

## **КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР ПО ВСЕМ ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ**

### **Игры малой подвижности**

#### **Младшая группа**

##### **«Тишина».**

*Цель:* упражнять детей выполнять ходьбу в колонне по одному.

*Ход игры:* Ходьба в колонне по одному в обход площадки за воспитателем и совместное проговаривание строчек стихотворения:

Тишина у пруда, не колышется трава.

Не шумите, камыши, засыпайте, малыши.

По окончании стихотворения дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква!» - и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись.

##### **«Пузырь»**

*Цель:* научить детей становиться в круг, делать его то шире, то уже, приучать их согласовывать свои движения с произносимыми словами.

*Описание:* дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Воспитатель произносит:

«Раздувайся, пузырь, раздувайся большой,

Оставайся такой, да не лопайся».

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!». Тогда они отпускают руки и приседают на корточки, говоря при этом «Хлоп!».

*Указания:* сначала в игре принимают участие 6-8 детей. При повторении могут играть 12-15.

##### **«Трамвай»**

*Цель:* учить детей двигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих, учить распознавать цвета.

*Описание:* 3-4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руку.

Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, т.е. одни держат шнур правой рукой, а другие левой. Воспитатель держит в руках 3 флажка: желтый, зеленый, красный. Зеленый сигнал – трамвай движется, желтый – замедляет движение, красный – останавливается. Воспитатель поочередно поднимает флажки.

*Указания:* если детей много, можно сделать 2 трамвая; при остановке одни пассажиры выходят из трамвая, а другие заходят, приподнимая шнур.

##### **«Угадай, кто и где кричит».**

*Описание:* Дети сидят лицом к стене. Няня прячется в другом конце комнаты и звонит в колокольчик. Воспитатель говорит: «Послушайте, где звенит, и найдите колокольчик» когда дети находят колокольчик, воспитатель хвалит их, а затем снова предлагает вернуться к стене. Няня опять звонит в колокольчик, спрятавшись в другом месте.

### **«Найди свое место».**

Описание: Дети образуют круг. Водящий за кругом с платочком в руке. По сигналу воспитателя он пробегает за стоящими в кругу детьми, кладет кому-нибудь из них платок на плечо и продолжает бежать. Тот, у кого оказался платок, бежит навстречу водящему. В это время дети раздвигаются, как бы заполняя освободившееся место. Водящий и ребенок с платком должны отыскать это место и встать.

Правила: вставший на место остается в кругу, а опоздавший становится рядом.

### **«Найди себе пару».**

Описание: Флажки по количеству участников. Половина флажков одного цвета, половина другого. По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. По другому сигналу ищут себе пару.

В игре может принимать участие нечетное количество детей, тогда один остается без пары. К нему дети будут

обращаться со словами:

«Ваня, Ваня не зевай,  
Быстро пару выбирай».

### **«Пузыри»**

Описание: Дети – это не надутые «пузыри». Они приседают в разных концах площадки, а на слова воспитателя: «Пузыри надуваются» дети поднимаются, медленно отводя руки в стороны, как можно дальше назад. На слова воспитателя: «Из пузырей выходит воздух» дети приседают снова на корточки, выдыхая воздух, произносят звук «С- с- с». Воспитатель, стоя на одном месте, изображает, что надувает пузыри (дети в это время поднимаются). Дальше он произносит: «Пузыри полетели по площадке». После этих слов дети начинают кружиться, прыгать, бегать по площадке. На слова воспитателя: «Пузыри сели!» дети садятся на заранее подготовленные стульчики.

### **«Найди флажок».**

Описание: Дети сидят на стульях в разных местах комнаты (площадки). По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель тем временем прячет флажки (по числу детей). «Пора искать флажок»,— говорит воспитатель, дети открывают глаза и идут искать флажки. Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все дети найдут флажки, они идут вдоль сторон площадки, держа флажок в руке. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок. По сигналу «На места!» дети садятся на стулья, и игра начинается снова.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети брали один флажок.

### **«Катание шаров».**

Описание: Воспитатель показывает детям набор цветных шаров и лоточек, дает детям возможность не только посмотреть, но и потрогать шары, просит назвать их цвета. После этого воспитатель показывает, как скатывать шары, а затем подзывает поочередно детей и предлагает им прокатить по одному —

два шара. Ребенок, скативший шары, сам бежит за ними и кладет их в ящик или корзину.

### **«Кто разбудил медведя?»**

Описание: Дети сидят на стульчиках полукругом, а один ребенок с медвежонком на руках сидит спиной к детям. Кто-то из детей громко кричит «ку – ка – ре – ку!» Ребенок обращаясь к медведю со словами «Пойдем, поищем петушка», обходит всех детей и, остановившись перед тем, кто кукарекал, говорит: «Ты разбудил медведя». Если он отгадал, то они меняются местами, и игра повторяется.

### **«Наш поезд»**

Описание: Дети садятся на стульчики, поставленные один за другим, (как вагоны), и поют песенку вместе с воспитателем: «Наш поезд отъезжает, вагоны бегут,

А в поезде наши ребята сидят».

На слова: «Тук – тук, тук – тук – тук, - нам слышно все:

Бежит паровоз, он ребят везет».

Дети, держась за спинку стула впереди сидящего, в темп песни ритмично топают ногами (как стук колес). Воспитатель дальше:

«Ну, вот и остановка – пора нам вставать.

Пойдем в лесочек грибочки собирать»!

Дети встают из своих мест – «выходят из вагонов» и ходят, собирают искусственные грибы, перебегают на следующее место и повторяют то же самое. На слово воспитателя: «паровоз» — первый ребенок, который сидит на стульчике, в виде водителя, гудит. Дети спешат к поезду и едут дальше.

### **«Кто найдет флажок?»**

Описание: Воспитатель держит два флажка и, обращаясь к детям, говорит:

«Вот у меня в руке

Два маленьких флажка,

Но смотреть на них нельзя».

Дети закрывают глаза. Воспитатель продолжает:

«В снегу их спрячу, кто хоть один флажок,

Найдет – тот молодец».

Воспитатель прячет флажки за деревом и говорит:

«А теперь те флажки, что держал я в руке,

Отыскать я разрешаю»!

Дети ходят и ищут. Воспитатель говорит:

«Кто нашел их в этот миг

Пусть ко мне он подбежит»!

### **«Мяч в кругу».**

Описание: Дети садятся на пол по кругу и прокатывают мяч друг к другу. Воспитатель показывает детям, как отталкивать мяч двумя руками, чтобы он катился в нужном направлении.

Игра проходит живее с группой из 8—10 человек.

### **«Бабочка»**

Описание: Привязать к нитке вырезанную из бумаги бабочку. Бабочку пронести перед лицами детей, которые стоят полукругом или в кругу. Дети дуют на бабочку. Бабочка отлетает от них. Начинать дуть нужно только тогда, когда бабочка уже перед лицом ребенка.

### **«Что спрятано?»**

Описание: Дети сидят на стульях, на полу, по одной линии. Воспитатель кладет в центре круга три – пять предметов и предлагает их запомнить. Затем играющие встают и поворачиваются спиной к центру или к стене и закрывают глаза. Воспитатель прячет один предмет, лежащий в центре круга, и говорит «Посмотрите». Дети открывают глаза, поворачиваются лицом к центру и вспоминают, какого предмета нет.

### **Средняя группа**

#### **«Песенка стрекозы»**

Цель: развивать координацию движений; упражнять в ритмичной, выразительной речи.

Ход игры: Дети становятся в круг, произносят хором слова, сопровождая их движениями:

***Я летала, я летала, устали не знала.***

*(Плавно взмахивают руками.)*

***Села, посидела, опять полетела.***

*(Опускаются на одно колено.)*

***Я подруг себе нашла, весело нам было.***

*(Плавные взмахи руками.)*

***Хоровод кругом вела, солнышко светило.***

*(Водят хоровод.)*

#### **«Пузырь»**

Цель: научить детей образовывать круг, меняя его размер в зависимости от игровых действий; формировать умение согласовывать действия с произносимыми словами.

Ход игры: Дети вместе с воспитателем, взявшись за руки, образуют круг и проговаривают слова:

*Раздувайся пузырь, раздувайся большой.*

*Оставайся такой да не лопайся.*

Играющие в соответствии с текстом отходят назад держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет «Лопнул пузырь!». Тогда играющие приседают на корточки и говорят «Хлоп!». И идут в центр круга со звуком «ш-ш-ш». затем снова становятся в круг.

### **«Бабочка»**

Описание: Привязать к нитке вырезанную из бумаги бабочку. Бабочку пронести перед лицами детей, которые стоят полукругом или в кругу. Дети дуют на бабочку. Бабочка отлетает от них. Начинать дуть нужно только тогда, когда бабочка уже перед лицом ребенка.

### **«Где позвонили»**

**Цель:** Развивать у детей слух, внимание и выдержку.

**Ход игры:** Дети сидят по кругу или вдоль стены. Один из играющих по назначению воспитателя становится в центре круга или перед сидящими. По сигналу воспитателя он закрывает глаза. Воспитатель дает кому-нибудь из детей звоночек и предлагает позвонить. Ребенок, находящийся в центре круга, должен не открывая глаз, указать рукой направление, откуда доносится звук. Если он укажет правильно, воспитатель говорит: «Пора!», играющий открывает глаза. А тот, кто позвонил – поднимает и показывает звоночек. Если водящий ошибся, он снова закрывает глаза и отгадывает еще раз. Затем воспитатель назначает другого водящего.

#### **«Испорченный телефон»**

**Ход игры:** Дети садятся в одну линию. Воспитатель подходит к первому сидящему игроку и четко, но тихо говорит на ухо какое-нибудь слово, например, машина, мяч, кукла, собака и т. д. Первый игрок передает второму, второй — третьему и т. д. Последний игрок подходит к воспитателю и говорит слово, которое до него дошло. Если слово исказилось, нужно пройти обратно и выявить того игрока, который неправильно передал слово. Виновник становится ведущим, и игра продолжается.

#### **«Закончи слово»**

**Ход игры:** Дети встают в круг. Воспитатель стоит в центре круга с большим мячом в руках. Он бросает кому-либо мяч и говорит первый слог какого-нибудь слова, например, «Ма... » перед этим дает игрокам подсказку, что это — имя, домашнее животное, предмет мебели и т. п. Игрок, которому бросили мяч, ловит его и называет слово полностью. Если он правильно угадал слово, то бросает мяч обратно воспитателю, а если нет, то выбывает из игры.

#### **«Ласковые слова»**

**Ход игры:** Все дети стоят по большому кругу. Воспитатель начинает игру, произносит ласковое слово или фразу, например: «Хорошенький мой» или «Солнышко», дает мяч игроку. Игрок, которому отдали мяч, в свою очередь, произносит свое слово и передает мяч следующему участнику по кругу. Тот участник, который не сможет назвать слово, выбывает из игры. Игра продолжается 1—1, 5 минуты.

#### **«Найди, где спрятано»**

**Ход игры:** Воспитатель показывает яркую небольшую резиновую или мягкую игрушку, дети запоминают ее. Воспитатель предлагает детям сесть на корточки и закрыть глаза. В это время воспитатель быстро прячет ее и говорит, кто найдет игрушку, в руки ее не берет, пальцем на нее не показывает и в слух не говорит, где она спрятана. Кто из детей первый найдет игрушку, подходит к воспитателю и на ухо говорит, где спрятана игрушка. Игра повторяется 3-4 раза. Ведущими этой игры могут быть сами дети.

#### **«Две подружки»**

Дети стоят в кругу или в рассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

На лужайке две подружки: *(Хлопают по коленям.)*

«Ква-ква-ква, ква-ква-ква». *(Хлопают в ладоши.)*

Две зеленые лягушки: *(Хлопают по коленям.)*

«Ква-ква-ква, ква-ква» *(Хлопают в ладоши.)*

«Ква!» *(Притопывают одной ногой.)*

Хором песни распевают: *(Складывают ладони и чуть-чуть*

*«приоткрывают» их – это ротик.)*

«Ква-ква-ква», *(Хлопают в ладоши.)*

«Ква-ква-ква», *(Несколько раз притопывают ногой.)*

И спокойно спать мешают. *(Грозят пальцем.)*

«Ква-ква-ква-ква-ква» *(Хлопают в ладоши.)* «Ква!» *(Делают один притоп.)*

### **«Угадай по голосу»**

**Ход игры:** Дети сидят в кругу. Один ребенок встает или садится в центре круга и закрывает глаза. Воспитатель, не называя имени ребенка, показывает рукой на кого - либо из детей, которые сидят за спиной. Тот, на кого указали, встает и громко называет имя ребенка, который сидит в середине круга. Если ребенок угадал, кто его позвал, он открывает глаза, и они меняются местами с тем, кто назвал его имя. Если не отгадал, то воспитатель предлагает ему не раскрывать глаза, а еще раз послушать, кто его имя называет. Игра повторяется 2 - 3 раза.

### **«Дерево, кустик, травка»**

Дети образуют круг и двигаются по кругу.

Воспитатель объясняет правила игры: на слово «дерево» дети поднимают руки вверх, на слово «кустик» – разводят в стороны, на слово «травка» опускают руки вниз, касаясь пола.

Взрослый вразнобой произносит слова, дети выполняют соответствующие движения. Тот, кто ошибается, выходит из игры.

### **«Дом»**

Дети стоят в кругу или в рассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

На опушке дом стоит, *(Складывают ладони «домиком» над головой.)*

На дверях замок висит, *(Смыкают ладони «в замок».)*

За дверями стоит стол, *(Накрывают правой ладонью кулачок левой руки.)*

Вокруг дома частокол. *(Руки перед собой, пальцы растопыривают.)*

«Тук-тук-тук – дверь открой!» *(Стучат кулачком по ладони.)*

«Заходите, я не злой!» *(Руки в стороны, ладони вверх.)*

### **«Елочка»**

Дети стоят в кругу или в рассыпную.

Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Наша елочка – краса, *(Идут по кругу, взявшись за руки.)*

Поднялась под небеса, *(Останавливаются, тянутся руками вверх.)*

Стройная красавица, *(Опять идут по кругу, взявшись за руки.)*

Всем ребятам нравится. *(Останавливаются.)*

### **«Капуста – редиска»**

Воспитатель объясняет правила игры: на слово «капуста» нужно поднять руки вверх, а на слово «редиска» – хлопнуть в ладоши. Затем взрослый в произвольном порядке произносит эти слова, а дети выполняют движения.

Усложнить игру можно ускорением или добавлением еще одного слова (например, на слово «морковка» – прыжок на месте).

#### **«Котик к печке подошел»**

Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог становится в круг вместе с играющими. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Котик к печке подошел,

Котик к печке подошел. *(Идут по кругу, взявшись за руки.)*

Горшок каши он нашел,

Горшок каши там нашел. *(Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки.)*

А на печке калачи,

Ох, вкусны и горячи! *(Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладоши.)*

Пирог в печи пекутся, *(Выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх.)*

Они в руки не даются. *(Выпрямляются, прячут руки за спину.)*

#### **«Овощи и фрукты»**

Дети стоят в шеренге или врассыпную.

Воспитатель называет различные овощи и фрукты. Если назван овощ, то дети должны быстро присесть, а если фрукт – поднять руки вверх. Игроки, которые ошиблись, делают шаг вперед.

