

Вторая группа раннего возраста

-С ходьбой и бегом

«Птички летают»

Цель. Учить детей прыгивать с невысоких предметов, бегать врассыпную, действовать только по сигналу; приучать малышей помогать друг другу.

Описание. Дети становятся на небольшое возвышение - доску, кубики, бруски (высота 5-10 см) - по одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель говорит: "На улице солнышко светит, все птички вылетают из гнездышек, ищут зернышки, крошки". Дети прыгивают с возвышений, летают (бегают, размахивая руками), приседают, клюют зернышки (стучат пальчиками по коленям или по полу). Со словами воспитателя "Дождик пошел! Все птички спрятались в гнездышки!" дети бегут на свои места. Вылетают птички из гнездышек

Указания к проведению. Перед игрой воспитатель должен приготовить невысокие скамеечки или такое количество кубиков, брусков, чтобы хватило всем желающим играть. Расположить их надо в одной стороне площадки или комнаты на достаточном расстоянии один от другого, чтобы дети не толкались и могли свободно занять места. Нужно показать малышам, как мягко прыгивать, помочь им подняться на возвышение после бега. При повторении игры сигнал можно давать одним словом: "Солнышко!" или "Дождик!". Дети должны знать, по какому сигналу что нужно делать. Для детей четвертого года жизни.

«Солнышко и дождик»

Цель: производить действия по сигналу воспитателя.

Указания взрослого:

- Солнышко светит, нам очень весело и мы радуемся. Когда идет дождик, мы должны спрятаться!

Воспитатель поднимает фигурку солнышка.

Солнышко,покажись (дети бегают, кружатся)

Красное, покажись (радуются)

Дети радуются,

Весело пляшут.

Воспитатель поднимает зонтик. Дети приседают.

«Принеси предмет»

Цель: учить детей ходить и бегать небольшими группами в определенном направлении, ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.

Описание игры: Воспитатель просит кого-либо из детей принести игрушку, предметы положенные заранее другой стороне комнаты. Когда ребенок принесет предмет, воспитатель благодарит его и просит назвать предмет, а затем просит отнести его на место. Другой ребенок приносит другой предмет.

-С ползанием

«Доползи до погремушки».

Цель: приучать ползать вверх по наклонной доске, упражнять в ползании, сохраняя равновесие, воспитывать смелость, повышать двигательную активность.

Описание игры: Дети сидят на стульчиках у одного конца наклонной доски, на другом конце, который повыше лежит игрушка. Воспитатель предлагает детям доползти по мостику за игрушкой. Малыш доползает до игрушки и сползает с ней вниз

«Не переползай линию!»

Воспитатель проводит на полу две параллельные линии длиной 3-4 м на расстоянии 40-50 см одна от другой. Дети поочередно проползают на четвереньках между линиями, стараясь не коснуться их. В конце коридора ребенок должен встать, поднять обе руки вверх, потянуться или хлопнуть в ладоши над головой, затем вернуться на свое место. Указания. Для упражнения можно использовать доску шириной 40-50 см, положенную на пол.

«Обезьянки»

Воспитатель предлагает детям-обезьянкам по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, стать лицом к ней и подняться на три-четыре рейки, начиная с первой, т. е. взобраться на дерево за фруктами. Дети поднимаются приставным шагом и спускаются вниз. Другие наблюдают, как обезьянки “собирают на деревьях бананы и апельсины”. Затем следующие дети выполняют задание. Указания. Следить, чтобы дети не пропускали ступеней, ногу ставили серединой стопы. Когда дети уверенно будут выполнять лазанье вверх, задачу можно усложнить: обезьянки поочередно поднимаются на первую секцию, потом приставным шагом переходят на другую, третью – “из дерева на дерево”. Движения выполняются поточным способом.

-С бросанием и ловлей мяча

«Мяч в кругу»

Дети сидят на полу в кружок и перекатывают мяч друг другу. Указания. Воспитатель стоит вне круга и следит за игрой, объясняет, что мяч надо отталкивать двумя руками, показывает, как лучше это делать; подает детям мяч, если он выкатился из круга и т.д.

«Лови мяч»

Дети становятся в кружок. Воспитатель в центре, в руках у него большой мяч (диаметр 18-20см). Воспитатель говорит: «Юра, лови мяч», – и бросает мяч мальчику. Тот ловит мяч и бросает его воспитателю. Указания. Воспитатель следит, чтобы дети энергично бросали мяч двумя руками снизу, а ловили его, слегка вытягивая руки вперед и захватывая его кистями, не прижимая к груди.

«Прокати мяч»

Дети садятся на пол в кружок (ноги врозь или скрестно «калачиком»), воспитатель стоит в центре круга с мячом в руках. Он катит мяч каждому ребенку по очереди. Дети ловят мяч и катят его воспитателю. Указания. Когда дети освоят эти движения, вместо воспитателя в центре круга может находиться кто-нибудь из детей.

«Попади в воротца»

Дети сидят на скамейке, недалеко от них проведена линия, а на расстоянии 2-3 шагов от нее стоят воротца (дуга). Ребенок встает, подходит к линии, наклоняется, берет один из лежащих на полу мячей и прокатывает его, стараясь попасть в воротца. Прокатив 3-4 мяча, он собирает их. Задание выполняет следующий. Указания. Мяч можно отталкивать одной или двумя руками. Когда дети освоят попадания в воротца, можно дать им задание сбивать кегли и т.п.

-С подпрыгиванием

«Через ручеек»

На площадке чертятся две линии на расстоянии 15-20 см – это ручеек. В помещении можно положить на пол два шнура на таком же расстоянии один от другого. Нескольким детям предлагают подойти поближе к ручейку и перепрыгнуть через него, оттолкнувшись двумя ногами одновременно.

