш-ш-ш» (воздух выходит).  4.Игра «Самолеты». Воспитатель говорит: «К полету приготовиться, завести моторы!» – дети выполняют вращательные движения руками перед грудью и произносят «Р-р-р». По сигналу «полетели!» - дети разводят руки в стороны и летят, разбегаются в разные стороны. По сигналу «на посадку!» - дети садятся на скамейку.  5.Игровое упражнение «Позвони в колокольчик».  Воспитатель берет маленький колокольчик на шнурке и держит в руке или подвешивает так, чтобы он находился несколько выше вытянутых вверх рук ребенка. Подпрыгнув, ребенок должен коснуться колокольчика (выполнять прыжок можно как с места, так и с разбега).  6.Игра «Акула и рыбки». Дети-«рыбки» плавают. По сигналу воспитателя: «Акула!» - дети прячутся, «уплывают» в укрытие (домик обозначить шнуром или канатом).  7.Игра «Солнышко и дождик». Дети сидят на корточках за чертой, воспитатель говорит: «Солнышко! Идем гулять.» Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию, присаживаются на корточки. | Бег, ходьба  Прыжки, бег  Ходьба, приседание  Бег  Прыжки  Бег  Бег | Мяч  Колокольчик на шнурке  Канат (шнур) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ноябрь |  |  |
| Содержание | ОД | Пособия |
| 1.Игра «Воробушки и кот». Дети-воробушки в своих гнездышках (обручи, нарисованные круги) на одной стороне площадки. На другой стороне – кот. Когда кот «дремлет», воробушки вылетают на дорогу, клюют зернышки, перелетают с места на место (приседают, бегают). Кот просыпается, бежит за воробушками, а те прячутся в своих домиках. Сначала роль кота выполняет воспитатель, затем кто-то из детей.  2.«Поймай перышко». На конец небольшой палочки, прута привязывают шнурок и к нему перышко. Воспитатель держит прут так, чтобы перышко не слишком быстро летало над головой ребенка. Ребенок, подпрыгивая, старается поймать его.  3.Игровое упражнение «По тропинке». На земле на расстоянии 25-30 см друг от друга проводят две параллельные линии (или кладут два шнура) длиной 2,5-3 м. Дети медленно идут по тропинке туда и обратно.  4.Игра «Зайцы и волк». Дети-зайцы прячутся за кустами, деревьями. В стороне, под кустом, находится волк. Дети выбегают, прыгают, щиплют травку. Используется текст:  Зайки скачут скок, скок, скок –  На зеленый на лужок.  Травку щиплют, кушают,  Осторожно слушают,  Не идет ли волк?  С окончанием текста появляется волк и начинает ловить зайцев. Сначала роль волка выполняет воспитатель.  5.Игра «Принеси кубик». Дети сидят или стоят на одной стороне площадки. Напротив, на расстоянии 6-8 м от них, на скамейке расставлены кубики. По сигналу воспитателя дети идут к кубикам, берут их и направляются к воспитателю. Затем по сигналу дети бегут к скамейке, кладут кубики и возвращаются обратно.  6.Игра «Лохматый пес». Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребенок, на противоположной стороне, изображает пса. Дети тихонько подходят к нему, произнося:  Вот лежит лохматый пес,  В лапы свой уткнувши нос,  Тихо, смирно он лежит,  Не то дремлет, не то спит.  Подойдем к нему, разбудим  И посмотрим, что-то будет?  Дети приближаются и, как только заканчивается стихотворение, пес вскакивает, громко лает. Дети разбегаются, пес старается поймать кого-нибудь. Когда все дети спрячутся, пес возвращается на место. | Бег  Прыжки  Ходьба, равновесие  Прыжки, бег  Ходьба, бег  Бег | Обручи  Шнур с перышком, привязанный к палке  Шнуры  Скамейка, кубики |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Декабрь |  |  |
| Содержание | ОД | Пособия |
| 1.Игра «Поезд».  Дети становятся в колонну по одному (не держась друг за друга). Первый – паровоз, остальные – вагоны. По сигналу («гудок») поезд двигается вперед, сначала, потом быстрее, и затем дети переходят на бег. После слов «поезд подъезжает к станции» дети замедляют движение, поезд останавливается. Детям предлагается выйти, поиграть на полянке. По сигналу дети снова собираются в колонну и продолжают движение.  2.Игра «Снег идет».  Воспитатель читает стихотворение:  Белый снег пушистый в воздухе кружится  И на землю тихо падает, ложится.  Дети бегают, кружатся, изображая легкие снежинки.  3.Игра «Догони меня».  Дети сидят на скамейке. Воспитатель предлагает им догнать его и бежит в сторону, противоположную от детей. Дети стараются поймать его. Когда дети подбегают к воспитателю, он говорит: «Убегайте, догоню!» Дети бегом возвращаются на свои места. Темп бега невысокий, при повторе направление  бега меняется.  