Побеждают игроки, сделавшие меньше ошибок.

#### **«По дорожке»**

Дети стоят в кругу или врассыпную. Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем ноги разминать.

Мы шагаем по дороге,

Поднимаем выше ноги. *(Ходьба на месте.)*

И по этой же дорожке

Скачем мы на правой ножке. *(Подскоки на правой ноге.)*

А теперь еще немножко

На другой поскачем ножке. *(Подскоки на левой ноге.)*

По тропинке побежим,

До лужайки добежим. *(Бег на месте.)*

На лужайке, на лужайке

Мы попрыгаем, как зайки. *(Прыжки на месте на двух ногах.)*

Мы похлопаем в ладошки,

Пусть попляшут наши ножки. *(Произвольные танц. движения.)*

Стоп. Присядем – отдохнем. *(Приседание.)*

И назад пешком пойдём. *(Ходьба на месте.)*

### **«Три медведя»**

Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Три медведя шли домой. *(Маршируют на месте.)*

Папа был большой-большой, *(Поднимают руки вверх.)*

Мама чуть поменьше ростом, *(Вытягивают руки вперед на уровне груди.)*

А сынок – малютка просто. *(Ставят руки на пояс.)*

Очень маленький он был,

С погремушками ходил. *(Имитируют игру с погремушкой.)*

### **«Ручки – ножки»**

Дети стоят врассыпную.

Воспитатель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

Все захлопали в ладоши – *(Хлопают в ладоши.)*

Дружно, веселее! *(Стучат ножками.)*

Застучали наши ножки

Громче и быстрее.

По коленочкам ударим – *(Хлопают по коленкам.)*

Тише, тише, тише.

Ручки, ручки поднимаем – *(Медленно поднимают руки.)*

Выше, выше, выше!

Завертелись наши ручки, *(Поворачивают кисти рук то вправо, то влево.)*

Снова опустились. *(Опускают руки.)*

Покружились, покружились

И остановились. *(Останавливаются.)*

### **«Светофор»**

Для игры нужны бумажные кружки (диаметр 10 см) – красный, зеленый и желтый, – прикрепленные к палочкам.

Дети стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам ведущего: на красный сигнал приседают, на желтый – встают, на зеленый – маршируют на месте.

Далее во время движения в колонне по одному в обход площадки (зала)

упражнения изменяются: красный – все стоят на месте, желтый –

продвигаются в присяде, зеленый – прыгают на носках.

За каждую ошибку играющим начисляются штрафные очки. Выигрывает тот, кто наберет меньше штрафных очков.

### **Старшая группа**

#### **«Передай – встань»**

**Цель:** Воспитывать у детей чувство товарищества, развивать ловкость, внимание. Укреплять мышцы плеч и спины.

**Ход игры:** Играющие строятся в две колонны, на расстоянии двух шагов одна от другой. В каждой стоят друг от друга на расстоянии вытянутых рук.

Перед колоннами проводится черта. На нее кладутся два мяча. По сигналу «сесть» все садятся, скрестив ноги. По сигналу «передай» первые в колоннах берут мячи и передают их через голову позади сидящим, затем они встают и



поворачиваются лицом к колонне. Получивший мяч передает его назад через голову, затем встает и тоже поворачивается лицом к колонне и т.д.

Выигрывает колонна, которая правильно передала и не роняла мяч.

**Правила:** Передавать мяч только через голову и сидя. Вставать только после передачи мяча позади сидящему. Не сумевший принять мяч бежит за ним, садится и продолжает игру.

**Варианты:** Передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус.

#### **«Найди мяч»**

**Цель:** Развивать у детей наблюдательность, ловкость.

**Ход игры:** Все играющие становятся в круг вплотную, лицом к центру. Один играющий становится в центр, это говорящий. Играющие держат руки за спиной. Одному дают в руки мяч. Дети начинают передавать мяч друг другу за спиной. Водящий старается угадать у кого мяч. Он может попросить каждого из играющих показать свои руки, сказав «руки». Играющий протягивает обе руки вперед, ладонями кверху. Тот, у кого оказался мяч или кто уронил его, становится в середину, а водящий на его место.

**Правила:** Мяч передают в любом направлении. Мяч передают только соседу.

Нельзя передавать мяч соседу после требования водящего показать руки.

**Варианты:** Ввести в игру два мяча. Увеличить число водящих. Тому, у кого оказался мяч дать задание: попрыгать, станцевать и т.п.

#### **«Летает – не летает»**

**Цель:** повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

**Ход игры:** Дети стоят в кругу, в центре – инструктор. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают или не летают. Называя предмет, инструктор поднимает руки в стороны – вверх. Например, говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» - и т.д. Дети должны поднять руки в стороны – вверх, если назван летающий предмет.

#### *Вариант*

Игру можно проводить во время медленной ходьбы.

#### **Затейники»**

**Цель:** Развивать у детей находчивость, ловкость; упражнять в ходьбе по кругу, согласованности движений.

#### **Ход игры:**

Дети становятся в круг. Одного из играющих воспитатель назначает затейником. Он находится в середине круга. Дети идут по указанию воспитателя вправо или влево под следующий текст:

*Ровным кругом, Стой на месте,*

*Друг за другом Дружно вместе*

*Мы идем за шагом шаг. Сделаем... вот так*

По окончании текста дети становятся на расстоянии вытянутых рук.

Затейник показывает какое-нибудь движение, и все стоящие по кругу повторяют его. Затем воспитатель выбирает кого-нибудь вместо себя, и игра

продолжается. Каждый затейник сам должен придумывать движения и не повторять тех, которые уже показывали до него.

#### **«Ловкие пальцы»**

**Цель:** развивать способность к двигательной импровизации, двигательной находчивости, способность координировать действия при совместном решении двигательных задач.

**Ход игры:** По залу рассыпаются мелкие предметы: кусочки от резиновых ковриков, фломастеры, шарики, пластмассовые пробки и т.п. Играющие собирают их, захватывая пальцами ног (один предмет – правой ногой, другой – левой ногой), и берут в руки.

Когда все предметы собраны, играющие садятся на пол, и каждый раскладывает из того, что он собрал, какую-нибудь композицию (дома, цветы, корабли, лес и т.д.).

Не разрешается брать предметы с пола руками.

#### **Усложнение**

Правой ногой собирать предметы в левую руку, левой ногой – в правую руку.

#### **«Будь внимателен»**

**Цель:** повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

**Ход игры:** Преподаватель предлагает детям выполнить все движения, которые он называет, но сам при этом может показывать совершенно другие движения. Например, преподаватель говорит: «Руки в стороны!», в сам поднимает руки вверх и т.д. Игра проводится 2-3 минуты. Ее можно проводить как в кругу, так и в любом другом построении.

#### **«Эхо»**

**Цель:** повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

**Ход игры:** Играющие встают в круг. Первый игрок называет свое имя и показывает любое движение (поворот, хлопок в ладоши, прыжок и т.п.). Все дети хором три раза повторяют имя и движение, стараясь произносить с той же интонацией, что и первый игрок. Затем следующий ребенок называет свое имя и показывает движение, все повторяют, и т.д., пока все дети не назовут свои имена.

#### **«Поменяйся местами»**

**Цель:** повысить творческую активность детей, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

**Ход игры:** Дети становятся в круг. Инструктор предлагает поменяться местами тем детям, у кого есть что-нибудь одинаковое: светлые волосы, белые футболки, домашние животные и т.п., например, инструктор говорит:

«Пусть поменяются местами те, у кого есть велосипед». Дети меняются местами и т.д. Игра проводится 3-4 минуты.

#### «У кого мяч»

**Цель:** учить держать спину ровно, укреплять мышцы спины, упражнять передачу мяча.

**Ход игры:** Играющие образуют круг. Выбирается водящий. Он становится в центре круга, остальные придвигаются плотно друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому – либо мяч (диаметром не более 15 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки», - и тот, к кому он обращается, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, как бы показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а у кого найден мяч, начинает водить.

**Малоподвижные игры** используются как самостоятельная форма работы по физическому воспитанию. Целью малоподвижных игр и игровых упражнений является:

- снижение физической нагрузки, т. е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному;
- снятие общего утомления, моторной напряженности мышц рук, гибкости и подвижности пальцев, координации движений руки ног;
  - развитие внимательности, сообразительности, памяти, наблюдательности, ловкости, быстроты реакции;
- укрепление сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной и других систем организма;
  - ориентировка в пространстве;
  - формирование и закрепление двигательных умений;
  - получение удовольствия и создание хорошего настроения;
    - сохранение и укрепление здоровья дошкольников;
- повышение интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.

В малоподвижных играх движения выполняются в медленном темпе, интенсивность их незначительна.

Игры малой подвижности способствуют развитию памяти, сообразительности и наблюдательности, координации движений, ориентировки в пространстве и двигательных умений. Кроме того, они доставляют детям удовольствие, создают хорошее настроение, что немаловажно.

Игры малой подвижности проводятся со всеми детьми одновременно на физкультурном занятии (в третьей его части), досугах и праздниках, дневной и вечерней прогулках, в процессе физкультурных минуток и физкультурных пауз, самостоятельной двигательной деятельности детей.

Спецификой данного вида игр являются: способ организации детей (круг, врассыпную, шеренга и др.), движения, которые включаются в игру, методика проведения игры (выбор игры, место проведения, подготовка к

игре, сбор детей на игру, объяснение игры, проведение игры, окончание игры), темп, в котором она ведется (медленный), количество повторений движений (3–6 раз).

### **Подвижные игры с ползанием и лазанием**

#### **Младшая группа**

##### **Подвижная игра «Наседка и цыплята»**

**Цель:** учить детей подлезать под верёвку, не задевая её, увёртываться 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.

##### **Подвижная игра «Мыши в кладовой»**

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

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 «мышки» 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.

##### **«Мишка идет по мостику»**

**Описание:** На землю кладут доски (ширина 25 см, длина 2—2,5 м). За ними на высоте поднятой руки ребенка подвешивают на веревке ленточки.

Соответственно количеству досок вызывают детей, они встают на четвереньки и по сигналу ползут до конца доски. Сходят с доски, подпрыгивают, снимают по одной ленточке — медведи достают малину. Когда все дети проползут, воспитатель предлагает побегать с ленточками по площадке. По сигналу все собираются, воспитатель вешает ленточки на веревку. Игра повторяется.

**Правила:** идти по скамейке на четвереньках (на ступнях и ладонях); доходить до конца доски.

##### **«Проползи – не задень»**

Дети располагаются в одной стороне комнаты. На расстоянии 3-4 м от них ставятся стулья, на их сиденьях – гимнастические палки или длинные рейки. Двое или трое детей должны проползти под палками, стараясь не задеть их, доползти до скамейки, на которой лежат флажки, встать, взять флажки и помахать ими, затем бегом возвратиться обратно.

#### **«Пробеги, как мышка, пройди, как мишка»**

Дети располагаются у одной стены комнаты. Инструктор ставит перед ними две дуги: первая дуга высотой 50 см, за нею на расстоянии 2-3 м вторая, высотой 30-35 см. Инструктор вызывает одного ребенка и предлагает ему пройти под первой дугой на четвереньках, как мишка, т. е. опираясь на ступни ног и на ладони. Под второй дугой – пробежать, как мышка (на ладонях и коленях, затем вернуться на свое место.

#### **«В воротики»**

Описание: дети располагаются на стульях. Впереди на расстоянии 2,5 м стоит дуга – воротики. Дальше, еще на расстоянии 2 м, находится стойка с сеткой, у стойки на полу лежит мяч. Воспитатель вызывает кого-нибудь из детей и предлагает на четвереньках доползти до дуги, подлезть, подползти к мячу, затем встать, поднять мяч двумя руками и опустить его в сетку.

#### **Средняя группа**

#### **«Пастух и стадо»**

**Цель:** 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.

#### **Пожарные на учении**

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

**Ход игры:** дети становятся в 3-4 колонны лицом к гимнастическим стенкам - это пожарные. Первые в колоннах стоят перед чертой на расстоянии 4-5 метров от стены. На каждом пролете на одинаковой высоте привязаны колокольчики. По сигналу дети стоящие первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней и звонят в колокольчик.

Спускаются вниз, возвращаются к своей колонне и встают в ее конец воспитатель отмечает того кто быстрее выполнил задание. Потом дается сигнал и бежит следующая пара детей.

#### **«Не звони!»**

Дети сидят на стульчиках. На некотором расстоянии натянут канат (на высоте 60 - 40 см), к которому привязаны звоночки. За канатом (на расстоянии 2 - 3 м) положены разные игрушки по одной на ребенка. Дети по

3 - 4 человека подходят к канату и пролезат под ним так, чтобы не задеть звоночки, каждый выбирает себе игрушку, чтобы потом поиграть с ней.

### **«Кролики»**

На одной стороне площадки очерчиваются кружки - "клетки кроликов". Перед ними ставятся стульчики, к которым вертикально привязываются обручи. На противоположной стороне ставится стул - "дом сторожа", на котором сидит воспитатель. Между домом и клетками кроликов - "луг". Дети маленькими группками, по 3 - 4 человека, становятся в очерченные кружки. "Кролики сидят в клетках", - говорит воспитатель, дети присаживаются на корточки. Воспитатель, выполняющий роль сторожа, поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают через обруч и начинают бегать и прыгать. Через некоторое время воспитатель говорит: "Бегите в клетки". Кролики бегут домой, и каждый возвращается в свою клетку, пролезая снова в обруч. Кролики отдыхают до тех пор, пока сторож снова не выпустит их из клетки.

### **«Перелёт птиц»**

**Цель:** развивать реакцию на словесные сигналы. Упражняться в лазании по гимнастической лестнице.

**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.

### **«Обезьянки»**

**Цель:** упражнять в умении лазать по гимнастической стенке приставным или переменным шагом, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой.

**Ход игры:** Воспитатель предлагает детям по одному или по двое подойти к гимнастической стенке, стать лицом к ней и взобраться до 3—4 рейки. Это обезьянки. Остальные дети сидят или стоят и смотрят, как обезьянки собирают на деревьях фрукты. Затем на деревья взбираются другие обезьянки.

Когда дети научатся уверенно взбираться на лесенку и спускаться с нее, надо усложнить задание, предложив им перебираться с пролета на пролет стенки — с дерева на дерево.

### **Старшая группа**

#### **«Медведь и пчелы»**

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

**Ход игры:** 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 спрыгивали, а слезали с лестницы; если нужно, оказывают помощь.

#### **«Птички и клетка»**

**Цель:** повышение мотивации к игровой деятельности, упражнять в подлезании в положении полусидя с ускорением и замедлением темпа передвижения.

**Ход игры:** Дети распределяются на две группы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) – это клетка. Другая подгруппа – птички. Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. Птички влетают в клетку (в круг) и тут же вылетают из нее. Воспитатель говорит: «Закреть клетку!» дети опускают руки. Птички, оставшиеся в клетке, считаются пойманными. Они встают в круг. Клетка увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 птички. Затем дети меняются ролями.