Рекомендации. Инструктор может сказать детям, что ручеек глубокий, поэтому надо прыгнуть как можно дальше, чтобы не попасть в него и не замочить ноги.

«Мой веселый звонкий мяч»

Дети сидят на стульях с одной стороны комнаты, площадки. Воспитатель становится перед ними на некотором расстоянии и проделывает упражнение с мячом. Он показывает, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой. При этом воспитатель приговаривает: Мой веселый звонкий мяч, Ты куда пустился вскачь? Красный, желтый, голубой, Не угнаться за тобой.

Затем он вызывает 2-3 детей и предлагает им попрыгать вместе с мячом. Воспитатель снова проделывает упражнения с мячом, сопровождая их чтением стихов. Закончив стихотворение, он говорит : «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают от воспитателя, который делает вид, что ловит детей. Указания. При повторении игры воспитатель вызывает большее число детей. Заканчивая игру, можно предложить всем

детям одновременно быть мячиками. Воспитатель должен произносить текст в довольно быстром темпе, соответствующем прыжкам детей (а они довольно часты). Если дети не смогут воспроизвести движения мяча, им надо показать, как прыгает мяч.

-На ориентировку в пространстве

«Где звенит?»

Дети сидят или стоят по одну сторону комнаты. Воспитатель предлагает им отвернуться к стене и не поворачиваться. В это время няня с колокольчиком прячется за шкаф на противоположной стороне комнаты. Воспитатель предлагает послушать, где звенит колокольчик, и найти его. Дети идут на звук колокольчика, находят его и снова собираются около воспитателя. Няня прячется в другое место. Игра повторяется.

Указания. Воспитатель отвлекает детей, чтобы они не смотрели, куда прячется няня. Он предлагает детям подойти поближе. Звонить в колокольчик надо сначала тихо, потом погромче. При неоднократном повторении игры звонить в колокольчик вместо няни может кто-либо из детей, участвующих в игре.

«Найди флажок»

Дети сидят на стульях по одну сторону комнаты. Воспитатель предлагает им закрыть глаза, а сам тем временем раскладывает флажки по количеству детей в разных местах комнаты. Затем говорит: «Найдите спрятанные флажки». Дети открывают глаза и ищут флажки. Тот, кто найдет флажок, подходит к воспитателю: когда все дети найдут, воспитатель предлагает пройти с флажками по комнате, а затем сесть на свои места. Игра повторяется

Указания. Флажки должны быть одного цвета, в противном случае при выборе флажка могут возникнуть конфликты. Флажки надо раскладывать так, чтобы дети могли их легко найти и достать.

-Движения под музыку и пение

«Поезд»

Цель: Учить детей ходить и бегать друг за другом небольшими группками, сначала держась друг за друга, затем не держась; приучать их начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя.

Описание: Воспитатель предлагает нескольким детям стать друг за другом, сам становится впереди них и говорит: «Вы будете вагончиками, а я – паровозом». Паровоз дает гудок – и поезд начинает двигаться сначала медленно, а затем быстрее. Движение сопровождается звуками, которые произносят играющие. Время от времени паровоз замедляет ход и останавливается, воспитатель говорит при этом: «Вот и остановка». Затем паровоз вновь дает гудок – и поезд движется дальше.

«Зайка»

Цель: Обучать детей простым танцевальным движениям.

Описание: Воспитатель превращает детей в зайчиков, дети надевают шапочки, становятся в круг, один – в центре. Двигаются по кругу в соответствии со словами песенки:

Вышли детки на лужок,

Заглянули под кусток,

Увидели зайчика,

Поманили пальчиком.

(Дети прикладывают правую ладонь к глазам, «всматриваются». «Зайчик» сидит в центре на корточках, дети манят его пальчиком.)

Зайка, зайка, попляши,

Твои лапки хороши.

Стал наш заинька плясать,

Малых деток забавлять.

Дети хлопают в ладоши, зайка пляшет.

Вместе с зайчиком скорей

Мы попляшем веселей.

Все дети пляшут, а зайчик – в центре круга.

Младшая группа

-с бегом

«Птички в гнёздышках»

Цель: учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

Описание. С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи («гнёздышки») по количеству детей. Каждый ребёнок («птичка») стоит в своём «гнёздышке». По сигналу воспитателя дети – «птички» выбегают из обручей – «гнёзд» - и разбегаются по всей площадке. Воспитатель имитирует кормление «птиц» то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям – «клюют» корм. «Полетели птички в гнёзда!» - говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется. Когда игра будет усвоена детьми, можно ввести новые правила: разложить 3-4 больших обруча – «в гнезде живёт несколько птиц». На сигнал: «Полетели птицы в гнёзда» - дети бегут, в каждый обруч встают 2-3 детей. Воспитатель следит, чтобы они не толкались, а помогали друг другу встать в обруч, использовали всю площадь, выделенную для игры.

«Лохматый пёс»

Цель: учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему и не толкаясь.

Описание. Дети стоят на одной стороне площадки. Один ребёнок, находящийся на противоположной стороне, изображает «пса». Дети тихонько подходят к нему, а воспитатель в это время произносит:

Вот лежит лохматый пёс,

В лапы свой уткнувши нос,

Тихо, смирно он лежит,

Не то дремлет, не то спит.

Подойдём к нему, разбудим

И посмотрим: «Что-то будет?»

Дети приближаются к «псу». Как только воспитатель заканчивает чтение стихотворения, «пёс» вскакивает и громко «лает». Дети разбегаются, «пёс» старается поймать кого-нибудь. Когда все дети спрячутся, «пёс» возвращается на место.

«Мыши и кот»

Цель: приучать детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу воспитателя.