4.Игра «Зайка беленький сидит».  Дети-зайки сидят на скамейке. Воспитатель предлагает им выбежать на полянку. Воспитатель произносит текст, а зайцы выполняют соответствующие движения (изображают ладонями ушки, хлопают в ладошки, подпрыгивают):  Зайка беленький сидит и ушами шевелит,  Вот так, вот так он ушами шевелит.  Зайке холодно сидеть надо лапочки погреть,  Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть.  Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать,  Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать.  Мишка\* зайку напугал,  Зайка прыг и ускакал.  Дети-зайцы бегут на свои места, а воспитатель с игрушкой их пытается догнать.  \*Можно использовать любую игрушку и называть ее (котик, песик и т.д.)  5.Игровое упражнение «Снежные мячики».  Дети лепят снежки (используют готовые, сделанные заранее), подбрасывают их вверх и ловят, кидают вперед.  6.Игровое упражнение «Сбей флажок».  Воспитатель предлагает детям сбить воткнутый в снег флажок слепленным из снега комом. | Бег, ходьба  Бег с поворотами  Бег  Бег, прыжки  Метание  Метание | «Снежки»  Флажок |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Январь |  |  |
| Содержание | ОД | Пособия |
| 1.Игра «Снежинки и ветер».  Воспитатель произносит слова:  А сейчас я посмотрю,  Кто умеет веселиться,  Кто мороза не боится!  По сигналу воспитателя «Снежинки!» дети ходят в медленном темпе по площадке, кружатся. По сигналу «Ветер!» дети-снежинки разлетаются по площадке (выполняют легкий бег).  2.Игровое упражнение «Снайперы».  Воспитатель разбрасывает по площадке снежки, произнося слова:  Поскорее подбирайте  Мои белые снежки,  И в мишень метко бросайте,  Покажите, как ловки.  Дети бросают снежки в мишень (нарисованный круг).  3.Игра «Поймай снежинку».  Воспитатель вращает снежинку по кругу, а дети ее ловят.  4.Игровое упражнение «Зайки-попрыгайки».  Воспитатель читает стихотворение:  А под елкой зайки,  Зайки-попрыгайки.  Скок да скок, прыг да скок,  Зайки-попрыгайки.  Дети прыгают до окончания текста, затем – после паузы – можно повторить упражнение.  5.Игра «Мороз Красный Нос».  Воспитатель стоит напротив детей на расстоянии 5 м и произносит слова:  Я – Мороз Красный Нос. Бородою весь зарос.  Я ищу в лесу зверей. Выходите поскорей!  Выходите, зайчики! Девочки и мальчики!  (Дети идут навстречу воспитателю.)   - Заморожу! Заморожу!  Дети разбегаются, а воспитатель пытается поймать их.  6.Игра «Кто добросит до флажка».  Дети лепят снежки и по очереди друг за другом бросают их до флажка, воткнутого в снег.  7.Игровое упражнение «Хоровод».  Воспитатель читает стихотворение:  Встали звери все в кружок,  Ай да елочка-дружок.  Дети ходят по кругу, держась за руки. Игра повторяется 2-3 раза со сменой направления движения. | Бег, ходьба  Метание  Бег, прыжки  Прыжки  Бег  Метание  Ходьба | Мишень, «снежки»  Снежинка на веревке  Флажок |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Март |  |  |
| Содержание | ОД | Пособия |
| 1.Игровое упражнение «Едут автомобили». Дети выполняют ходьбу и бег по площадке с обручем в руках.  2.Игра «Птички в гнездышках». На площадке с одной стороны разложены обручи по количеству детей. Дети стоят в обручах – птички в гнездах». По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. Воспитатель имитирует кормление птиц в разных местах площадки, дети присаживаются на корточки, стучат пальцами по коленям – «клюют» корм. После слов «полетели птички в гнезда» дети бегут и занимают свои обручи. Когда игра хорошо усвоена, можно класть 3-4 больших обруча-гнездышка, в каждом по 2-3 ребенка («в гнезде живет несколько птичек»). Воспитатель следит, чтобы дети не толкались, помогали друг другу встать в обруч.  3.Игра-забава «По ровненькой дорожке». Дети вместе с воспитателем идут по площадке, проговаривая текст. (Дети выполняют движения по тексту.)  По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке  Шагают наши ножки: раз-два, раз-два. (Идут шагом.)  По камешкам, по камешкам…  В ямку – бух! (Прыгают на двух ногах с продвижением вперед, приседают, поднимаются.)  После нескольких повторений текст меняется:  По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке,  Устали наши ножки, устали наши ножки,  Вот наш дом – здесь мы живем. (Дети бегут в «дом», заранее условленное место.)  4.