#### **«Не оставайся на полу»**

**Цель:** упражнять детей быстро взбираться на возвышенность и спрыгивать с возвышения двумя ногами.

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

#### **«Белки в лесу»**

**Цель:** Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость; упражнять в лазанье.

**Ход игры:** Игра проводится на площадке или в комнате, где есть гимнастическая стенка. Дополнительно к ней расставляются переносные приборы для лазанья: лесенка двойная, пирамида с прицепными досками и лесенками, скамейки, доски, положенные на крупные кубы, и др. Выбирается водящий – охотник. Он становится в домик – круг, начерченный в противоположной части площадки или комнаты. Остальные играющие – белки, они размещаются на приборах – деревьях. По сигналу: «Берегись!» или по удару в бубен – все белки меняются местами: быстро слезают, спрыгивают с приборов и влезают на другие. В это время охотник их ловит – дотрагивается рукой. Пойманными считаются белки, которых водящий осалит рукой, пока они были на полу, а также те, которые остались на прежних местах. Они отходят к домику охотника и одну игру пропускают.

#### **«Не опоздай»**

**Цель:** Закреплять навыки детей ползать на четвереньках в сочетании с подползанием и переползанием любым способом (прямо или боком).

**Ход игры:** В один ряд поставлены 2-3 скамейки. Перед ними и за ними на расстоянии 3 м обозначены линии. 5-6 детей встают на четвереньки, ползут до скамеек, переползают через них и, встав, добегают до линии. Там поворачиваются, снова встают на четвереньки, ползут до скамеек, проползают под ними и бегут к исходной линии.

#### **«Эстафета с подлезанием»**

**Цель:** Закреплять умение детей ползать по-пластунски, координируя движения рук и ног.

**Ход игры:** Дети стоят в двух колоннах. По сигналу выполняют ползание по-пластунски, под гимнастической скамейкой (высота 20 см), доползают до ориентира и бегут обратно до колонны, передавая эстафету ладонью следующему. Усложнения. Ориентиры разной высоты, менять способ лазания, увеличить дистанцию, выполнять задания с предметами в руках.

#### **«Котят и ребята»**

**Цель:** закреплять умения детей лазать по гимнастической стенке чередующим шагом, не пропуская реек; действовать по сигналу.

**Ход игры:** Подгруппа детей изображает котят, остальные — их хозяева (у каждого 1—2 котенка). Котят на заборчике — на второй-третьей перекладинах лесенки. Хозяева сидят на скамейке — «Молока, кому молока», — говорит воспитатель, подходит к хозяевам и делает вид, что наливает им молоко в кружки (мисочки, колечки, круги). Котят мяукают — просят молока. Хозяева выходят на площадку (за черту) и зовут; «Кис-кис-кис!» Котят слезают с заборчика и бегут пить молоко. Ребята — хозяева говорят: «Мохнатенький, усатенький, есть начнет, песенки поет». С последним словом котят убегают, хозяева их ловят. Кто поймал котенка, меняется с ним ролью. Правила; по сигналу влезать и слезать любым способом; убежать после слова «поет»; ловить можно только до черты (на расстоянии двух шагов от заборчика).

#### **«Проползи в туннель»**

**Цель:** Продолжать учить детей ползать определенным способом (опираясь на колени и ладони, на ступни и ладони, не касаясь руками пола), не задевая препятствие.

**Ход игры:** Воспитатель ставит обруч ободом на пол, придерживая его рукой сверху. Вызванный ребенок должен проползти на четвереньках через обруч, не задевая его, потом встать и похлопать в ладоши над головой.

Большую группу разнообразных движений составляют ползание, подползание, переползание, пролезание и лазанье. Движения эти чрезвычайно полезны для детей, так как они способствуют укреплению крупных групп мышц — туловища, плечевого пояса, рук, ног, развитию гибкости позвоночника. С их помощью развивается ловкость, смелость, привычка к высоте.

Ползание и лазанье выполняются по циклическому типу, как ходьба и бег, т. е. при передвижении повторяются одинаковые движения рук и ног.

Чередование напряжения и расслабления мышц позволяет совершать движение длительное время, не уставая и тем самым дает возможность



укреплять организм, воспитывать выносливость.

Перелезание, ползание, лазанье относятся к любимым движениям маленького ребенка, Он часто повторяет их в игровых ситуациях и просто в виде упражнений, особенно в тот период, когда движение только осваивается.

Многokrатно влезает малыш в ящик и вылезает из него, лазает по ступенькам. Процесс выполнения активных действий ползания или влезания чередуется с моментами отдыха, когда ребенок стоит или сидит в ящике, на ступеньке, заборчике.

Ползание полезно всем дошкольникам и должно использоваться в работе с детьми всех возрастных групп, не исключая и старших. Ползание выполняется при опоре на руки и ноги, давая возможность разгрузки позвоночника, который оказывается в горизонтальном положении.

Получаемая детьми нагрузка распределяется более равномерно на руки и ноги, она даже несколько снижена для ног, испытывающих при других движениях (ходьбе, беге, прыжках) большое напряжение.

При ползании активнее работает верхний плечевой пояс, мышцы рук и шеи, что создает хорошие предпосылки для воспитания у детей правильной осанки. За дошкольный период навыки ползания постепенно совершенствуются.

### **Народные игры и забавы**

#### **Младшая группа**

#### **«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 детей. Если кто-то не успевает убежать в дом и «медведь» ловит его, то уже сам становится «медведем».*

#### **«Жмурки»**

Описание: Инструктор предлагает детям разойтись по комнате. Сам закрывает глаза или завязывает их косынкой и делает вид, что старается поймать детей: осторожно передвигается по комнате и ловит детей там, где их нет. Дети смеются. Инструктор спрашивает: «Где же наши дети?». Затем снимает повязку, поворачивается в сторону детей и говорит: «Вот они, наши дети!».

#### **«Мыльные пузыри»**

Описание: Для игры надо приготовить пластмассовые трубочки или соломинки по количеству детей, развести мыльную воду в небольшом блюде. Все дети получают соломинки и делают попытки выдуть мыльный пузырь. Если это удастся, они с увлечением пускают мыльные пузыри,

наблюдают за тем, как они летают, бегают за ними, следят, чей пузырь летит дальше и не лопается.

### **Средняя группа**

#### **«Жмурки с колокольчиком»**

Цель: развлечь детей, способствовать созданию у них хорошего, радостного настроения.

Ход игры: Одному из детей дают колокольчик. Двое других детей – жмурки.

Им завязывают глаза. Ребенок с колокольчиком убегает, а жмурки его догоняют. Если кому-то из детей удастся поймать ребенка с колокольчиком, то они меняются ролями.

#### **«Молчанка»**

Перед началом игры все играющие произносят певалку:

Первенчики, червенчики, летали голубенчики  
По свежей росе, по чужой полосе,  
Там чашки, орешки, медок, сахарок -  
Молчок!

Как скажут последнее слово, все должны замолчать. Ведущий старается рассмешить играющих движениями, смешными словами и потешками, шуточными стихотворениями. Если кто-то засмеётся или скажет слово, он отдаёт ведущему фант. В конце игры дети свои фанты выкупают: по желанию играющих поют песенки, читают стихи, танцуют, выполняют различные движения. Разыгрывать фант можно и сразу, как проштрафился.

Правила игры. Ведущему не разрешается дотрагиваться руками до играющих. Фанты у всех играющих должны быть разные.

#### **«Картошка»**

Цель: познакомить с народной игрой; учить перебрасывать мяч.

Ход игры: Игроки встают в круг и перебрасывают мяч друг-другу не ловя его. Когда какой-нибудь игрок роняет мяч - он садится в круг (становится "картошкой"). Из круга, подпрыгивая из положения сидя, игрок пытается поймать мяч. Если поймает, то снова становится к играющим, а тот игрок, который упустил мяч - становится картошкой.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется один игрок или не надоест.

#### **«Бубенцы»**

Дети встают в круг. На середину выходят двое - один с бубенцом или колокольчиком, другой - с завязанными глазами. Все поют:

Трынцы-брынцы, бубенцы, раззвонились удалцы:  
Диги-диги-диги-дон, отгадай, откуда звон!

После этих слов "жмурка" ловит увертывающегося игрока.

#### **«Матушка – весна»**

Двое детей зелеными ветками или гирляндой образуют ворота. Все дети говорят:

Идет матушка-весна, отворяйте ворота.  
Первый март пришел, всех детей провел;  
А за ним и апрель отворил окно и дверь;

А уж как пришел май - сколько хочешь гуляй!  
Весна ведет за собой цепочкой всех детей в ворота и заводит в круг.

### «Горелки с платочком»

Игроки стоят парами друг за другом. Впереди водящий, он держит в руке над головой платочек.

Все хором:

Гори, гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо, птички летят,

Колокольчики звенят!

Дети последней пары бегут вдоль колонны (один справа, другой слева). Тот, кто добежит до водящего первым, берет у него платочек и встает с ним впереди колонны, а опоздавший "горит", т. е. водит.

### «Лошадки»

Играющие разбегаются по всей площадке и на сигнал воспитателя "Лошадки" бегут, высоко поднимая колени. На сигнал "Кучер" - обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются. Воспитатель может повторить один и тот же сигнал подряд.

### «Фанты»

Игра начинается так. Ведущий обходит играющих и каждому говорит:

Вам прислали сто рублей.

Что хотите, то купите,

Черный, белый не берите,

"Да" и "Нет" не говорите!

После этого он ведет с участниками игры беседу, задает разные провокационные вопросы, с тем, чтобы кто-то в разговоре произнес одно из запрещенных слов: черный, белый, да, нет. Тот, кто сбился, отдает водящему фант. После игры каждый, кто нарушил правила, выкупает свой фант.

Играют не более десяти человек, все участники игры имеют по несколько фантов. Дети в игре внимательно слушают вопросы и следят за своей речью.

Ведущий ведёт примерно такой разговор:

- Что продаётся в булочной?

- Хлеб.

- Какой?

- Мягкий.

- А какой хлеб ты больше любишь: чёрный или белый?

- Всякий.

- Из какой муки пекут булки?

- Из пшеничной. И т.д.

При выкупе фантов участники игры придумывают для хозяина фанта интересные задания. Дети поют песни, загадывают загадки. Читают стихи, рассказывают короткие смешные истории, вспоминают пословицы и поговорки, прыгают на одной ножке. Фанты могут выкупаться сразу же после того, как проиграют несколько человек.

Правила игры. На вопросы, играющие должны отвечать быстро. Ответ исправлять нельзя. Ведущий может вести разговор одновременно с двумя играющими. При выкупе фанга ведущий не показывает его участникам игры.

#### **«Салки или пятнашки»**

По жребию выбирают одного водящего — «салку», или «пятнашку». Условно устанавливают границы площадки. Играющие разбегаются, а водящий догоняет их, стараясь коснуться кого-либо рукой, «осалить», «запятнать». Кого догонит и «осалит», тот становится «салкой», «пятнашкой». Он начинает ловить играющих, а бывший «салка» убегает со всеми. В игру можно играть, пока не надоест.

#### **«Заря – заряница»**

Играющие садятся в круг на корточки. Водящий («заря-заряница») ходит вне круга, прячет за спиной «ключи» — платочек с завязанным узелком. Ходит «заря-заряница», вместе со всеми приговаривает:

Заря-заряница, красная девица,  
По небу ходила, ключи обронила.  
Месяц видел, солнце скрало!

Водящий пытается незаметно положить кому-нибудь сзади «ключи». Играющим нельзя оглядываться, поворачивать голову. Тот, кому положили «ключи», бежит за водящим, бьет его платочком, приговаривая: «Не теряй ключей, не теряй ключей!» Пойманный водящий садится на его место, а «запятнавший» становится «зарюю».

Указания к проведению: игра интересна младшим школьникам, требует не только быстроты реакции и сноровки, но и внимания. Играть можно как на улице, так и в помещении (игра не требует большого пространства). По условиям игры если тот, кому положили «ключи», этого не заметит, «заря» обходит круг, поднимает «ключи», начинает хлестать зеваку, приговаривая: «Не прячь ключей, не прячь ключей!»

### **Старшая группа**

#### **"Прятки"**

**Цель:** развитие внимания, быстроты реакции, умения ориентироваться в открытом пространстве.

**Ход игры:** Все играющие делятся на две команды, которые возглавляют капитаны. По жребию определяют, кто будет прятаться, а кто - разыскивать. Для игры устанавливают место (дерево, стену, дверь и т. п.) - "город", куда должны прибежать игроки. Тех, кто должен прятаться, уводит капитан команды, указывает им места для укрытия, а сам возвращается к команде, которая должна разыскивать спрятавшихся. Капитан ходит, все время выкрикивая: "Мы находимся... (называет местонахождение)!". Это помогает его команде ориентироваться: оставаться в укрытии или бежать завоевывать "город". Если те, кто ищет, заметят хотя бы одного из спрятавшихся, они громко называют его имя и место укрытия, а сами группой бегут в "город". Команда, прибежавшая в "город" раньше другой, получает очко. Команда,

которая прячется, может подбежать и завоевать "город" еще до выявления местонахождения соперников или после того, как их увидели.

#### «Медведь»

**Цель:** развивать эмоциональное отношение к игре. Выбатывать у детей выдержку. Продолжать учить стремительному бегу.

**Ход игры:** Один из детей изображает медведя. Он делает вид, что спит. Дети собирают грибы и ягоды, поют:

*У медведя во бору, грибы, ягоды беру.*

*А медведь не спит, всё на нас глядит.*

*А потом как зарычит и за нами побежит.*

Медведь встает и начинает гоняться за детьми.

#### «Гори ясно»

**Цель:** упражнять детей в умении самостоятельно менять направление движения со сменой тембровой окраски музыки. Воспитывать организованность, развивать ловкость, быстроту.

**Ход игры:** Дети стоят в кругу, держась за руки. В середине ребёнок с платочком в руке.

Все дети идут вправо по кругу, водящий машет платочком.

Дети останавливаются и хлопают в ладоши. Водящий скачет внутри круга. С окончанием музыки останавливается и встает перед двумя стоящими в кругу детьми.

Играющие хором поют считалочку:

«Гори, гори ясно, чтобы не погасло,

Раз, два, три!»

На слова «Раз, два, три!» 3 раза хлопают в ладоши, а водящий взмахивает платком. После этого выбранные дети поворачиваются спиной друг к другу и оббегают круг. Каждый стремиться прибежать первым, взять у водящего платочек и высоко поднять его.

#### «Ворон»

**Цель:** двигаться в соответствии с плясовым характером музыки и передавать содержание текста песни. Уметь расширять и сужать круг. Отрабатывать дробный шаг и разнообразные знакомые плясовые движения.

**Ход игры:** Дети стоят по кругу. Выбирается заранее один ребёнок, изображающий «ворона». (Он стоит в кругу вместе со всеми)

*Ой, ребята, та-ра-ра! На горе стоит гора,*

*А на той горе дубок, а на дубе воронок.*

*Ворон в красных сапогах, в позолоченных серьгах.*

*Черный ворон на дубу, он играет во трубу.*

*Труба точеная, позолоченная,*

*Труба ладная, песня складная.*

С окончание песни «Ворон» выбегает из круга, все закрывают глаза, «ворон» оббегают круг, дотрагивается до чьей-нибудь спины, а сам становится в круг.