Дети сидят на скамейках – это «мыши в норках». На противоположной стороне площадки сидит «кот», роль которого исполняет воспитатель. «Кот» засыпает (закрывает глаза), а «мыши» разбегаются по площадке. Но вот «кот» просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить «мышей». «Мыши» быстро убегают и прячутся в «норках» (занимают свои места). Пойманных «мышек» «кот» уводит к себе. Когда остальные «мыши» спрячутся в «норках», «кот» ещё раз проходит по площадке, затем возвращается на своё место и засыпает. «Мыши» могут выбегать из «норок» тогда, когда «кот» закроет глаза и заснёт, а возвращаться в «норки» - когда «кот» проснётся и замаякает. Воспитатель следит, чтобы все «мышки» выбегали и разбегались как можно дальше от «норок». «Норками», кроме скамеек, могут служить дуги для подлезания, и тогда дети – «мышки» - выползают из своих «норок».

-С прыжками

«По ровненькой дорожке»

Цель: развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно в колонне по одному; развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве.

Описание. Дети, свободно группируясь, идут вместе с воспитателем. Воспитатель в определённом темпе произносит следующий текст, дети выполняют движения согласно тексту:

По ровненькой дорожке, Идти шагом.

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз – два, раз – два.

По камешкам, по камешкам, Прыгать на двух ногах с

продвижением вперёд.

По камешкам, по камешкам...

В ямку – бух! Присесть на корточки.

Подняться.

Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке

Устали наши ножки, устали наши ножки,

Вот наш дом – здесь мы живём.

По окончании текста дети бегут в «дом» - заранее обусловленное место за кустом, под деревом и т.п.

«Воробушки и кот»

Цель: учить детей мягко прыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место, приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

Описание. Дети – «воробушки» сидят в своих «гнездышках» (в кругах, обозначенных на земле, или нарисованных на асфальте) на одной стороне площадки. На другой стороне площадки – «кот». Как только «кот» задремлет, «воробушки» «вылетают» на дорогу, «перелетают» с места на место, ищут крошки, зёрнышки (дети приседают, стучат пальцами по коленям, как будто клюют). Но вот «просыпается» «кот», «мяукает» и бежит за «воробушками», которые «улетают» в свои «гнезда». Сначала роль «кота» выполняет воспитатель, а затем кто-нибудь из детей.

«С кочки на кочку»

Дети 3 – 4 лет вполне справятся с заданием этой игры, поэтому уже с этого возраста они могут принимать участие в этой игре.

Цель игры: развивать ловкость, выносливость, закреплять навыки прыжков в длину.

Материалы необходимые для игры: мел или верёвочки для обозначения линии старта; флажки или другие предметы для обозначения места поворота; 4 «кочки», которые представляют собой небольшие коврики из плотной ткани округлой формы.

Ход игры:

Все участники игры делятся на две команды. Каждая команда получает по 2 «кочки». Задание, которое получают играющие: «Перед вами болото, его необходимо пройти. Но просто так по болоту не ходят, можно утонуть. У вас есть волшебные кочки, по которым вы и переберётесь на тот берег. Кладёте одну кочку, встаёте на неё, рядом кладёте вторую кочку, перепрыгиваете на неё, затем подбираете первую, перекладываете её вперёд, перепрыгиваете на неё и т.д. до поворота и в таком же порядке возвращаетесь к своей команде и передаёте кочки следующему игроку. Выигрывает та команда, все игроки которой пройдут дистанцию». Проигравшая команда получает «выкуп».

-С ползанием и лазанием

«Мыши в кладовой»

Цель: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу; упражнять детей в подлезании, в беге и приседании.

Дети – «мышки» находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута верёвка на высоте 50 см от уровня земли – это «кладовка». Сбоку от играющих находится «кошка» (её роль выполняет воспитатель). «Кошка» засыпает, и «мыши» потихоньку бегут в «кладовую». Проникая в «кладовую», они нагибаются, чтобы не задеть верёвку. Там они присаживаются и как будто «грызут» сухари. «Кошка» просыпается, мяукает и бежит за «мышами». Они быстро убегают в свои норки. Игра возобновляется. В дальнейшем по мере усвоения правил игры роль «кошки» может исполнять кто-либо из детей.

«Наседка и цыплята»

Цель: учить детей подлезать под верёвку, не задевая её, увертываться от водящего, быть осторожным и внимательным; приучать их действовать по сигналу, не толкать других детей, помогать им.

Дети, изображающие цыплят, вместе с воспитателем – «наседкой» - находятся за натянутой между стульями на высоте 35-40 см верёвкой – «домом». На противоположной стороне площадки сидит большая «птица».

«Наседка» выходит из «дома» и отправляется на поиск корма, она зовёт «цыплят»: «Ко-ко-ко-ко». По её зову

«цыплята» подлезают под верёвку, бегут к «наседке» и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу: «Большая птица!» - «цыплята» быстро убегают в дом. Роль «наседки» в первое время выполняет воспитатель, а затем эту роль можно давать детям, сначала по их желанию, а потом по назначению воспитателя. Когда «цыплята» возвращаются в «дом», убегая от большой «птицы», воспитатель может приподнять верёвку повыше, чтобы дети не задевали её.

«Кролики»

На одной стороне площадки ставятся дуги (или обручи). На противоположной стороне ставится стул дом сторожа, на стуле сидит воспитатель. Между домом и клетками кроликов — луг. 4—5 детей становятся в кружки. «Кролики сидят в клетках», — говорит воспитатель, малыши присаживаются на корточки. Сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов: «Погуляйте, поешьте травки». Кролики пролезают в обруч (под дугу), бегают, прыгают. «Бегите в клетки», — говорит сторож. Кролики убегают, каждый возвращается в свою клетку, снова пролезая в обруч (дугу). Затем сторож вновь выпускает кроликов, и игра повторяется.