Игра-забава «Лошадки». Дети делятся на две группы: одни – «лошадки», другие – «конюхи». У конюха вожжи (скакалка), которые они одевают на лошадок по сигналу воспитателя. Темп бега в парах задает воспитатель: тихо, рысью или вскачь. Затем лошадей отпускают на луг, а конюхи садятся отдыхать. После повторения дети меняются ролями. Усложнение: конюхи должны поймать лошадок, одеть скакалку – «запрячь». Предлагать детям разные сюжеты поездок: на скачки, за сеном, в лес за дровами.  5.Игра «Курочка-хохлатка». Воспитатель изображает курицу, а дети цыплят. Один ребенок (постарше) – кошка. Кошка садится в сторонке. Курочка с цыплятами ходит по площадке, говоря:  Вышла курочка-хохлатка, с нею желтые цыплятки,  Квохчет курочка: «Ко-ко, не ходите далеко».  Приближаясь к кошке, воспитатель говорит:  На скамейке у дорожки улеглась и дремлет кошка…  Кошка глазки открывает и цыпляток догоняет.  Кошка мяукает и бежит за цыплятами, которые убегают в «дом». «Курица» защищает цыпляток, разводя руки в стороны: «Уходи, кошка, не отдам тебе цыплят!» | Бег, ходьба  Бег, приседания  Ходьба, прыжки  Бег, ходьба, прыжки в парах  Бег, ходьба | Обручи  Обручи по количеству детей  Скакалки, по одной на пару |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Апрель |  |  |
| Содержание | ОД | Пособия |
| 1.Игра «Полетели птички».  Дети под руководством воспитателя выполняют движения по тексту:  Полетели птички, птички-невелички (бег по площадке, руки в стороны).  Сели птички, посидели (присесть),  Опять полетели (бег в разных направлениях).  2. Игра «Принеси предмет».  Дети находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне разложены предметы (погремушки, флажки, игрушки). Воспитатель просит одного ребенка добежать до игрушек, взять одну и  принести. Рассмотрев с детьми игрушку, просит отнести ее обратно. То же задание предлагает другому ребенку. Дети могут выполнять задание и по двое-трое одновременно.  3.Игра «Найди свой цвет».  В разных сторонах площадки воспитатель кладет обручи и в них ставит по одной кегле разного цвета. Одна группа детей становится вокруг кегли красного цвета, другая – желтого, третья – синего. По сигналу воспитателя: «На прогулку!» - дети расходятся или разбегаются по всей площадке в разных направлениях. На сигнал: Найди свой цвет!» - дети бегут к своим местам, стараясь найти кеглю своего цвета. Игра повторяется.  4.Игра «Мыши в кладовой».  Дети-мышки находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута веревка на высоте 50 см от земли – это «кладовка». Сбоку от играющих находится кошка (воспитатель). Кошка засыпает, и мыши потихоньку бегут в кладовую, нагибаются и подлезают, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются, изображают, что грызут корку. Кошка просыпается и ловит мышей, а те убегают в свои норки. В дальнейшем роль кошки берет на себя кто-то из детей.  5.Игра «Солнышко и дождик».  По сигналу воспитателя: «Солнышко светит» - дети с листочками в руках кружатся, бегают по участку; по сигналу: «Пошел дождик» - приседают.  6.Игровое упражнение «Переступи».  Дети переступают через дорожку, высоко поднимая ноги.  7.Игровое упражнение «Попади в цель».  В песочнице нарисовать круг или квадрат. Дети бросают мяч обеими руками в нарисованную цель. Мяч бросать снизу или другим удобным для ребенка способом. | Бег, ходьба  Бег  Бег  Бег, лазание  Бег, приседание  Ходьба  Метание | Игрушки (флажки)  Кегли, обручи  Веревка  Листочка  Шнуры  Мячи среднего размера |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Май |  |  |
| Содержание | ОД | Пособия |
| 1.Игра «Наседка и цыплята».  Дети–цыплятки и воспитатель–наседка находятся за натянутой на высоте 35-40 см веревкой – в «доме» на одной стороне площадки. На другой стороне сидит большая птица. Наседка выходит из дома, ищет корм, зовет цыплят: «ко-ко-ко». На зов цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке, вместе гуляют. По сигналу «Большая птица!» - цыплята убегают в дом, подлезая под веревку. Роль наседки впоследствии может выполнять ребенок.  2.Игровое упражнение «Прокати мяч».  Дети становятся перед шнуром в одну шеренгу. У каждого  руках мяч большого диаметра. По сигналу «Покатили!» - дети сильным движением отталкивают мяч двумя руками вперед, а затем бегут за ним. Если размеры площадки позволяют, , то игровое упражнение выполняют вся группа одновременно.  3.Игра «Мыши в кладовой».  