#### «Солнце»

**Цель:** действовать в соответствии с текстом песни. Ходить по кругу, взявшись за руки, спокойным, хороводным шагом. Уметь расширять и сужать круг. Учить стремительному бегу.

**Ход игры:** Дети стоят по кругу. В центре «солнце» - ребёнок.

*Гори солнце ярче, - Дети ходят  
Лето будет жарче. - по кругу.  
А зима теплее, - Идут в центр.  
А весна милее - Из центра обратно.  
А зима теплее, - В центр.  
А весна милее. - Обратно.*

После слов «солнце» (ловишка) ловит детей.

### **Сова»**

**Цель:** развивать у детей способность выразительно передавать игровой образ. Учить двигаться легко, свободно. Воспитывать выдержку, внимание.

Проявлять творчество.

**Ход игры:** Один из играющих изображает «сову», остальные – мышей. Сова выкрикивает: «Утро!» Тут же мыши начинают бегать, скакать, делать различные телодвижения. Сова кричит: «День!» Мыши продолжают двигаться. Сова говорит: «Вечер!» Мыши встают в круг, ходят вокруг совы и поют:

*Ах ты, совушка - сова, золотая голова.  
Что ты ночью не спишь, всё на нас глядишь?*

Сова говорит: «Ночь!» При этом слове мыши мгновенно замирают, не двигаясь. Сова подходит к каждому из играющих и различными движениями, и весёлыми гримасами старается какое-либо движение, из игры выбывает.

### **«Чурилки»**

**Цель:** воспитывать организованность, развивать ловкость, быстроту.

**Ход игры:** Играющие выбирают двоих детей. Одному завязывают платком глаза, другому дают бубен (или колокольчик); затем ведут вокруг них хоровод и поют:

*Колокольцы, бубенцы, раззвонились удалцы.  
Диги-диги-диги-дон, отгадай, откуда звон?*

После этих слов игрок с бубном начинает звонить и ходить в круге, а жмурка старается его поймать. Как только жмурка поймает его, их меняют другие игроки. Игра продолжается.

### **«Баба - Яга»**

**Цель:** продолжать учить стремительному бегу, развивать творчество, передавая игровой образ.

**Ход игры:** Играющие выбирают Баба – Яга. Она находится в центре круга.

Дети ходят по кругу и поют:  
*Баба-Яга, костяная нога,, - Дети ходят  
С печки упала, ногу сломала. - по кругу.  
Пошла в огород, испугала народ. - Идут в центр.  
Побежала в баньку, - Из круга обратно.  
Испугала зайку.*

После песни дети разбегаются, Баба-Яга ловит детей.

Народные подвижные игры, имеют, многовековую историю. Они всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию у детей разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых во всех видах деятельности. Правильно организованный игровой двигательный режим укрепляет здоровье, дает возможность добиться значительного улучшения показателей психофизической подготовленности учащихся, и, что особенно важно, благодаря ему физические способности детей развиваются гармонично.

Народные подвижные игры, включающие выполнение каких-либо физических упражнений (бег, удары, прыжки) в ответ на следующие друг за другом сигналы, могут эффективно использоваться для развития реактивности, резкости (способности быстро напрягать мышцы), быстроты (способности ускорять быстрое суставное движение).

Для развития быстроты можно использовать любые подвижные игры (например, «Лапту», «Котел» и др.), включающие быстрые кратковременные перемещения и локальные движения по командам педагога, и такие упражнения, как прыжки, многоскоки, выпрыгивания, выполняемые с максимальной скоростью.

Для развития ловкости могут использоваться игры, содержащие элементы новизны, физические упражнения большой координационной трудности, упражнения на равновесие и точность движений, например, «Веревочка», «Пленники», «Часовые и разведчики» и др.

Для развития силы можно эффективно использовать народные подвижные игры, включающие упражнения с внешним сопротивлением (вес предметов, противодействие партнера и т.д.) или упражнения с преодолением тяжести собственного тела (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату и т.п.).

Подвижные игры, направленные на развитие силы, целесообразно применять после игр на быстроту и ловкость, например: «Перетягивание в парax», «Перетягивание каната», «Безрукий победитель» и т.п.

### **Подвижные игры с бегом**

#### **Младшая группа**

#### **«Быстро в домик».**

*Цель:* упражнять детей действовать по сигналу педагога, двигаться врассыпную в разных направлениях, бегать одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.

*Ход игры:* Дети располагаются в «домике» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Воспитатель предлагает им пойти на лужок – цветочками полюбоваться, на бабочек посмотреть – ходьба врассыпную, в разных направлениях. На сигнал: «Быстро в домик, дождь пошел!» - малыши бегут занимать место в «домике» (любое место).

#### **«Птички».**

*Цель:* упражнять детей действовать по сигналу педагога, бегать в разных направлениях одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.

*Ход игры:* Педагог объясняет, что дети будут изображать птичек, которые готовятся к отлету в теплые края. По звуковому сигналу воспитателя все дети поднимают руки (крылья в стороны и разбегаются (разлетаются) по всему залу. По сигналу: «Птички отдыхают», дети останавливаются и приседают.

#### **«Ловкий шофер».**

*Цель:* упражнять детей действовать по цветовому сигналу, двигаться в рассыпную в разных направлениях, использовать всю площадь зала.

Повторить правила дорожного движения.

*Ход игры:* Дети располагаются произвольно по всему залу, в руках у каждого ребенка руль (обруч). По сигналу воспитателя: «Поехали!» - дети – «машины» разъезжаются по всему залу в разных направлениях, стараясь не мешать друг другу. Если педагог поднимает флажок красного цвета, то все машины останавливаются. Если зеленый – продолжают движение.

#### **«Кот и воробышки».**

*Цель:* упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой, использовать всю площадь зала.

*Ход игры:* «Кот» располагается на одной стороне зала (площадки), а дети – «воробышки» - на другой. Дети – «воробышки» приближаются к «коту» вместе с воспитателем, который произносит: Котя, котенька, коток, Котя – черненький хвосток, он на бревнышке лежит, притворился, будто спит. На слова «Будто спит», «кот» восклицает «Мяу!» - и начинает ловить «воробышков», которые убегают от него в свой домик (за черту).

#### **«Бегите ко мне».**

*Цель:* упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой.

*Ход игры:* Дети стоят на одной стороне зала, так, чтобы не мешать друг другу. Воспитатель стоит у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне, все-все бегите ко мне!» Дети бегут к воспитателю, который встречает их приветливо, разведя руки широко в стороны, и делает вид, что хочет всех ребят обнять. После того как дети соберутся около воспитателя, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите ко мне!». Перед началом педагог напоминает, что бежать можно только после слов «Бегите ко мне!», нельзя толкаться и мешать друг другу.

#### **«Быстрый мяч».**

*Цель:* упражнять детей прокатывать мяч в прямом направлении, действовать по сигналу педагога.

*Ход игры:* Дети становятся на исходную линию, обозначенную чертой или шнуром. В руках у каждого ребенка мяч (большой диаметр). По сигналу воспитателя, дети занимают исходное положение – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. По следующей команде дети наклоняются и, энергичным движением оттолкнув мяч, прокатывают его вперед, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом.

#### **«Коршун и птенчики».**



*Цель:* упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала.

*Ход игры:* Дети – «птенчики» сидят в «гнездышках» (на гимнастических скамейках или стульчиках). Ведущий – «коршун» располагается на дереве (стуле) на некотором расстоянии от них. Воспитатель предлагает «птенчикам» полетать, поклевать зернышек. Дети выполняют ходьбу врассыпную, не задевая друг друга, затем бег. По сигналу: «Коршун!» - птенчики быстро возвращаются в свои «гнездышки» (можно занимать любое свободное место), а «коршун» старается поймать кого-либо из них.

#### **«Птица и птенчики»**

*Цель:* упражнять детей действовать по сигналу педагога, выполнять бег и ходьбу врассыпную, ориентироваться в пространстве, использовать всю площадь зала.

*Ход игры:* Дети делятся на группы по 5—6 человек. Каждая группа имеет свой домик — гнездышко (начерченный мелом круг, положенный на пол большой обруч или связанную за концы веревку и т.п.). Дети сидят на корточках, изображают птенчиков в гнездышках, воспитатель — птичку. По сигналу: «Полетели, полетели птенчики зернышки искать» птенчики вылетают из гнездышка и стараются улететь за кормом подальше. По сигналу воспитателя: «Полетели домой, в гнездо!» птенчики возвращаются в свои гнездышки.

Воспитатель напоминает, что нельзя залетать в чужое гнездышко, улетать надо подальше от дома, там больше корма для птичек.

#### **«Воробышки в гнездышках».**

*Цель:* упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег и ходьбу врассыпную, перешагивание через обруч, ориентироваться в пространстве, использовать всю площадь зала.

*Ход игры:* Дети – «воробышки» с помощью воспитателя распределяются на 3-4 группы и становятся внутри «гнезд» (обручей большого диаметра или кругов, образованных из шнуров или веревок). По сигналу воспитателя: «Полетели!» - «воробышки» вылетают из «гнезда», перешагивая через обруч и разбегаются по всему залу. Присаживаются на корточки – «клюют зернышки». По сигналу: «Птички, в гнезда!» - убегают в свои «гнезда».

#### **«Лохматый пес».**

*Цель:* упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять ходьбу, бег врассыпную, использовать всю площадь зала.

*Ход игры:* Один из детей изображает пса. Он ложится на пол, положив голову на протянутые вперед руки. Остальные дети гурьбой тихонько подходят к нему по мере произнесения следующего текста:

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 же будет.

Дети начинают будить пса, хлопают в ладоши, машут. Пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются. Пес гонится за ними, старается, кого-нибудь поймать.

### **«Автомобили»**

*Цель:* упражнять детей действовать в соответствии с двумя цветовым сигналам, выполнять бег в рассыпную, использовать все пространство зала.  
*Ход игры:* Каждый играющий получает руль (картонный или фанерный). По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются в рассыпную так, чтобы не мешать друг другу. На другой сигнал (поднят красный флажок) автомобили останавливаются.

### **«Мы топаем ногами».**

*Цель:* упражнять детей действовать в соответствии с текстом стихотворения, выполнять бег по кругу.

*Ход игры:* Воспитатель вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения:

Мы топаем ногами, мы хлопаем руками, киваем головой.

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем, мы руки подаем.

С этими словами дети дают друг другу руки, и продолжают:

И бегаем кругом, и бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!». Дети замедляют движение, останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки.

### **«Поезд».**

*Цель:* упражнять детей выполнять ходьбу, бег в колонне по одному с изменением темпа, действовать по сигналу, находить свое место в колонне.

*Ход игры:* Дети строятся друг за другом. Первый — паровоз, остальные — вагоны. Воспитатель дает гудок и поезд начинает двигаться вперед. «Поезд подъезжает к станции» — говорит воспитатель. Дети - поезд останавливается. Дети выходят погулять: они расходятся по полянке, собирают цветы, ягоды, грибы, шишки. Услышав гудок, они снова собираются в колонну, и движение поезда возобновляется. ... Можно изменить сюжет игры, например, поезд может остановиться у речки, тогда дети изображают катание на лодках, ловлю рыбы и т. п.

### **«Мыши и кот».**

*Цель:* упражнять детей действовать в соответствии с правилами игры, выполнять ходьбу, бег в рассыпную, использовать всю площадь зала

*Ход игры:* Дети-мыши сидят в норках (на скамейках или стульях, поставленных вдоль стен зала). В одном из углов площадки сидит кот — воспитатель. Кот засыпает, и мыши разбегаются по комнате. Но вот кот просыпается, потягивается, мяукает и начинает ловить мышей. Мыши быстро бегут и прячутся в норках (занимают свои места на стульях). После того как все мыши вернутся в норки, кот еще раз проходит по комнате, затем возвращается на свое место и засыпает. ... Из норок мышки могут выбегать только тогда, когда кошка закроет глаза и заснет, а возвращаться в норки — после того как кошка проснется и замяукает.

### **«Солнышко и дождик».**

*Цель:* упражнять действовать по сигналу, выполнять ходьбу, бег врассыпную, ориентироваться в пространстве.

*Ход игры:* Дети присаживаются на корточки за стульями, расположенными на некотором расстоянии от стен зала, и смотрят в окошко (в отверстие спинки стула). Воспитатель говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорее домой!» все бегут на свои места и присаживаются сзади стульев.

#### **«Бегите к флажку».**

*Цель:* упражнять детей действовать в соответствии с правилами, ориентироваться на цветовой сигнал, выполнять бег врассыпную, использовать все пространство зала.

*Ход игры:* Воспитатель раздает детям флажки двух цветов: красного и синего. Он, держа в одной руке красный, в другой — синий флажок, разводит руки в стороны; дети группируются со стороны флажка соответствующего цвета. Затем он предлагает детям погулять по площадке. Пока дети гуляют, воспитатель переходит на другую сторону и говорит: «Раз, два, три—скорей сюда беги!» - при этом он протягивает руки с флажками в стороны. Дети бегут к нему и собираются возле флажка своего цвета. Когда все дети соберутся, воспитатель предлагает поднять флажки вверх и помахать ими. .... Воспитатель может переключать флажки из одной руки в другую, чтобы дети собирались то справа, то слева от него. Вместо флажков детям можно дать в руку платочек или кубик соответствующего цвета или повязать на руку цветную ленточку.

#### **«Не опоздай!».**

*Цель:* упражнять детей действовать по сигналу, бегать в разных направлениях одновременно всей группой, использовать всю площадь зала, находить свою игрушку.

*Ход игры:* На полу по кругу раскладываются кубики или погремушки. Дети становятся у кубиков. По сигналу воспитателя они бегают по всей комнате, не задевая друг друга и не сбивая кубиков. По сигналу «Не опоздай!» дети бегут к своим кубикам.

#### **Средняя группа**

##### **«Совушка»**

**Цель:** учиться неподвижно стоять некоторое время, внимательно слушать.

*Ход игры:* Играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова». Воспитатель говорит: «*День наступает – все оживает*». Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д.

Неожиданно произносит: «*Ночь наступает, все замирает, сова вылетает*». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе.

##### **«Бездомный заяц»**

**Цель:** быстро бегать; ориентироваться в пространстве.

**Ход игры:** Выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные «зайцы» стоят в обручах – «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет. «Заяц» может встать в домик, тогда «заяц», стоявший там, должен убежать.

Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» - «охотником».

#### **«Лиса в курятнике»**

**Цель:** учить мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях; бегать не задевая друг друга, увертываться от ловящего.

**Ход игры:** На одной стороне зала очерчивается «курятник». В нем на насестах (на скамейках) сидят «куры». На противоположной стороне находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих «лисой», остальные – «куры». По сигналу «куры» спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают в курятник и взбираются на насест, а «лиса» старается утащить «курицу», не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору.

#### **«Пробеги тихо»**

**Цель:** учить бесшумно двигаться.

**Ход игры:** Дети делятся на группы из 4-5 человек, распределяются на три группы и выстраиваются за чертой. Выбирают водящего, он садится посередине площадки и закрывает глаза. По сигналу одна подгруппа бесшумно бежит мимо водящего на другой конец площадки. Если водящий услышит, он говорит «Стой!» и бегущие останавливаются. Не открывая глаз, водящий говорит какая группа бежала. Если он правильно указал группу, дети отходят в сторону. Если ошибся, они возвращаются на свои места. Так поочередно пробегают все группы. Выигрывает та группа, которая пробежала тихо и которую водящий не смог обнаружить.

