**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:**

1. *Жердева, Е. В.* Дети раннего возраста в детском саду / Е.В. Жердева. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
2. *Литвинова, М. Ф.* Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: практическое пособие / М. Ф. Литвинова. – М.: АЙРИС-ПРЕСС, 2003.
3. *Осокина, Т. И.* Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина. – М.: Просвещение, 1983.
4. *Пензулаева, Л. И.,* Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–5 лет / Л. И. Пензулаева. – М.: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2003.
5. *Синкевич, Е. А.* Физкультура для малышей / Е. А. Синкевич, Т. В. Большева. – СПб.: Детство-пресс, 1999.