Дети-мышки находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне натянута веревка на высоте 50 см от уровня земли – это кладовка. Сбоку от играющих находится кошка (воспитатель). Кошка засыпает, и мыши потихоньку бегут в кладовую, пролезают под веревкой, чтобы не задеть ее. В кладовой они присаживаются и делают вид, что грызут сухари. Кошка просыпается , мяукает и бежит за мышами, а те быстро убегают в свои норки. В дальнейшем роль кошки может выполнять кто-либо из детей.  4.Игра «Кролики».  По одну сторону площадки ставятся дуги. На противоположной стороне – стул, это дом сторожа (воспитатель). Площадка – это луг. Воспитатель говорит: «Кролики сидят в клетках». Дети садятся  на корточки за дугами. (По 4-5 человек у одной дуги.) Сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов: «Погуляйте на лугу, поешьте травки». Кролики пролезают под дугами, бегают, прыгают. «Бегите в клетки!» - говорит сторож. Кролики убегают, каждый возвращается в свою клетку, пролезая под дугу. Игра повторяется.  5.Игровое упражнение «Попади в цель».  В песочнице нарисовать квадрат или круг. Дети бросают мяч среднего размера обеими руками в нарисованную цель. Мяч бросать снизу или другими удобными способами.  6.Игровое упражнение «Удержи равновесие».  Спокойная ходьба за воспитателем или бег врассыпную по площадке. По сигналу воспитателя дети встают на край песочницы и удерживают равновесие. Затем снова ходьба в чередовании с бегом. | Бег, лазание, ходьба  Владение мячом, бег  Бег, лазание  Бег, прыжки,  лазание  Метание мяча  Равновесие, ходьба, бег | Веревка  Мячи по количеству детей, шнур  .  Веревка  4-5 дуг, стул  Мячи по количеству детей |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Февраль |  |  |
| Содержание | ОД | Пособия |
| 1.Игра «Снежинки и ветер». Дети выполняют движения в соответствии с текстом:  Снежинки, снежинки по ветру летят.  Снежинки, снежинки на землю хотят. (Легкий бег.)  А ветер все дует сильней и сильней,  Снежинки кружатся быстрей и быстрей. (Бег с поворотами вокруг себя.)  Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,  Снежинки слетелись в большой снежный ком. (Дети бегут к воспитателю и приседают на корточки рядом друг с другом.)  2.Игровое упражнение «Куры в огороде». Детская площадка – огород. На одной стороне площадки  натягивается лента на уровне груди ребенка (дом для кур). На другой ставится стул, там находится сторож.  Воспитатель дает сигнал: «Идите, курочки, гулять», дети-куры подлезают под ограду и выходят на площадку (огород), где бегают, «кудахчут», ищут корм. Сторож замечает кур, хлопает в ладоши – гонит их из огорода, говоря: «Кыш-кыш!» Дети убегают в дом, подлезая под ленту. Сторож обходит площадку и садится на стул. Площадь огорода можно ограничить ориентирами. Роль сторожа сначала выполняет воспитатель..  3.Игровое упражнение «Попади в воротики». Дети сидят на скамейке. По очереди они встают, подходят к отметке, у которой лежат мячи. Нужно прокатить мяч в воротики, которые находятся на расстоянии трех шагов от ребенка. Прокатив 2-3 мяча, ребенок идет и собирает их. Затем задание выполняет следующий.  4.Игра «Веселые зайчата». Воспитатель читает стихотворение:  Ну-ка дружно все присели,  Друг на друга поглядели.  Лапками похлопали: хлоп да хлоп,  Хлоп да хлоп.  - Что у зайцев на макушке?  - Пляшут весело там ушки.  Раз подскок, два подскок –  Поскакали все в лесок.  Дети выполняют движения по тексту.  5.Игровое упражнение «Кто тише?». Дети вместе с воспитателем идут с одного конца площадки на другой. Воспитатель предлагает им пройти тихо-тихо, на носочках, так, что бы их не было слышно. Дети продолжают ходьбу на носках, стараясь идти как можно тише. | Бег, бег с поворотами  Бег, ходьба, лазание  Метание  Прыжки  Ходьба | Лента, стул  Мячи, воротики |

Литература:

Жердева, Е. В. Дети раннего возраста в детском саду / Е.В. Жердева. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.

Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: практическое пособие / М. Ф. Литвинова. – М.: АЙРИС-ПРЕСС, 2003.

Осокина, Т. И. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина. – М.: Просвещение, 1983.

Пензулаева, Л. И., Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–5 лет / Л. И. Пензулаева. – М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2003.

Синкевич, Е. А. Физкультура для малышей / Е. А. Синкевич, Т. В. Большева. – СПб.: Детство-пресс, 1999.