#### **«Самолеты»**

**Цель:** учить легкости движений, действовать после сигнала.

**Ход игры:** Перед игрой необходимо показать все игровые движения. Дети становятся на одной стороне площадки. Воспитатель говорит «К полету готовы. Завести моторы!». Дети делают вращательные движения руками перед грудью. После сигнала «Полетели!» разводят руки в стороны и разбегаются по залу. По сигналу «На посадку!» играющие направляются на свою сторону площадки.

#### **«Кто скорее до флажка?»**

**Цель:** развивать быстрый бег, ловкость.

**Ход игры:** Дети распределяются на несколько команд. На расстоянии 3 м от исходной черты ставятся флажки. По сигналу воспитателя надо прыжками на двух ногах допрыгать до флажка, обогнуть его и бегом возвратиться в конец своей колонны.

#### **«Птички и кошка»**

**Цель:** учить двигаться по сигналу, развивать ловкость.

**Ход игры:** В большом кругу сидит «кошка», за кругом – «птички». «Кошка» засыпает, а «птички» впрыгивают в круг и летают там, присаживаются, клюют зерна. «Кошка» просыпается и начинает ловить «птиц», а они убегают за круг. Пойманных «птичек» кошка отводит в середину круга. Воспитатель подсчитывает, сколько их.

#### **«Ловишки»**

**Цель:** развивать ловкость, быстроту.

**Ход игры:** С помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети перебегают на другую сторону, а ловишка старается их поймать. Пойманный становится ловишкой.

В конце игры говорят, какой ловишка самый ловкий.

#### **«К названному дереву беги»**

**Цель:** тренировать в быстром нахождении названного дерева; закреплять названия деревьев; развивать быстрый бег.

**Ход игры:** выбирается водящий. Он называет дерево, все дети должны внимательно слушать, какое дерево названо, и в соответствии с этим перебежать от одного дерева к другому. Водящий внимательно следит за детьми, кто побежит не к тому дереву, отводит на скамейку штрафников.

#### **«Кто скорее соберет?»**

**Цель:** учить группировать овощи и фрукты; воспитывать быстроту реакции на слова, выдержку и дисциплинированность.

**Ход игры:** Дети делятся на две бригады: «Садоводы» и «Огородники». На земле лежат муляжи овощей и фруктов и две корзины. По команде воспитателя бригады начинают собирать овощи и фрукты каждый в свою корзину. Кто собрал первым, поднимает корзину вверх и считается победителем.

#### **«Пчелки»**

**Цель:** учить действовать по словесному сигналу; развивать быстроту, ловкость; упражнять в диалогической речи.

**Ход игры:** Все дети — пчелки, они бегают по комнате, размахивают крыльями, жужжат: «Ж-ж-ж». Появляется медведь (выбранный по желанию) и говорит: *Мишка-медведь идет,*

*Мед у пчелок унесет.*

*Пчелки отвечают:*

*Этот улей — домик наш.*

*Уходи, медведь, от нас,*

*Ж-ж-ж-ж!*

Пчелки машут крыльями, жужжат, прогоняя медведя.

#### **«Такой листок - лети ко мне»**

**Цель:** развивать внимание, наблюдательность; упражнять в нахождении листьев по сходству; активизировать словарь.

**Ход игры:** Воспитатель с детьми рассматривают листья, упавшие с деревьев. Описывает их, говорит, с какого они дерева. Через некоторое время, раздает детям листья от разных деревьев, находящихся на участке, и просит

внимательно его послушать. Показывает лист от дерева и говорит: «У кого такой же листок, бегите ко мне!»

### **«Зимующие и перелетные птицы»**

**Цель:** развивать двигательные навыки; закреплять представление о поведении птиц зимой.

**Ход игры:** Дети надевают шапочки птиц (перелетных и зимующих). В середине площадки на расстоянии друг от друга стоят два ребенка в шапочках Солнышка и Снежинки. «Птицы» бегают врассыпную со словами:

*Птички летают, зерна собирают.*

*Маленькие птички, птички-невелички».*

После этих слов «перелетные птицы» бегут к Солнцу, а «зимующие» - к снежинке. Чей круг быстрее соберется, тот и выиграл.

### **«Кот на крыше»**

**Цель:** развивать координацию движений; развивать ритмичную, выразительную речь.

**Ход игры:** Дети становятся в круг. В центре – «кот». Остальные дети – «мыши». Они тихо подходят к «коту» и, грозя друг другу пальцем, говорят хором вполголоса: *Тише мыши, тише мыши...*

*Кот сидит на нашей крыше.*

*Мышка, мышка, берегись.*

*И коту не попадись!*

После этих слов «кот» гонится за мышками, те убегают. Нужно отметить чертой мышкин дом – норку, куда «кот» не имеет права забегать.

### **«Охотники и зайцы»**

**Цель:** развивать внимание, ловкость, быстрый бег.

**Ход игры:** Все ребята-«зайцы» и 2-3 «охотника». «Охотники» находятся на противоположной стороне, где для них нарисован дом.

Воспитатель: -

*Никого нет на лужайке.*

*Выходите, братцы-зайки,*

*Прыгать, кувыркаться!..*

*По снегу кататься!..*

«Охотники» выбегают из домика и охотятся на зайцев. Пойманных «зайцев» «охотники» забирают себе в дом, и игра повторяется.

### **«Воробушки»**

**Цель:** развивать ловкость, внимание.

**Ход игры:** Дети (воробушки) сидят на скамейке (в гнездышках) и спят. На слова педагога: «*В гнезде воробушки живут и утром рано все встают*», дети раскрывают глаза, громко говорят: «*Чирик-чик-чик, чирик-чик-чик! Так весело поют*». После этих слов дети разбегаются по участку. На слова педагога: «*В гнездышко полетели!*» - возвращаются на свои места.

### **«Зайка»**

**Цель:** развивать ловкость, быстрый бег.

Ход игры: Выбираются 2 ребенка: «зайчик» и «волк». Дети образуют круг, взявшись за руки. За кругом – «зайчик». В кругу «волк». Дети ведут хором и произносят стихотворение. А «зайка» прыгает за кругом:

*Скачет зайка маленький около завалинки,  
Быстро скачет зайка, ты его поймай-ка!*

«Волк» старается выбежать из круга и поймать «зайчика». Когда «зайчик» пойман, игра продолжается с другими игроками.

#### **«Ловишка, бери ленту!»**

Цель: развивать ловкость, воспитывать честность, справедливость при оценке поведения в игре.

Ход игры: Играющие встают в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот.

Ловишка встает в центр круга. По сигналу воспитателя «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка догоняет их, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три. В круг скорей беги!» дети собираются в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

#### **«Цветные автомобили»**

Цель: учить в соответствии с цветом флажка выполнять действия, ориентироваться в пространстве.

Ход игры: Дети размещаются по краям площадки, они – автомобили. Каждому свой цветной круг. Воспитатель в центре, в руках у него три цветных флажка. Он поднимает один, дети, имеющие круг этого цвета разбегаются в разных направлениях. Когда воспитатель опускает флажок, дети останавливаются. Воспитатель поднимает флажок другого цвета и т.д.

#### **«Лохматый пес»**

Цель: развивать внимание, быстрый бег; учить по-разному обозначать предметы в игре.

Ход игры: Дети стоят на одной стороне площадки. Водящий – пес – на другой стороне. Дети тихо подходят к нему со словами:

*Вот лежит лохматый пес,  
В лапы свой уткнувши нос.  
Тихо, смиренно он лежит,  
Не то дремлет, не то спит.  
Подойдем к нему, разбудим,  
И посмотрим что-то будет!*

После этих слов пес вскакивает и громко лает. Дети разбегаются, а пес старается их поймать.

#### **«Мышеловка»**

Цель: развивать ловкость, умение действовать после сигнала.

Ход игры: Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая группа детей, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку.

Остальные дети (мыши) находятся вне круга. Изображающие мышеловку, начинают ходить по кругу, приговаривая:

*Ах, как мыши надоели,  
Развелось их – просто страсть.  
Все погрызли, все поели,  
Всюду лезут – вот напасть.  
Берегитесь же, плутовки,  
Доберемся мы до вас.  
Вот захлопнем мышеловку,  
И поймаем сразу вас!*

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота.

Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу воспитателя «Хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают — мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные становятся в круг, мышеловка увеличивается

### **«Пустое место»**

Цель: развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание.

Ход игры: Дети держатся за обруч правой рукой, и двигаются по часовой стрелке, а ведущий идет в противоположную сторону со словами:

*Вокруг домика хожу и в окошечко глажу,  
К одному я подойду и тихонько постучу:  
«Тук-тук-тук».*

Все дети останавливаются. Игрок, возле которого остановился ведущий, спрашивает: «Кто пришел?» ведущий называет имя ребенка и продолжает:

*Ты стоишь ко мне спиной,  
Побежим-ка мы с тобой.  
Кто из нас молодой  
Прибежит быстрее домой?*

Ведущий и ребенок бегут в противоположные стороны. Выигрывает тот, кто первым займет пустое место у круга.

### **«Перелет птиц»**

Цель: учить двигаться в одном направлении, быстро убежать после сигнала.

Ход игры: Дети стоят в одном углу участка – они птицы. В другом углу – скамейки. По сигналу педагога: «Птички улетают!», дети, подняв руки, бегают по площадке. По сигналу: «Буря!», бегут к скамейкам и садятся на них. По сигналу взрослого: «Буря кончилась!», дети слезают со скамеек и продолжают бег.

### **«Мы веселые ребята»**

Цель: развивать ловкость, внимание.

Ход игры: Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На противоположной стороне также проводится черта – это дома. В центре площадки находится ловишка. Играющие хором произносят:

*Мы веселые ребята, любим бегать и скакать  
Ну, попробуй нас догнать.*



### *1,2,3 – лови!*

После слова «Лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка старается поймать их. Тот, кого ловишка успеет задеть до черты, считаются пойманными и отходят в сторону, пропуская одну перебежку.

После двух перебежек выбирается другой ловишка.

### **«Котята и щенята»**

**Цель:** учить красиво передвигаться на носочках, соединять движение со словами; развивать ловкость.

**Ход игры:** Играющих делят на две группы. Дети одной группы изображают «котят», Другой – «щенят». «Котята» находятся около скамейки; «щенята» - на другой стороне участка. Воспитатель предлагает «котят» побегать легко, мягко. На слова воспитателя: «Щенята!» - вторая группа детей перелезает через скамейки.

Они бегут за «котят» и лают: «Ав-ав-ав». «Котята», мяукая, быстро влезают на скамейку. Воспитатель все время находится рядом. «Щенята» возвращаются в свои домики. После 2-3-х повторений, дети меняются ролями, и игра продолжается.

### **«Карусель»**

**Цель:** учить одновременно двигаться и говорить, быстро действовать после сигнала.

**Ход игры:** Играющие стоят в кругу. На земле лежит веревка, концы которой связаны. Они подходят к веревке, поднимают ее с земли и, держась за нее правыми {или левыми} руками, ходят по кругу со словами:

*Еле, еле, еле, еле  
Завертелись карусели,  
А потом кругом, кругом  
Все бегом, бегом, бегом.*

Играющие двигаются сначала медленно, а после слова «бегом» бегут. По команде руководителя «Поворот!» они быстро берут веревку другой рукой и бегут в противоположную сторону. На словах:

*Тише, тише, не спешите,  
Карусель остановите,  
Раз и два, раз и два,  
Вот и кончилась игра.*

Движение карусели постепенно замедляется, а с последними словами останавливается. Играющие кладут веревку на землю и разбегаются по площадке. По сигналу они спешат вновь сесть на карусель, то есть взяться рукой за веревку, и игра возобновляется. Занимать места на карусели можно только до третьего звонка (хлопки). Опоздавший на карусели не катается.

### **«Пчелки и ласточка»**

**Цель:** развивать ловкость, быстроту реакции.

**Ход игры:** Играющие дети - «пчелки» сидят на корточках. «Ласточка» - в своем гнезде. «Пчелки» (сидят на поляне и напевают):

*Пчелки летают, медок собирают!  
Зум, зум, зум! Зум, зум, зум!*

Ласточка: - *Ласточка летает, пчелок поймает.*  
Вылетает и ловит «пчел». Пойманный становится «ласточкой».

### **Старшая группа** **«Хитрая лиса»**

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

**Ход игры:** Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Воспитатель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит: «Я иду искать в лесу хитрую и рыжую лису!», дотрагивается до одного из играющих, который становится хитрой лисой. Затем воспитатель предлагает открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них хитрая лиса. Играющие хором спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?».

Хитрая лиса выходит, поднимает руку, говорит: «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит. Пойманного лиса отводит домой в нору.

### **«Два мороза»**

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

**Ход игры:** На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два дома. Играющие располагаются на одной стороне площадки.

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

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

### **«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.

**Ход игры:** 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 мышеловки, 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.

### **«Мы веселые ребята»**

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

**Ход игры:** Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих.

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

### **«Стадо и волк»**

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

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

### **«Гуси – Лебеди»**

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

**Ход игры:** 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.

#### **«Кто скорей снимет ленту»**

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

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

**Правила:** Бежать можно только после слова «беги». Сдергивать ленту только напротив своей колонны. Варианты: Поставить на пути бега препятствия. Протянуть веревку на расстоянии 40 см., под которую нужно подлезть, не задев ее. Провести две линии на расстоянии 30 см., через которые надо перепрыгнуть.

#### **«Ловишка, бери ленту»**

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

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

**Правила:** Ловишка должен брать только ленту, не задерживая играющего.

Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

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

#### **«Свободное место»**

**Цель:** Развивать ловкость, быстроту; умение не сталкиваться.

**Ход игры:** Играющие сидят на полу по кругу, скрестив ноги. Воспитатель вызывает двух рядом сидящих детей. Они встают, становятся за кругом спинами друг к другу. По сигналу «раз, два, три — беги» бегут в разные стороны, добегают до своего места и садятся. Играющие отмечают, кто первым занял свободное место. Воспитатель вызывает двух других детей.

Игра продолжается.

*Указания.* Можно вызвать для бега и детей, сидящих в разных местах круга.

### **«Сокол и голуби»**

**Цель:** упражнять детей в беге с увертыванием.

**Ход игры:** На противоположных сторонах площадки линиями обозначаются домики голубей. Между домиками находится сокол (водящий). Все дети — голуби. Они стоят за линией на одной стороне площадки. Сокол кричит: «Голуби, летите!» голуби перелетают (перебегают) из одного домика в другой, стараясь не попасться соколу. Тот, до кого сокол дотронулся рукой, отходит в сторону. Когда будет поймано 3 голубя, выбирают другого сокола.

### **«Самолеты»**

**Цель:** учить детей медленному бегу, держать спину и голову прямо во время бега, соблюдать расстояние между друг другом, развивать ориентировку в пространстве.