-С бросанием и ловлей

«Сбей кеглю»

Цель. Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора.

Ход. Педагог (взрослый) ставит две-три кегли на расстоянии 1-1,5 м от ребенка, дает ему большой мяч.

Ребенок приседает на корточки, наклоняется, ставит ноги чуть шире плеч в обозначенном взрослым месте (цветной кружок или шнур), прокатывает мяч двумя руками вперед, стараясь сбить кегли. Затем идет за ним, поднимает и возвращается.

Педагог (взрослый) сопровождает свой показ такими словами:

Посмотри, какие кегли. (педагог указывает на кегли)

Ровно-ровно в ряд стоят!

К ним направим мяч умело (толкает мяч двумя руками)

И они уже лежат! (обращает внимание на сбитые кегли)

Правила: энергично отталкивать мяч двумя руками, смотреть вперед -на кегли.

“Попади в круг”

Цель: развивать умение бросать предметы в определенное место двумя и одной рукой, развивать глазомер, координацию движений и ловкость.

Ход игры: дети стоят на одной линии, на расстоянии 2-3 шагов от лежащего обруча или корзины. В руках у детей мешочки с песком или мяч, по сигналу воспитателя они бросают мешочки или мячи в цель, по сигналу же подходят, поднимают мешочки и возвращаются на свои места.

Указания к применению: мешочки надо бросать правой и левой рукой

.

«Береги предмет»

Цель: учить детей действовать по сигналу быстро, приучать ориентироваться в пространстве, развивать ловкость.

Ход игры: Дети становятся в круг. У ног каждого ребёнка лежит кубик, погремушка. Воспитатель находится в кругу, он старается взять предмет то у одного, то у другого ребёнка. Играющий к которому приближается воспитатель приседает, закрывает руками кубик и не даёт до него дотронуться. Как только воспитатель отходит, ребёнок встаёт, оставляя кубик на прежнем месте.

2 вариант.

Можно выбрать на роль водящего кого-нибудь из детей. Воспитатель в этом случае подсказывает, как играть, и сам вместе с детьми встаёт в круг.

-На ориентировку в пространстве

« Найди место»

Ставят стулья (в ряд, по кругу и т.п.). Водящий берет длинную палку и начинает обходить сидящих на стульях. Если около кого-то он стукнет палкой о пол, то этот играющий должен встать со стула и пойти следом за водящим. Так водящий ходит вокруг стульев, стучит то тут, то там, и вот за ним следует целая свита. Водящий начинает удаляться от стульев, ходит кругами, змейкой; остальные повторяют все за ним.

Вдруг, в неожиданный для всех момент, водящий дважды стучит по полу. Это сигнал к тому, чтобы все немедленно заняли места на стульях. А это теперь не так-то просто, поскольку стулья смотрят в разные стороны.

Сам водящий старается занять место одним из первых. Теперь водит тот, кому не досталось места.

«Найди, что спрятано»

Дети стоят по кругу или в шеренге. Инструктор кладет на пол перед ними три – пять предметов (кубики, флажки, погремушки, мячи, кольца) и предлагает их запомнить. Затем играющие по сигналу инструктора поворачиваются спиной к центру круга или лицом к стене. Инструктор прячет один или два предмета и говорит: «Раз, два, три! Повернись и посмотри! ». Дети поворачиваются лицом к предметам и, внимательно присматриваясь к ним, вспоминают, каких нет. Инструктор предлагает детям найти эти предметы в комнате. Когда предметы будут найдены, игра повторяется.

«Угадай, кто и где кричит»

Дети встают в круг спиной к центру. Инструктор стоит в кругу. Он назначает водящего, который тоже становится в середину круга. Кому-то из детей предлагают прокричать, подражая какому-либо домашнему животному или птице: кошке, собаке, петуху. Ребенку, стоящему в центре круга, надо отгадать, кто и где кричал.

Средняя группа

- с бегом

«Бездомный заяц»

Цель: развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в быстром беге

Описание игры: из числа играющих выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные играющие – зайцы чертят себе кружочки – «свой домик». Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой кружок; тогда заяц, стоявший в кружке – становится бездомным зайцем. Если охотник поймает, то меняются ролями. Продолжительность игры 5-7 минут.

«Самолёты»

Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

Описание. Воспитатель предлагает детям подготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать». Воспитатель говорит: «К полёту подготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - дети садятся на скамейку.

«Лошадки»

Цель: приучать детей двигаться вдвоём один за другим, согласовывать движения, не подталкивать бегущего впереди, даже если он двигается не очень быстро.

Описание. Дети делятся на две группы: одни изображают «лошадок», другие – «конюхов». Каждый «конюх» имеет «вожжи» - скакалки. По сигналу воспитателя «конюхи» ловят «лошадок», «запрягают» их (надевают «вожжи»). По указанию воспитателя дети могут ехать (бежать в паре) тихо, рысью или вскачь. Через некоторое время «лошадей» распрягают и выпускают на луг, «конюхи» садятся отдыхать. Через 2-3 повторения игры дети меняются ролями. В игре дети чередуют движения: бегают, подпрыгивают, ходят шагом и т.п. Можно предложить разные сюжеты поездок: на скачки, за сеном, в лес за дровами. Если «конюх» долго не может «поймать» какую-либо из «лошадей», другие «конюхи» помогают ему.

- с прыжками

«Зайка серый умывается...»

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

Материал: Маска зайки.

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

Зайка серый умывается. Вымыл хвостик,

Видно, в гости собирается, 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.