**Ход игры: I вариант:** дети бегают по площадке, изображая самолеты (расставив руки в стороны). Самолеты не должны сталкиваться и ломать крылья. Потерпевшие аварию подходят к воспитателю. После ремонта они вновь отправляются в полет. Игра продолжается 2-3 мин.

**II вариант:** дети размещаются вокруг воспитателя в одном углу площадки и приседают на корточки. Это — самолеты на аэродроме. По сигналу воспитателя самолеты друг за другом отправляются в полет и летают (медленно) в любых направлениях, стараясь не задевать друг друга крыльями (вытянутыми в стороны руками). По сигналу самолеты заходят на посадку и занимают место на аэродроме.. Игра повторяется 3-4 раза.

### **«Совушка»**

**Цель:** развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

**Ход игры:** На площадке обозначается гнездо совы. Остальные — мышки, жучки, бабочки. По сигналу «День!» - все ходят, бегают. Через некоторое время звучит сигнал «Ночь!» и все замирают, оставаясь в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо.

### **«Бездомный заяц»**

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

**Ход игры:** Из числа играющих выбираются «охотник» и «бездомный заяц». Остальные дети — зайцы располагаются в домиках (начерченных на земле кругах). Бездомный заяц убегает от охотника. Спаситься 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.

### **«Чье звено скорее соберется».**

**Цель:** развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

**Ход игры:** Воспитатель делит игроков на 3-4 группы. Каждому из них дается по флажку. У каждой группы свой цвет флажка! Так же, 4 флажка ставят на пол в разных местах. Группы должны выстроиться в колонну у флажка своего цвета. Раздается сигнал, что пора погулять и дети расходятся по комнате. Они начинают бегать, прыгать и ходить. Затем звучит сигнал «по местам» и дети возвращаются каждый к своему флажку, вновь вставая в колонну.

Воспитатель отмечает, чья группа быстрее всех построилась.

После двух-трех игр воспитатель прибавляет новое правило – по сигналу «стоп» игроки должны резко остановиться и закрыть глаза и открыть их только после команды «по местам». Играть в игру можно не больше 6 минут.

### **«Лошади»**

**Цель:** упражнять в чередовании бега с медленной ходьбой, высоко поднимая ноги во время ходьбы.

**Ход игры:** Педагог делит детей на две равные группы. Одна группа – лошадки, другая – конюхи. Конюхам раздаются веревки-вожжи. Помещение делится на три части. Одна часть – конюшня, другая часть – помещение для конюхов, а пространство между ними – луг.

«Конюхи, вставайте скорей, запрягайте лошадей».

«Конюхи» держа в руках «вожжи» подбегают к «лошадям» и запрягают их. Выбирать «лошадь» можно любую! Запряженные «лошади» и их «конюхи» встают в одну колонну и двигаются в зависимости от указания воспитателя: можно бежать или ходить.

Раздается команда: «Приехали». Вся колонна останавливается. Педагог опять говорит: «Идите гулять». «Конюхи» снимают с «лошадей» вожжи и отпускают их погулять. Те расходятся по помещению и создают видимость, как будто щиплют травку.

Звучит команда: «Конюхи, запрягайте своих лошадей». «Конюхи» пытаются поймать каждый свою лошадь, но это им плохо удастся, так как «лошади» убегают от них. Игра продолжается до тех пор, пока все лошади не окажутся запряженными и не выстроятся в колонну. После чего педагог командует:

«Отведите лошадей в конюшню». «Конюхи» отводят своих лошадей в конюшню, распрягают и «вожжи» отдают воспитателю. Затем группы детей меняются ролями.

### **«Пятнашки».**

**Цель:** учить детей быстрому бегу, держать спину и голову прямо во время бега.

**Ход игры:** Воспитатель выбирает одного из детей и назначает его «пятнашкой». Все другие дети разбредаются по разным местам комнаты. «Пятнашка» встает посередине комнаты и по сигналу: «лови!» начинает

ловить других детей. Все, до кого он дотронулся, оказываются пойманными и отходят в сторонку. После того, как «пятнашка» поймает 3-4 детей его заменяют на нового.

Рекомендации.

Чтобы дети могли различать пятнашку, ему на руку повязывается яркая ленточка.

Если «пятнашке» не удастся никого поймать в течении одной минуты, его все равно заменяют.

### **«Парный бег»**

**Цель:** упражнять детей в беге парами, не сталкиваясь друг с другом.

**Ход игры:** Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т. п.) по числу звеньев. По сигналу взрослого первые пары детей из колонн, взявшись за руки, бегут до стоящих впереди них предметов, огибают их и возвращаются в конец своих колонн. По следующему сигналу бегут вторые пары и т. д. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.

### **«Караси и щука»**

**Цель игры:** воспитывать внимание и сообразительность.

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

Правила игры. Карасям нельзя трогать камешки руками.

### **«Колпачок и палочка»**

**Цель:** Развивать у детей внимание; упражнять в ходьбе по кругу.

**Ход игры:** Играющие образуют круг. Выбирается водящий, он получает палочку и становится в середине круга. Воспитатель надевает ему на голову красивый колпак с яркой кисточкой.

Колпак надвигается ребенку до носа, прикрывает ему глаза, не касаясь их. Дети, держась за руки, бегут по кругу и говорят: «Раз, два, три, четыре, пять – будет палочка стучать». Водящий в это время, присев на корточки, стучит палочкой об пол.

С последним словом дети останавливаются, а водящий протягивает палку в сторону детей. Тот, на кого указала палочка, берет ее за конец и называет водящего по имени, а водящий отгадывает, кто его назвал. Игра продолжается с новым водящим.

### **«Кошка и мышка»**

**Цель:** Развивать у детей внимание, ловкость; упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле.

**Ход игры:** Играющие встают в круг. Выбираются кошка и мышка. Мышка становится в круг, кошка - за кругом. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу и говорят:

*Ходит Васька беленький, Когти расправляются,  
Хвост у Васьки серенький, Зубы, как игла.  
А бежит – стрела. Только мыши заскребут,  
Глазки закрываются. Чуткий Васька тут как тут,  
Всех поймают он.*

После слов «Всех поймают он» дети останавливаются и в условленном месте круга двое детей опускают руки, оставляя проход – ворота. Мышка, убегая от кошки, может пробегать в ворота и подлезать под руки стоящих в кругу. Кошка ловит мышку. Она может пробежать в круг только через ворота. Когда кошка поймает мышку, на эти роли выбираются другие дети, и игра повторяется.

Если кошка долго не может поймать мышку, воспитатель устраивает дополнительные ворота.

#### **«Сделай фигуру»**

**Цель:** Развивать у детей равновесие; упражнять в беге, подскоках.

**Ход игры:** Из числа играющих выбирается ведущий, он стоит в стороне. Остальные дети бегают, прыгают с ножки на ножку по все комнате или площадке. На сигнал воспитателя (удар в бубен или слово «стоп») все останавливаются в какой – либо позе и не двигаются. Ведущий обходит все «фигуры» и выбирает ту, которая ему больше всех нравится. Этот ребенок становится водящим – оценщиком, а предыдущий водящий присоединяется к остальным детям, и игра продолжается.

#### **«Тетери»**

**Цель:** Развивать у детей внимание, ловкость; упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движения.

**Ход игры:** Двое играющих изображают тетерь. Они находятся в одном из углов комнаты. Остальные дети (6 -8 человек) стоят в кругу посередине комнаты, держась за руки. Это чашка творогу. Текст читают хором, слегка приседая пружинно в ритм потешки.

Как на нашем на лугу  
Стоит чашка творогу,  
Прилетели две тетери,  
Поклевали, улетели.

На третью и четвертую строки тетери выпрыгивают из угла и подскоками приближаются к чашке творогу, прыгают на двух ногах возле чашки, слегка наклоняя голову внутрь круга (клюют). С окончанием потешки дети, изображающие чашку, поднимают руки вверх, вскрикивая: «Шу – у!» - как бы испугивая тетерь, и тетери улетают в свой угол. Дети их ловят. Тетеря меняется местами с тем, кто ее поймал. Игра повторяется.

#### **«Снежные круги»**

**Цель:** Развивать у детей внимание, глазомер; упражнять в метании в цель.

**Ход игры:** Дети делятся на две равные группы по 4 – 5 человек в каждой. На двух фанерных листах, прикрепленных к забору, чертятся круги – мишени диаметром 50-60 см. На расстоянии 3 м от мишени проводится черта. Каждая



группа выстраивается шеренгой против своей мишени за чертой, которую переступить не разрешается. У каждого играющего по 6 – 8 снежков.

По сигналу педагога: «Начали!» - каждая группа бросает снежки, стараясь как можно скорее залепить ими свои круги. Если у детей не хватает снежков, они лепят их тут же. Выигрывает та группа, которая раньше закроет площадь круга снежками.

### **«Трактористы»**

**Цель:** Развивать у детей внимание, ловкость.

**Ход игры:** В игре каждый раз принимает участие 5 человек. Четверо стоят парами одна за другой. Первая пара держится за руки, а свободные руки протягивает сзади стоящей паре; вторая пара также держится за руки, а свободные руки смыкает с протянутыми к ней руками первой пары. Пятый участник - тракторист. Он стоит в промежутке между парами с картонным рулем в руках. Все пятерки перемещаются по площадке мелким топчущим шагом. На каждую строку приходится 8 шагов.

Тара – тара – тара – ра, «Будем землю пахать,  
Из колхозного двора Будем хлеб засеять!  
Выезжают трактора. Будем рожь молотить!  
Малых детушек кормить».

Когда дети научатся ритмично топать, можно добиваться выделения более сильным ударом слов «землю», «хлеб», «рожь», «детушек».

### **«Кто скорее до флажка»**

**Цель:** Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку; упражнять в подлезании.

**Ход игры:**

Все играющие сидят на стульях. На расстоянии 5 – 6 шагов от края площадки проводится черта, за которую становятся 4 – 5 детей. На противоположной стороне площадки на расстоянии 18 – 20 шагов от черты против каждого ставят стул, на который кладут флажок. Стулья стоят на одной линии. По сигналу воспитателя (удар в бубен, или хлопок, или при словах «Раз, два, три – беги!») дети бегут к флажкам, берут их, поднимают вверх, потом кладут обратно. Воспитатель отмечает, какие дети раньше других подняли флажок. Затем все бежавшие садятся на стулья, а вместо на их место становятся за черту следующие 4 - 5 человек. Игра заканчивается, когда все дети пробегут по одному разу за флажками.

### **«Пастух и стадо»**

**Цель:** Развивать у детей внимание, ловкость; упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве.

**Ход игры:** На одной стороне площадки с помощью гимнастической скамейки или реек, положенных на кубы, огораживается овчарня. Выбирается пастух. Остальные – овцы. Пастуху завязывают глаза. Он стоит недалеко от овчарни и говорит: «Овечки, овечки, вот и я пришел». Овцы поочередно перепрыгивают через ограду, подходят к пастуху и спрашивают: «Пастух, пастух, сколько мне даешь шагов?»

Каждый раз пастух называет какое – либо число (до 10). Овца отсчитывает соответствующее число шагов и останавливается.

Когда все овцы разойдутся, пастух спрашивает: «Где мое стадо?» все овцы отзываются: «Бе, бе, бе...» - потом замолкают.

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

### **«Пожарные на учении»**

**Цель:** Развивать у детей внимание, ловкость; упражнять в лазании.

**Ход игры:** Играющие дети делятся на 2 – 3 отряда по 5 – 6 человек, и строятся в колонны напротив гимнастической стенки на расстоянии 4 – 5 м.

Это – пожарные, они должны уметь быстро взбираться по лестнице. На верхней рейке гимнастической стенки против каждого отряда подвешивается колокольчик. По сигналу педагога дети, стоящие первыми в колонне, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, слезают и встают в конец колонны. Педагог снова дает сигнал; бежит следующая пара или тройка и т.д. В конце игры Педагог отмечает более ловких пожарных, которые уже быстро лазают по лестнице. После этого игра повторяется. В процессе игры педагог должен находиться около гимнастической стенки, следить, чтобы дети при лазанье не пропускали ступеньки и не спрыгивали.

### **«Успей пробежать»**

**Цель:** Развивать у детей координацию движений; упражнять в беге.

**Ход игры:** Воспитатель с кем-нибудь из детей держит за концы шнур (длина его 3-4 м.) и медленно вращает его по направлению к бегущим детям. Дети, один за другим, должны успеть пробежать под шнуром в тот момент, когда он находится наверху.

Воспитатель регулирует движение детей; для каждого пробегающего он дает сигнал: «Беги!»

В дальнейшем дети должны сами следить за движением шнура и пробегать, когда он находится наверху.

### **«Ловишки»**

**Цель:** учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

**Ход игры:** дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

Варианты: чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

#### «Уголки»

**Цель:** учить детей перебегать с места на место быстро, незаметно для ведущего. Развивать ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве.

**Ход игры:** Дети становятся возле деревьев или в кружочках начерченных на земле. Один из играющих оставшийся в середине, подходит к кому – либо и говорит: «Мышка, мышка продай мне свой уголок». Та отказывается.

Водящий идёт с теми же словами к другому. В это время остальные дети меняются местами, а водящий в середине старается занять место одного из перебегающих. Если это ему удастся, оставшийся без уголка становится на

середину.  
своём уголке.

**Игры с бегом** рассчитаны на детей, хорошо физически подготовленных: *старшей и подготовительной к школе групп*, но и младшей и в средней группе дети играют в такие игры, что им очень нравится.

Исходные положения детей во время игр: стоя, в ходьбе, бег на время от 1,5 до 2 минут, бег в короткие интервалы времени для выполнения того или иного задания в игре.

Занятия проводятся зимой в физкультурном зале, летом на воздухе, так как данные игры интенсивные - их не рекомендуется проводить на воздухе зимой.

Игры проводятся с большой амплитудой движения, с включением бега, требуют быстроты реакции, скорости, а некоторые и выносливости.

Стимулировать двигательную активность детей целесообразно игрушками: проводить игры с мячами, шарами, обручами, использовать специальное оборудование (бревно, горка, доска, заборчик).

Подвижные игры с бегом (командные, эстафеты) с тонизирующей и тренирующей нагрузкой проводятся на воздухе, что способствует закаливанию детей.

Очень важно научить детей правилам поведения при беге, стараться не наткнуться друг на друга, соблюдать дистанцию, ведь это необходимо для соблюдения техники безопасности. Если эти игры вы проводите на прогулке, то можно играть не всей группой. Подвижные игры с бегом воспитывают у детей выносливость, ловкость; дети приучаются при беге согласовывать свои движения с движениями других детей, выполнять действия в соответствии с показом или словесными указаниями, соблюдать заданное направление движения.

Во время бега дети учатся правильно координировать работу рук и ног, учатся легко бегать, совершенствуют бег с предметами. У дошкольников формируется умение сохранять правильную осанку при беге. Очень важно содействовать развитию органов дыхания, обогащению организма кислородом с помощью естественных вводов движений ходьбы, бега. Также у детей необходимо развивать интерес к спортивным состязаниям,

формировать стремление добиваться цели (результата) – «добежать», «допрыгать», «перепрыгнуть», пробуждать желание добиваться определенных результатов.

**Подвижные игры**  
**с бросанием (метанием) и ловлей**

**Младшая группа**

**«Кто дальше бросит мешочек?».**

*Цель:* упражнять детей метать на дальность правой и левой рукой, действовать по сигналу.

*Ход игры:* Дети стоят на одной стороне зала (площадки) за начерченной линией или положенной веревкой. Каждый из играющих получает мешочек,

По сигналу воспитателя все дети бросают мешочки вдаль. Каждый внимательно следит за тем, куда упадет его мешочек. По следующему сигналу дети бегут за мешочками, поднимают их и становятся на то место, где лежал мешочек. Они поднимают двумя руками мешочек над головой. Воспитатель отмечает детей, которые бросили мешочек дальше всех. Дети возвращаются на исходные места.

Игру лучше проводить с половиной группы. Бросать мешочки нужно по заданию воспитателя и правой и левой рукой.

**«Поймай мяч».**

*Цель:* упражнять детей ловить мяч, брошенный воспитателем и бросать его обратно.

*Ход игры:* Напротив ребенка на расстоянии 1,5—2 м от него становится взрослый. Он бросает мяч ребенку, а тот возвращает его. В это время Взрослый произносит слова: «Лови, бросай, упасть не давай!» Каждое слово сопровождается броском мяча. Слова нужно произносить медленно, чтобы малыш успел поймать мяч и бросить его не спеша. По мере овладения навыками ловли и бросания расстояние между ребенком и взрослым можно увеличивать. Если играют двое детей, взрослый следит, чтобы они хорошо бросали мяч и при ловле не прижимали его к груди.

**«Попади в круг».**

*Цель:* упражнять детей в метании в горизонтальную цель двумя руками снизу.

*Ход игры:* Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на полу, диаметр 1—1,5 м). В руках у детей мешочки с песком. По сигналу воспитателя «Бросай!» все дети бросают мешочки в круг. Затем воспитатель говорит: «Поднимите мешочки». Дети поднимают мешочки и становятся на место.

*Указания.* Мешочек надо бросать обеими руками.

**«Подбрось повыше».**

*Цель:* упражнять детей бросать мяч вверх.

*Ход игры:* Ребенок подбрасывает мяч как можно выше, стараясь бросить его прямо над головой, и ловит его. Если ребенок не сможет поймать мяч, то поднимает его с пола и снова подбрасывает как можно выше.

*Указания.* Ребенок может подбрасывать мяч и одной, и двумя руками.

### **«Целься вернее».**

Описание: Дети становятся в круг, у каждого ребенка маленький мяч или мешочек. В центре круга стоит большая корзина (расстояние до корзины не более 1,5-2 м) по сигналу воспитателя дети бросают предметы; затем подходят к корзине, забирают, возвращают на место и играют вновь.

Указания: одновременно 8-10 человек. Одной рукой от плеча, другой снизу.

### **«Попади в воротики».**

Описание: Дети с помощью воспитателя распределяются парами и встают на расстоянии 4—6 шагов один от другого. Между каждой парой посередине установлены воротики — из кубиков, кеглей или прутиков. Каждая пара получает один мяч и катает его друг другу через ворота.

Правила: катать мяч, не задевая ворота; отталкивать энергично одной или двумя руками (по указанию воспитателя).

### **«Подбрось-поймай».**

Описание: Воспитатель предлагает ребенку бросать и ловить мяч. Сначала вверх, подождать, пока ударится о землю, и только тогда поймать его; затем — ударить о землю и сразу поймать.

### **«Попади в цель».**

Описание: Воспитатель ставит или подвешивает 2—3 вертикальные цели— это может быть обруч с картонным кружком посередине, щит-мишень, снежная фигура с удобным для метания предметом (лиса с колобком, заяц с корзиной). Перед целями на расстоянии 1,5—2 м обозначается полоса шириной 40 см. На ней напротив каждой цели стоят ведерки с мячами, шишками, мешочками с песком. 2—3 детей встают к ведеркам, берут предметы и метают их в цель одной и другой рукой. Собирают брошенные предметы в ведерки, выходят другие играющие.

Правила: метать по сигналу той рукой, какой укажет воспитатель; собирать предметы после того, как все произвели метание; выполнять метание, не выходя за пределы полосы.

### **«Кто найдет флажок?»**

Описание: Воспитатель держит два флажка и, обращаясь к детям, говорит:

«Вот у меня в руке

Два маленьких флажка,

Но смотреть на них нельзя».

Дети закрывают глаза. Воспитатель продолжает:

«В снегу их спрячу.

Кто хоть один флажок,

Найдет – тот молодец».

Воспитатель прячет флажки за деревом и говорит:

«А теперь те флажки,

Что держал я в руке,

Отыскать я разрешаю!»!

Дети ходят и ищут. Воспитатель говорит:

«Кто нашел их в этот миг  
Пусть ко мне он подбежит»!

**«Забрось мяч в корзину».**

Описание: Дети становятся в круг. Каждый ребенок держит в руке маленький мяч. В центре круга стоит ящик или большая корзина (расстояние от цели до детей не более полутора-двух метров). По сигналу воспитателя дети бросают мячи в ящик, затем достают их и возвращаются на свои места. Если ребенок не попал в цель, он поднимает мяч с земли (с пола) и тоже встает в круг.

Игра повторяется сначала.

**«Красные флажки поднять вверх!»**

Описание: Посредине площадки поставлены стульчики в круг, спинками в середину, а в кругу на табуретке вазон. Дети с красными флажками в руках, один за другим идут вокруг площадки. Под слова воспитателя:

«Весело, радостно дошкольники идут,

Красные флажки в руках несут

Раз, два, раз, два, (6 раз)

Вот так, вот так

Красные флажки в руках несут».

Дети поднимают флажки и подходят к стульчикам и останавливаются напротив них. На определенный сигнал (слово воспитателя «положили») дети кладут флажки на стульчики. Затем они начинают бегать, прыгать, скакать, кружиться на площадке. На слова воспитателя: «Флажки поднять вверх!» дети спешат к стульчикам, берут флажки обеими руками или сначала правой рукой, а затем левой и поднимают их вверх. Воспитатель называет детей, которые первыми подняли флажки вверх. Игра повторяется с того момента, когда дети положат флажки на свои стульчики.

**«Кто разбудил медведя?»**

Описание: Дети сидят на стульчиках полукругом, а один ребенок с медвежонком на руках сидит спиной к детям. Кто-то из детей громко кричит «ку – ка – ре – ку!» Ребенок обращаясь к медведю со словами «Пойдем, поищем петушка», обходит всех детей и, остановившись перед тем, кто кукарекал, говорит: «Ты разбудил медведя». Если он отгадал, то они меняются местами.

**Средняя группа**

**«Мяч через сетку»**

**Цель:** Учить детей соревноваться. Упражнять в бросании мяча через сетку двумя руками снизу и из-за головы.

**Материал:** Мячи и сетка.

**Ход игры:** На расстоянии 1м от сетки на линии с обеих сторон стоят группки 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 группками играющих.

### **«Охотник и зайцы»**

**Цель:** учить метать мяч в подвижную цель.

**Ход игры:** На одной стороне – «охотник», на другой в нарисованных кругах по 2-3 «зайца». «Охотник» обходит площадку, как бы разыскивая следы «зайцев», затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: «Выбежали на полянку зайцы». «Зайцы» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову «охотник», «зайцы» останавливаются, поворачиваются к нему спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот «заяц», в которого попал «охотник», считается подстреленным, и «охотник» уводит его к себе.

### **«Попади мешочком в круг»**

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

**Ход игры:** Дети стоят по кругу. В центре круга выложен из веревки кружок, концы веревки связаны, круг можно начертить. Диаметр круга – 2 метра. Дети находятся на расстоянии 1-2 шагов от круга. В руках мешочки с песком.

По слову воспитателя «Бросай!», все бросают свои мешочки в круг. «Поднимите мешочки!» - говорит воспитатель. Дети поднимают мешочки, становятся на место. Воспитатель отмечает, чей мешочек не попал в круг, игра продолжается. Дети бросают другой рукой.

### **«Кто дальше бросит мешочек?»**

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

**Ход игры:** Дети стоят вдоль стены. Несколько детей, названных воспитателем, становятся на одной линии перед положенной на пол веревкой. Дети получают мешочки 3 разных цветов. По слову воспитателя «Бросай!» дети бросают мешочек вдаль. Воспитатель обращает внимание детей на то, чей мешочек упал дальше и говорит: «Поднимите мешочки!».

Дети бегут за своими мешочками, поднимают их и садятся на места. Воспитатель называет других детей, которые занимают места бросавших мешочки. Игра заканчивается, когда все дети бросят мешочки.

### **«Подбрось – поймай»**

**Цель:** Учить детей соревноваться. Упражнять в бросании мяча двумя руками снизу-вверх и ловить его.

**Ход игры:** 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.

Указания. Детей можно разделить на пары. Одни 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. Можно ввести и элемент соревнования: кто подбросит и поймает мяч большее число раз? 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.

#### **«Стой!»**

**Ход игры:** Воспитатель выбирает водящего, бросает мяч вверх как можно выше, а водящий должен его поймать. Пока он ловит мяч, остальные игроки разбегаются по площадке.

Как только водящий поймает мяч и скажет: «Стой!», игроки останавливаются на месте.

Водящий старается попасть мячом в игрока, стоящего как можно ближе. Если промахнется, то бежит за мячом, а остальные игроки снова разбегаются в разные стороны. Догнав мяч, водящий снова кричит: «Стой!». Если же он попадет, то

игрок в которого попали, становится водящим, и игра начинается заново.

Игра продолжается до 3 раз.

#### **«Лови – не лови»**

**Ход игры:** Дети становятся в большой круг, воспитатель в центре него с большим мячом в руках. Мяч нужно ловить лишь в том случае, если будет названо что-либо из съедобного: морковь, торт, конфеты, мороженое, пирожное, ананас, апельсин и т. п.

Если воспитатель произносит несъедобные вещи: машина, гараж, забор, тапочки и т. п. и бросает мяч игроку, тот не должен его ловить. Если игрок ошибся, поймав мяч, он выбывает из игры.

#### **«Беги из круга»**

**Цель:** развивать умение выполнять движения по слову. Упражнять в метании в движущуюся цель и в беге с увертыванием.

**Ход игры:** площадка ограничивается линиями. В центре зала, играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один ребенок становится в центр (водящий). У его ног лежат 2 небольших мяча. Водящий проделывает ряд движений, играющие повторяют. По сигналу воспитателя: «Беги из круга», дети разбегаются, а водящий старается попасть мячом в одного из детей. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Водящий меняется. Продолжительность 5-7 минут.

#### **«Катай мяч»**

**Цель:** Развивать выдержку, внимание, ловкость. Упражнять в катании мяча.

**Ход игры:** играющие образуют круг, опускаются на колени и садятся на пятки. Воспитатель катит мяч кому-нибудь из детей. Тот, отталкивает от себя рукой, не давая коснуться ног, другому играющему. Если мяч коснулся ног, ребенок делает шаг из круга. Сидя за кругом, проигравший принимает участие в игре, если он отталкивает мяч, случайно посланный ему.

Продолжительность игры 4 – 5 минут.

#### **«Ловишки с мячом»**

**Цель:** развивать умение выполнять движения по слову. Упражнять в метании в движущуюся цель и в беге с увертыванием.

**Ход игры:** площадка ограничивается линиями. В центре площадки играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в



стороны рук. Один ребенок становится в центр (водящий). У его ног лежат 2 небольших мяча. Водящий проделывает ряд движений, играющие повторяют. По сигналу воспитателя: «Беги из круга», дети разбегаются, а водящий старается попасть мячом в одного из детей. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Водящий меняется.

Продолжительность 5-7 минут.

### **Игра «Набрось кольцо»**

**Цель:** тренировать детей в набрасывании колец на определенные цели.

**Ход игры:** На полу проводят линию -это граница, с которой дети будут бросать кольцо. На расстоянии 1,5-2 м от нее ставится фигурка для набрасывания кольца (слон с поднятым хоботом, гусь с вытянутой шеей, носорог с выставленным рогом и т. п.) Взрослый показывает, как бросать кольцо - от себя, держа его в горизонтальном положении.

Далее дети пробуют набрасывать кольца самостоятельно. Взрослый при необходимости может помочь ребенку, направляя движение его руки.

### **Старшая группа**

#### **«Охотники и зайцы»**

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

**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».

#### **«Перебежки»**

**Цель:** Развивать у детей внимание, ловкость; упражнять в метании в подвижную цель.

**Ход игры:** На одной стороне площадки отделяется линией дом, на расстоянии 5-6 м чертится 2 линия, за которой находится другой дом. Вдоль одной из сторон перпендикулярно домам проводится еще одна черта.

Играющие делятся на 2 группы – два отряда Дети одного отряда встают вдоль линии любого дома. Другой отряд размещается вдоль боковой линии; у ног каждого ребенка лежит по два снежка. По сигналу воспитателя 1 отряд перебегает из одного дома в другой. Дети 2 отряда берут по одному снежку и бросают их в бегущих. Те, в кого попали снежком, отходят в сторону. На новый сигнал перебежка происходит в обратную сторону; дети, стоящие у боковой линии, бросают в бегущих по второму снежку. Осаленные в этот раз так же отходят в сторону.

### **«Накинь кольцо»**

**Цель:** Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений; упражнять в метании.

**Ход игры:** В старших группах используются как сюжетные, так и бессюжетные колебросы: по 2 – 6 колышков на подставках разной формы. Дети набрасывают кольца с расстояния 1,5 – 2,5 м. Игра может проводиться с группой детей (4 -6 человек). Дети получают по три кольца и по очереди бросают их, стараясь попасть на любой колышек. Педагог отмечает, кто из детей набросит большее количество колец.

*Вариант игры.* Дети поочередно бросают по два кольца до тех пор, пока кто-либо не наберет обусловленное количество очков (6 – 10). Попадания можно считать вслух или фиксировать с помощью камушков шишек и других предметов.

### **«Ловля мячей сачками»**

**Цель:** Развивать у детей внимание, ловкость; упражнять в метании.

**Ход игры:** Эта игра проводится на площадке. Для нее нужно несложное, но постоянное оборудование: по углам начерченного квадрата (100х100 см) вкапываются четыре столбика высотой 50 - 60 см, на которых с помощью резинки укрепляется чашка (диаметром 15 см); через дно ее пропускается шнурок так, чтобы за него удобно было взяться. В чашку кладут мелкие легкие мячи (от настольного тенниса) по количеству играющих (2 – 4 человека). Дети встают с сачками по сторонам квадрата. Кто – либо силой дергает за шнурок, чашка взлетает вверх и выбрасывает мячи. Играющие ловят их сачками, не сходя с места. Педагог отмечает детей, поймавших мячи, и игра продолжается.

Если желающих играть много, они договариваются, сколько раз повторяет игру одна партия (2 – 3 раза).

### **«Серсо»**

**Цель:** Развивать у детей внимание, ловкость; упражнять в метании, ловле, согласованности движений.

### **Ход игры:**

В старших группах используются как сюжетные, так и бессюжетные колебросы: по 2 – 6 колышков на подставках разной формы. Дети набрасывают кольца с расстояния 1,5 – 2,5 метров. Игра может проводиться с группой детей (4 – 6 человек). Дети получают по три кольца и по очереди бросают их, стараясь попасть на любой колышек. Воспитатель отмечает, кто из детей набросит большее количество колец. Попадания можно считать вслух или фиксировать с помощью камушков, шишек и других предметов.