«ЛИСА В КУРЯТНИКЕ»

Задачи: Развивать у детей ловкость и умение выполнять движение по сигналу, упражнять в беге с увертыванием, в ловле, в лазании, прыжках в глубину.

Описание: На одной стороне площадки очерчивается курятник. В курятнике на насесте (на скамейках) располагаются куры, дети стоят на скамейках. На другой стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается лисой, остальные куры – они ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу «Лиса» куры убегают в курятник, взбираются на насест, а лиса старается утащить курицу, не успевшую взобраться на насест. Отводит ее в свою нору. Куры спрыгивают с насеста и игра возобновляется.

Правила:

Лиса может ловить кур, а куры могут взбираться на насест только по сигналу воспитателя «Лиса!».

Варианты: Увеличить число ловишек – 2 лисы. Курам взбираться на гимнастическую стенку.

«ЗАЙЦЫ И ВОЛК»

Задачи: 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. В начале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки – в овраге. Воспитатель говорит: «**Зайки скачут, скок – скок – скок, на зеленый на 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!».

Варианты: 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.

-С ползанием и лазанием

«Перелёт птиц»

Задачи: Развивать реакцию на словесные сигналы. Упражняться в лазании по гимнастической лестнице.

Материал: Гимнастические лестницы, маски птиц.

Ход игры: Дети стоят на одном конце зала, они птицы. На другом конце зала вышка (гимнастическая стенка). По сигналу воспитателя: «Птицы улетают!» - птицы летят расправив крылья. По сигналу «Буря!» - птицы летят на вышку – скрываются от бури на деревьях. После слов: «Буря прекратилась», - птицы снова летят.

«Пастух и стадо»

Задачи: Закрепление умения играть по правилам игры. Упражнять в ползании на четвереньках по залу.

Материал: Для пастуха шапку, хлыст и рожок.

Ход игры: Выбирают пастуха, дают ему рожок и кнут. Дети изображают стадо (коров, телят, овец). Воспитатель произносит слова:

Рано-рано поутру А коровки в лад ему

Пастушок: «Ту-ру-ру-ру». Затянули: «Му-му-му».

Дети выполняют под слова действия, затем пастух гонит стадо в поле (на условленную лужайку), все бродят по ней. Через некоторое время пастух щёлкает кнутом, гонит стадо домой.

«Котята и щенята»

Задачи: Игру можно проводить в комнате, где есть гимнастическая стенка, или на участке.

Ход игры: Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают котят, другие - щенят.

Котята находятся около гимнастической стенки, щенята - на другой стороне комнаты (в будках за скамейками, за лесенкой, поставленной на ребро)

Воспитатель предлагает котяткам побегать легко, мягко. На слова воспитателя «ЩЕНЯТА» вторая группа детей перелезает через скамейки. Они на четвереньках бегут за котятками и лают «ав-ав-ав-ав!».

Котята мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку. Воспитатель всё время находится рядом.

Щенята возвращаются в свои домики, игра возобновляется.

-С бросанием и ловлей

«ПОДБРОСЬ – ПОЙМАЙ»

Задачи: Упражнять в бросании мяча двумя руками снизу вверх и ловить его.

Описание: Дети свободно располагаются в помещении или на площадке, каждый в руках держит мяч. По

сигналу воспитателя: «Начинай!» дети подбрасывают мяч вверх и ловят его. Каждый считает, сколько раз сумеет поймать мяч и не уронить его.

Правила: Дети подбрасывают и ловят мячи, а другие считают или все становятся в круг, а один или двое из играющих выходят в середину круга и подбрасывают мяч. Все наблюдают за правильностью выполнения задания.

Варианты: Можно включить и такие упражнения: подбросив мяч вверх, подождать, пока он ударится о землю, а затем уже поймать; ударить мячом о землю и поймать его; подбросить мяч повыше, хлопнуть в ладоши, поймать мяч; подбросить мяч, быстро повернуться кругом и после отскока мяча от земли поймать его.

«МЯЧ ЧЕРЕЗ СЕТКУ»

Задачи: Развивать у детей умение соревноваться. Упражнять в бросании мяча через сетку двумя руками снизу и из-за головы.

Описание: На расстоянии 1м от сетки на линии с обеих сторон стоят группы детей напротив друг друга. По сигналу воспитателя: «Начинай!» - ребёнок бросает мяч через сетку ребёнку, стоящему напротив. Тот, поймав мяч, перебрасывает его стоящему рядом и т. д. Когда мяч дойдёт до последнего играющего, воспитатель отмечает какие ошибки были сделаны группами играющих.

Варианты: Все дети одной из групп получают мячи и перебрасывают их стоящим напротив

-На ориентировку в пространстве

«Найди, где спрятано?»

Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность, четность.

Описание игры: дети сидят вдоль стены. Воспитатель показывает детям флажок и говорит, что он его спрячет. Затем воспитатель предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, воспитатель прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет – тот его прячет. Повторить игру 3-4 раза.

«Прятки»

Количество игроков от 2 человек и более. Играть можно дома или во дворе.

Игроки с помощью считалочки выбирают ведущего. Определяется предмет который должен охранять ведущий (стул, ствол дерева и т.д.), территория на которой разрешено прятаться. Ведущий закрывает глаза и начинает считать, например до 100. Остальные игроки во время отсчета прячутся. Закончив счет ведущий начинает искать игроков. Если игрок найден, ведущий называет имя и место спрятавшегося и старается быстрее спрятавшегося коснуться охраняемого предмета. Последний найденный игрок становится ведущим. В случае если игрок быстрее ведущего коснется охраняемого предмета, он получает право прятаться и в следующей игре.

-Народные игры

«У медведя во бору»

Цель: развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге.

Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают «медведем». На площадке для игры очерчивают два круга. Первый круг – это берлога «медведя», второй – это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

И на нас рычит.

После того, как дети произносят эти слова, «медведь» выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и «медведь» ловит его, то уже сам становится «медведем».

Старшая группа

-с бегом

«Мышеловка»

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

Описание: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг- «мышеловку», остальные «мыши»- они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас. Вам поставим мышеловку, переловим всех сейчас». Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову воспитателя: «хлоп», дети стоящие по кругу, опускают руки и приседают- мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.

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.

«Гуси – Лебеди»

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

Описание: На одном конце площадки проводится черта-«дом», где находятся гуси, на противоположном конце стоит пастух. Сбоку от дома- «логово волка». Остальное место- «луг». Одного воспитатель назначает пастухом, другого волком, остальные изображают гусей. Пастух выгоняет гусей пастись на луг. Гуси ходят, летают по лугу. Пастух зовет их «Гуси, гуси». Гуси отвечают: «Га-га-га». «Есть хотите?». «Да-да-да». «Так летите». «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой». «Так летите как хотите, только крылья берегите». Гуси расправив крылья, летят через луг домой, а волк выбегает, пресекает им дорогу, стараясь поймать побольше гусей (коснуться рукой). Пойманных гусей волк уводит к себе. После 3-4 перебежек подсчитывается число пойманных, затем назначается новый волк и пастух.

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.

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

«Бездомный заяц»

Цели: упражнение кратковременного быстрого бега и бега с увертыванием, развитие реакции на быстрое принятие решения.

Из числа играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные дети – зайцы располагаются в домиках (начерченных на земле кругах). Бездомный заяц убегает от охотника. Спастись заяц может, забежав в чей-то домик, но тогда заяц, стоявший в кружке, становится бездомным зайцем и должен сейчас же бежать. Через 2-3 мин воспитатель меняет охотника.

-с прыжками

«Удочка»

Цель: развивать ловкость, внимание, быстроту реакции.

Ход игры:

Играющие стоят по кругу, в центре воспитатель, он держит в руках веревку к которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их. Описав мешочком два три круга, воспитатель делает паузу, во время которой подсчитывают количество попавшихся.

«Не оставайся на полу»

Под музыку начинаем движение по кругу, как только музыка заканчивается, участники должны принять такое положение, чтобы ступни ног не касались пола.

«Кто сделает меньше прыжков»

Несколько детей становятся за линию, по сигналу воспитателя выполняют прыжки до обозначенного чертой места, примерно 4-5 метров. Каждый из играющих старается делать прыжки как можно длиннее и считает их. Побеждает тот, кто сделает меньше прыжков.

-с лазанием и ползанием

«Медведь и пчелы»

Цель: Учить детей слезать и влезать на гимнастическую стенку, развивать ловкость, быстроту.

Улей (гимнастическая стенка или вышка) находится на одной стороне площадки. На противоположной стороне — луг. В стороне — медвежья берлога. Одновременно в игре участвует не более 12—15 человек. Играющие делятся на 2 неравные группы. Большинство из них пчелы, которые живут в улье. Медведи — в берлоге. По условному сигналу пчелы вылетают из улья (слезают с гимнастической стенки), летят на луг за медом и жужжат. Как улетят, медведи выбегают из берлоги и забираются в улей (влезают на стенку) и лакомятся медом. Как только воспитатель подаст сигнал «медведи», пчелы летят к ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Потом игра возобновляется. Ужаленные медведи не участвуют в очередной игре.

Указания. После двух повторений дети меняются ролями. Воспитатель следит, чтобы дети не прыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.

«Пожарные на ученье»

Дети стоят лицом к гимнастической стенке на расстоянии 4—5 шагов от нее в 3—5 колоннах (по числу пролетов). На каждом пролете наверху подвешен колокольчик (погремушка). По сигналу дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают на нее и звонят. Затем слезают и идут в конец колонны. Отмечают того, кто позвонил первым.

Бегут следующие дети. Подсчитывается, в какой колонне больше выигравших.

Правила: влезать установленным способом (произвольно или чередуясь шагом); не пропускать перекладин; спуститься до конца, не прыгивать.

-с метанием

«Охотники и зайцы»

Цель: Совершенствовать навыки прыжков и метания в цель на обеих ногах. Развивать ловкость, скорость и ориентирования в пространстве.

Оборудование: мяч.

Разделение ролей: Выбирают одного или двух «охотников», которые становятся с одной стороны площадки, остальные дети — «зайцы».

Ход игры.

Зайцы сидят в своих «норках», расположенных с противоположной стороны площадки. «Охотники» обходят площадку и делают вид, что ищут «зайцев», потом идут на свои места, прячутся за «деревьями» (стульями, скамья).

На слова воспитателя:

Зайчик прыг-скок. прыг-скок

В зеленый лесок

«Зайцы» выходят на площадку и прыгают. На слово «Охотник!» «зайцы» бегут к своим «норкам», один из «охотников» целится мячом им под ноги и в кого попадет, тот забирает с собой. «Зайцы» вновь выходят в лес и «охотник» еще раз охотится на них, но бросает мяч второй рукой. При повторении игры выбирают новых «охотников».

Указания к игре. Следить, чтобы «охотник» бросал мяч как правой, так и левой рукой. «Охотники» бросают мяч только под ноги «зайцам». Мяч поднимает тот, кто его бросил.

«Сбей мяч»

Играющие выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу на расстоянии 10—15 м. Обе команды рассчитываются по порядку номеров. Перед носками играющих каждой шеренги проводят линию. Между шеренгами на равном расстоянии от них ставят стул и кладут на него мяч. Руководитель называет какой-нибудь номер. Игроки, имеющие этот номер, выбегают. Они должны добежать до противоположной шеренги, наступить ногой на линию и на обратном пути сбить со стула мяч. Команде, представитель которой это выполняет, опередив соперника, засчитывается очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Сбей кеглю»

Дети распределяются на две подгруппы и встают друг за другом. Перед каждой подгруппой проводят черту. В 2-3 метрах от нее ставят 5-6 кеглей на расстоянии 10-15 см одна от другой. Дети каждой группы по очереди подходят к черте и энергично катят шар (мяч), стараясь сбить кеглю. Когда все дети выполняют упражнение, подсчитывают, какая группа сбила больше кеглей.

-эстафеты

«ПАРНЫЙ БЕГ»

Задачи: учить детей бегать в парах, не расцепляя рук, огибать предметы. Развивать ловкость, внимание.

Описание игры: дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т.д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары

детей, взявшись за руки, бегут до предметов огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара разъединившая руки, считается проигравшей.

Варианты: бежать с захлестом голени. Бег между предметами змейкой до ориентира.

«ДОРОЖКА ПРЕПЯТСТВИЙ»

Задачи: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; совершенствовать навыки пролезания под дугами; совершенствовать координацию движений.

Описание: дети стоят в две колонны и выполняют задания воспитателя по очереди. Когда будет выполнено задание до конца, игрок передаёт эстафету следующему, хлопнув его по ладони.

1) Пройти по бревну.

2) Пролезть под дугами.

3) Прыжки из обруча в обруч.

Правила: следующему игроку необходимо дождаться, когда предыдущий игрок выполнит эстафету до конца.

«ПРОНЕСИ МЯЧ, НЕ ЗАДЕВ КЕГЛЮ»

Задачи: продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.

Описание: участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 - 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три кегли. Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками огибая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Правила: если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету.

-С элементами соревнования

«КТО СКОРЕЕ ПРОПОЛЗЁТ ЧЕРЕЗ ОБРУЧ К ФЛАЖКУ?»

Задачи: учить детей действовать по сигналу, прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, подлезать под дугу удобным способом, бегать наперегонки. Развивать умение соревноваться, передавать эстафету.

Описание игры: дети распределяются на три колонны поровну. На расстоянии 2 м от исходной черты ставятся дуги или обручи, можно натянуть шнур, 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 вернуться в конец своей колонны.

Варианты: вводится усложнение: натягивается верёвка на высоте – 60 см, дети должны не касаясь руками пола подлезть под шнуром.

-Народные игры

«ГОРИ, ГОРИ ЯСНО!»

Описание игры: Количество игроков: четное. Играющие, выстраиваются парами друг за другом — в колонку. Игроки берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Последняя пара проходит «под воротами» и становится впереди, за ней идет следующая пара. «Горящий» становится впереди, шагов на 5—6 от первой пары, спиной к ним. Все участники поют или приговаривают:

*Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло!
Глянь на небо,
Птички летят,
Колокольчики звенят:
— Дин - дон, дин - дон,
Выбегай скорее вон!*

По окончании песенки двое играющих, оказавшись впереди, разбегаются в разные стороны, остальные хором кричат:

*Раз, два, не воронь,
А беги, как огонь!*

«Горящий» старается догнать бегущих. Если игрокам удастся взять друг друга за руки, прежде чем одного из них поймает «горящий», то они встанут впереди колонны, а «горящий» опять ловит, т. е. «горит». А если «горящий» поймает одного из бегущих, то он встает с ним, а водит игрок, оставшийся без пары.

Подготовительная к школе группа

-С бегом

«СОВУШКА»

Цель: развивать у детей торможение, наблюдательность, умение выполнять движения по сигналу, упражнять детей в беге.

С одной стороны площадки место для "бабочек" и "жучков". В стороне начертан круг - "гнездо совы". Выделенный ребенок - "сова" встает в гнездо. Остальные дети - "бабочки" и "жучки" встают за линией. Середина площадки свободна. На слово педагога: "день" бабочки и жучки летают (дети бегают по площадке). На слово педагога: "ночь" бабочки и жучки быстро останавливаются на своих местах и не шевелятся. Сова в это время тихо вылетает на площадку, на охоту и забирает тех детей, которые пошевелились (отводит их в гнездо). На слово воспитателя: "день" сова возвращается в свое гнездо, а бабочки и жучки начинают летать. Игра заканчивается, когда у совы будет 2 - 3 бабочки или жучка. Педагог отмечает детей, которые ни разу не были забраны совой в гнездо.

«ДОГОНИ СВОЮ ПАРУ»

Цель: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений.

Играющие становятся на одной стороне площадки: одна группа детей впереди, вторая — позади (расстояние между ними не менее трех шагов). По сигналу педагога первые быстро убегают на другую сторону площадки, вторые их ловят (осаливают). Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется 3-4 раза. Заканчивается игра ходьбой в колонне по одному

«КРАСКИ»

Цель: Развивать познавательный интерес к знаниям, стремление применять знания на практике.

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 его хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:

Тук, тук!

Кто там?

Я монах в синих штанах.

Зачем пришёл?

За краской.

За какой?

За голубой (или любой другой цвет)

Выходит краска с таким цветом и покупатель должен догнать её. Если догонит, то забирает себе. Затем заходит второй покупатель. Ситуация повторяется. Выигрывает покупатель, который «купит» больше красок.

-С прыжками

«ВОЛК ВО РВУ»

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

Посередине зала (площадки) проводят две параллельные черты (или кладут веревки) на расстоянии 80—90 см одна от другой — это ров. С одной стороны площадки за чертой находится дом коз. Выбирают водящего — волка. Все козы располагаются в доме (за чертой). Волк становится в ров. По сигналу педагога «Волк во рву» козы бегут на противоположную сторону зала, перепрыгивая через ров, а волк старается их поймать (коснуться рукой). Пойманных коз волк отводит в сторону. Вновь подается сигнал. После двух перебежек все пойманные козы возвращаются в свой дом, и выбирается новый водящий.

«ЛЯГУШКА И ЦАПЛЯ»

Цель: развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость, упражнять в прыжках в высоту с места

Очерчивается квадрат — «болото», где живут «лягушки». В углах вбиваются колышки или кладутся кубики. Высота 10 — 15 см. По сторонам квадрата протягивается веревка. За пределами квадрата «гнездо цапли». По сигналу «цапля» она, поднимая ноги, направляется к болоту и перешагивает через веревку. Лягушки выскакивают из болота, прыгая через веревку, отталкиваясь двумя ногами. Перешагнув через веревку, цапля ловит лягушек. Продолжительность 5-7 минут

-с метанием и ловлей

«КОГО НАЗВАЛИ, ТОТ ЛОВИТ МЯЧ»

Цель: учить детей ловить мяч, подброшенный вверх двумя руками, не прижимая к груди, бросать вверх, называя имя ребёнка. Развивать умение действовать быстро. Укреплять моторику рук.

Дети ходят или бегут по площадке. Воспитатель держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо повыше, чтобы успеть поймать, и в направлении того, кого назвали.

Варианты: дети стоят в кругу, один ребёнок подбрасывает мяч вверх и называет имя того, кто должен его поймать все остальные дети разбегаются подальше от центра. Поймавший мяч кричит – стоп! Все останавливаются. А тот, кто поймал мяч, с места бросает мячом в того, кто стоит ближе, если попал, тот становится водящим, если не попал, сам бросает мяч вверх.

«СТОП»

Цель: учить детей ходить по площадке, выполняя ритмичные шаги в соответствии со словами ведущего, по сигналу «Стоп» останавливаться, стоять не двигаясь. Развивать умение двигаться по сигналу, равновесие. На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия, за которой стоят дети. На другом конце площадки очерчивается круг диаметром 2-3 шага – место водящего. Повернувшись спиной к детям, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! стоп!»

на эти слова все идут к водящему, делая шаг на каждое слово. На слово «стоп» останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел остановиться и сделал дополнительное движение, водящий возвращает на исходную линию. Затем вновь поворачивается спиной и повторяет слова команды. Дети продолжают движения с того места где остановились первый раз на слово стоп. Те, кого отослали на исходную линию, начинают движение оттуда. Побеждает тот, кто успел встать в круг к водящему он и становится водящим.

Варианты: первый, дошедший до водящего раньше слова стоп, дотрагивается до него, все быстро убегают, водящий старается осалить бегущих до черты.

«КТО САМЫЙ МЕТКИЙ?»

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

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.

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

-С ползанием и лазанием

«ЛОВЛЯ ОБЕЗЬЯН»

Цель: развивать у детей инициативу, наблюдательность, память, ловкость, упражнять в лазании, в беге.

Дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются приборы для лазания или скамейки. На другой стороне 4 – 6 человек – это ловцы обезьян. Обезьяны подражают всему, что видят. Ловцы сговариваются, какие движения они будут делать. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают. Прodelав движения, ловцы уходят, обезьяны приближаются к тому месту, где были ловцы и повторяют их движения. По сигналу «ловцы» ловцы ловят обезьян.

«ПЕРЕЛЕТ ПТИЦ»

Цель: развивать у детей выдержку, умение двигаться по сигналу, упражнять в беге, лазании.

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

Страховка воспитателем обязательна.

- эстафеты

«ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»

Цель: учить детей преодолевать полосу препятствий на скорость, выполнять задания точно, качественно.

Развивать у детей координацию движений, ловкость, быстроту, умение передавать эстафету.

В качестве препятствий могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, цели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например: подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по скамье (или бревну), обежать набивные мячи (4 мяча, положенных на расстоянии 1м один от другого), перепрыгнуть с места через две линии, проползти по скамье, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6-7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

-С элементами соревнования

«КТО СКОРЕЕ ДОКАТИТ ОБРУЧ ДО ФЛАЖКА»

Цель: учить детей выполнять задание точно, качественно. Развивать у детей быстроту, умение передавать эстафету.

Играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за чертой. У первых в колоннах в руках обручи воспитатель даёт команду - «Кати!» первые в колоннах катят обручи по направлению к флажкам, подталкивая их руками палкой, оббегают с обручем флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи следующему, хлопнув по плечу. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне последними выполняют задание.

Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

Варианты: подталкивать обруч палочкой. Как только игрок получает палочку, он сейчас же бежит к флажку, прокатывая палочкой обруч и т.д.

-народные игры

«Лапта»

Цель игры —возрождение народной подвижной игры «Лапта» и распространение игрового опыта прошлых поколений.

Задачи игры:Образовательные: формировать двигательные умения и навыки детей средствами народной игры; комплексно воздействовать на развитие основных физических качеств воспитанников; закрепить знания правил игры в лапту; совершенствовать технику ловли и передачи малого мяча. Оздоровительные и развивающие: формировать правильную осанку; развивать силу мышц рук, спины и ног и координационные способности детей; на основе культурных традиций и известных разновидностей игры в лапту разработать спортивный вариант игры для детей дошкольного возраста; адаптировать технологии спортивной подготовки к потребностям и условиям физического воспитания дошкольников;формировать мотивационные механизмы ценностного отношения к исконным национальным традициям воспитания и поддержания здоровья подрастающего поколения; Воспитательные: воспитывать чувства коллективизма, взаимовыручки, терпеливости, целеустремленности воспитывать положительные психологические качества личности