### **«Школа мяча»**

**Цель:** Развивать у детей внимание; упражнять в ловле и метании.

**Ход игры:** Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое или небольшими группками.

В ходе игры ребенок, допустивший ошибку, передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, на котором ошибся.

#### Виды движений:

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.
2. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками. Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.
3. Стать лицом к стене на расстоянии двух – трех шагов от нее, ударить об нее мяч и поймать его двумя руками.
4. Бросить мяч о стену, дать ему стукнуться о землю, отскочить от нее, а затем уже ловить его.
5. Отбивать мяч о землю до пяти раз правой и левой рукой.

#### «Кегли»

**Цель:** Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер; упражнять в метании в цель.

**Ход игры:** Кегли ставятся в ряд на расстоянии 3 – 5 см одна от другой. На расстоянии 1,5 – 3 м от них проводится линия – «кон». Играющие дети (3 – 4 человека) в порядке очередности (она устанавливается самими детьми) выходят на черту кона и с силой катят шар, стараясь сбить кеглю. Выбивший высокую кеглю имеет право пробить еще раз. Сбитые кегли убираются.

Выигравшим считается тот, кто собьет больше кеглей обусловленным количеством шаров.

Расстояние между кеглями, а также от кеглей до линии кона увеличивается постепенно.

В кегли можно играть и в помещении, и на участке.

#### «Кольцо на палочке»

**Цель:** Развивать у детей внимание, координацию движений руки, меткость; упражнять в метании колец.

**Ход игры:** Из картона или фанеры вырезают кольцо (диаметр – 15 см, ширина ободка – 3 – 4 см). К кольцу привязывают шнурок, второй конец которого прикрепляют к палочке длиной примерно 30 см. Играющие, поочередно подбрасывая кольцо, ловят его на палочку. Каждый играющий имеет право сделать подряд три попытки и считает, сколько раз удалось ему поймать кольцо. Затем он передает палочку с кольцом следующему. Игра заканчивается, когда кто –нибудь из детей наберет условное количество попаданий. Играть могут 3 – 5 детей.

Навыки в метаниях предметов на дальность и в цель совершенствуются в разнообразных подвижных играх и при выполнении интересных для детей заданий игрового характера.

Подвижные игры и упражнения с метанием предметов развивают глазомер, меткость, координацию движений, укрепляют мышцы рук и туловища. В дошкольном возрасте обучают метанию предметов на дальность и в цель с места.

Для детей 3–4 лет упражнения в метаниях представляют значительную трудность, так как требуют хорошей координации движений, умения

рассчитать силу и точность броска в зависимости от расстояния до цели и ее размещения (горизонтальная или вертикальная). В этом возрасте рекомендуются упражнения, которые подготавливают ребенка к метаниям: прокатывание, бросание и ловля мячей, шариков и других предметов одной и двумя руками из-за головы. Основная цель этих упражнений — научить ребенка энергично отталкивать или бросать предмет в заданном направлении.

Дети 5 лет упражняются в прокатывании мячей или шариков с попаданием в предметы (кегли, кубики) с расстояния 1,5—2 м.

Широко используют метание мячей, снежков на дальность и в цель (дерево, щит, обруч, который положен на пол, корзину) с расстояния 2,5—3 м. При метании предмета правой рукой ребенок поворачивается левым боком в сторону броска, отставляет назад правую ногу и переносит на нее тяжесть тела, выполняя при этом широкий замах рукой; во время броска массу туловища переносит на левую ногу.

Упражнения в метаниях предметов для детей 6—7 лет значительно усложняются. В этом возрасте ребенок должен овладеть элементарными навыками передачи мяча в парах, по кругу, бросать мяч об стенку с последующей ловлей его по 6—8 раз подряд, подбрасывать вверх, повернувшись кругом, ловить его и т. д. Дошкольники совершенствуют навыки метания предметов на дальность и в цель способом из-за спины через плечо.

Большинство детей предпочитают метать предметы более сильной рукой, вследствие чего отмечается значительная разница в результатах бросков правой и левой рукой. Поэтому предлагают выполнять упражнения и правой, и левой рукой.

### **Подвижные игры с прыжками**

#### **Младшая группа**

#### **«Зайцы и волк»**

*Цель:* приучать детей внимательно слушать педагога, упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

*Ход игры:* Дети-зайцы прячутся за кустами и деревьями. В стороне за кустом находится волк. Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу инструктора: «Волк идет!» — зайцы убегают и прячутся за кусты, под деревьями. Волк пытается догнать их. В игре можно использовать небольшой текст:

Зайки скачут: скок, скок, скок, на зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают, осторожно слушают, не идет ли волк?

Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием текста появляется волк и начинает ловить зайцев.

#### **«Лягушки-попрыгушки».**

*Цель:* упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивание через лежащий на полу шнур.

*Ход игры:* На одной стороне зала на полу лежит шнур — это «болотце». Дети — «лягушки — попрыгушки» становятся на другой стороне зала в одну

шеренгу на исходную линию. Воспитатель говорит: Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки, ква-ква, ква-ква-ква, скачут вытянувши ножки. В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают через шнур, произнося: «Плюх!». После паузы игровое упражнение повторяется. Если группа детей большая, то построение производится в две шеренги и во избежание травм расстояние между шеренгами составляет примерно 1,5 – 2м. Дети второй шеренги вступают в игру чуть позже и только по сигналу воспитателя.

### **«Кролики»**

*Цель:* упражнять детей выполнять прыжки с продвижением вперед и подлезание под стул.

*Ход игры:* В одной стороне зала полукругом расставлены стулья, сиденьями внутрь полукруга, - это клетки кроликов. На противоположной стороне – дом сторожа. Посередине – лужайка. Два – три ребенка встают сзади стульев, присаживаются на корточки – кролики сидят в клетках. Инструктор-сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов на лужок: дети один за другим проползают под стулом, а затем прыгают, продвигаясь вперед по всей лужайке. По сигналу инструктора «Бегите в клетки!» возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.

*Рекомендации.* Инструктор должен следить за тем, чтобы дети, проползая под стулом, не задевали его спиной. Вместо стульев можно использовать дуги для подлезания или палки, рейки, положенные на сиденья стульев.

### **«По ровненькой дорожке».**

*Цель:* упражнять детей действовать в соответствии с текстом и ритмом стихотворения, выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, действовать совместно, использовать всю площадь зала.

*Ход игры:* Дети свободно группируются или строятся в колонну и идут гулять. Воспитатель ритмично, в определенном темпе произносит следующий текст:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке,  
Шагают наши ножки. Раз-два, раз-два,

По камешкам, по камешкам, по камешкам. В яму - бух!

При словах «По ровненькой дорожке» дети идут шагом. Когда воспитатель говорит: «По камешкам, по камешкам», — они прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. На слова «В яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются.

Игра повторяется.

### **«Зайка серый умывается».**

*Цель:* упражнять детей выполнять действия в соответствии с текстом стихотворения, прыгать на двух ногах с продвижением вперед, использовать всю площадь зала.

*Ход игры:* Дети становятся перед воспитателем полукругом, и все вместе произносят: «Зайка серый умывается, зайка в гости собирается. Вымыл носик, вымыл хвостик, вымыл ухо, вытер сухо!». В соответствии с текстом

стихотворения дети выполняют движения, прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед – «направляются в гости»

### **«Поймай комара».**

*Цель:* упражнять детей выполнять прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка, не уменьшать круг во время подпрыгиваний.

*Ход игры:* Дети стоят по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых рук. Воспитатель находится в середине круга. В руках у него прут (длина 1—1,5 м) с привязанным на шнуре комаром из бумаги или материи. Воспитатель кружит шнур немного выше голов играющих. Когда комар пролетает над головой, дети подпрыгивают, стараясь поймать его обеими руками. Тот, кто поймает комара, говорит: «Я поймал!».

### **«Зайчата»**

*Цель:* упражнять детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

*Ход игры:* Все дети – зайчики. Они располагаются на пригорке. Им может служить горка на площадке или в комнате. Инструктор говорит:

В поле на пригорке зайчики сидят,  
Свои лапки греют, ими шевелят.

Дети хлопают в ладоши, шевелят руками. Через некоторое время все говорят:

Крепче стал мороз никак, мы замерзнем, сидя так.  
Чтоб согреться поскорей, будем прыгать веселей.

Дети начинают бегать, подпрыгивать, постукивать лапкой о лапку. По сигналу инструктора возвращаются на горку.

### **«Огуречик, огуречик».**

*Цель:* упражнять детей выполнять бег в рассыпную, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, использовать все пространство зала.

*Ход игры:* На одной стороне зала – воспитатель «мышка», на другой стороне – дети. Они приближаются к «мышке» прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

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

Дети убегают за условную черту в свой «домик», а педагог их догоняет.

### **«Через ручеек»**

*Цель:* упражнять детей выполнять прыжки через ручеек, оттолкнувшись двумя ногами одновременно.

*Ход игры:* 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

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

### **«Мой весёлый звонкий мяч»**

**Цель:** учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Описание. Дети стоят с одной стороны, около них воспитатель с мячом в руках, говорит слова:

Мой весёлый звонкий мяч, ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой, не угнаться за тобой.

Воспитатель предлагает выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. После стихотворения, говорит: «Сейчас догоню!» Дети убегают.

Воспитатель делает вид, что ловит их.

### **Средняя группа**

#### **«Зайцы и волк»**

**Цель:** учить правильно прыгать на двух ногах; слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом.

**Ход игры:** Одного из играющих выбирают «волком». Остальные – «зайцы». В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, волк находится на противоположной стороне. «Зайцы» выходят из домиков, воспитатель говорит:

*Зайцы скачут скок, скок, скок,*

*На зеленый на лужок.*

*Травку щиплют, кушают,*

*Осторожно слушают – не идет ли волк.*

Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк»

#### **«Зайцы и медведи»**

**Цель:** развивать ловкость, умение перевоплощаться.

**Ход игры:** Ребенок-«медведь» сидит на корточках и дремлет.

Дети- «зайцы» прыгают вокруг и дразнят его:

*Мишка бурый, мишка бурый, отчего такой ты хмурый?*

«Медведь» встает, отвечает:

*Я медком не угостился, вот на всех и рассердился.*

*1,2,3,4,5 – начинаю всех гонять!*

После этого «медведь» ловит «зайцев».

выходит из оврага и бежит за «зайцами», они убегают в свои домики.

Пойманных «зайцев» «волк» отводит к себе в овраг.

#### **«Через ручеек»**

**Цель:** Упражнять в прыжках на обеих ногах, в равновесии.

**Ход игры:** Все играющее сидят на стульях, в 6 шагах от них кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Дети должны по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Дети должны прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» 5 детей перебирается через ручеек. Тот, кто остушился, отходит в сторону – «сушить обувь».

#### **«Удочка»**

**Цель:** учить правильно подпрыгивать: оттолкнуться и подобрать ноги.

**Ход игры:** Дети стоят по кругу, в центре – воспитатель с веревкой в руках, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель крутит веревку, а дети должны перепрыгнуть.

**«Не попадись!»**

**Цель:** учить правильно прыгать на двух ногах; развивать ловкость.

**Ход игры:** Кладется шнур в виде круга. Все играющие стоят за ним на расстоянии полушага. Выбирается водящий. Он становится внутри круга.

Остальные дети прыгают в круг и обратно. Водящий бежит по кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся внутри. Через 30-40сек. Воспитатель прекращает игру.

**«Журавль и лягушки»**

**Цель:** развивать внимание, ловкость; учить ориентироваться по сигналу.

**Ход игры:** На земле чертится большой прямоугольник – река. На расстоянии 50 см от нее сидят дети-«лягушки» на кочках. Позади детей в своем гнезде сидит «журавль». «Лягушки» усаживаются на кочки и начинают свой концерт:

концерт:

*Вот с насиженной гнилушки*

*В воду шлепнулись лягушки.*

*И, надувшись, как пузырь,*

*Стали квакать из воды:*

*«Ква, ке,ке, Ква,ке,ке.*

*Будет дождик на реке».*

Как только лягушки произнесут последние слова, «журавль» вылетает из гнезда и ловит их. «Лягушки» прыгают в воду, где «журавлю» ловить их не разрешается. Пойманная «лягушка» остается на кочке до тех пор, пока «журавль» не улетит и не вылезут «лягушки» из воды.

**«Лягушки и цапли»**

**Цель:** развивать у детей умение действовать по сигналу, ловкость.

Упражнять в прыжках в высоту с места

**Ход игры:** 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.

**«Волк во рву»**

**Цель:** развивать смелость и ловкость, умение действовать по сигналу.

Упражнять в прыжках в длину с разбегу.

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

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

По сигналу воспитателя «волк во рву» козы бегут на противоположную сторону площадки, перепрыгивая через ров, а волк - старается их поймать



(коснуться). Пойманных коз волк отводит в угол рва. Продолжительность игры 5-7 минут.

### **"Воробушки и автомобиль"**

**Цель:** Развивать у детей ориентировку в пространстве. Упражнять в прыжках.

**Ход игры:** Границы площадки очерчиваются или отмечаются флажками. На одном конце воробушки, на другом – место для автомобилей. «Воробушки вылетают из гнезда», - говорит воспитатель, и дети начинают бегать в разных направлениях. Раздается гудок и появляется автомобиль (назначенный ребенок). Воробушки пугаются и улетают в гнезда. Автомобиль возвращается в гараж. Продолжительность игры 5 – 6 минут.

### **"Охотники и зайцы"**

**Цель:** Развивать умение метать в подвижную цель. Упражнять детей в беге и лазанье.

**Ход игры:** На одной стороне площадки очерчивается место для охотника. На другой стороне обозначаются кружками места зайцев. Охотник обходит площадку, как бы разыскивая следы зайцев, затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: «выбежали на полянку зайцы». Зайцы выбегают и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По сигналу «охотник!» зайцы останавливаются, поворачиваются к охотнику спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот заяц, в которого попал мяч, считается подстреленным, и охотник уводит к себе. Продолжительность игры 5 - 7 минут.

### **«Лягушки»**

**Цель:** научить выполнять движения, не мешая друг другу.

**Ход игры:** На земле параллельно раскладывают два шнура — это «речка». Здесь лягушата будут «плавать».

«Ква! Ква! Ква! В речку прыгать нам пора».

Дети прыгают и говорят:

«Ква! Ква!» Ква! Ква! Ква! Плавать можно до утра!»

Дети «плавают» и повторяют:

«Ква! Ква!» Раз, два, три! Лапками гребите!»

Дети «гребут» и повторяют:

«Ква! Ква!» Ква! Ква! На берег пора!»

Выпрыгивают из «речки».

«Ква! Ква! «Ловят» комаров.

«Поймайте комара!»

«Ловят» комаров.

### **Старшая группа**

«Волк во рву»

**Цель:** Учить детей перепрыгивать, развивать ловкость.

**Ход игры:** Поперек площадки (зала) двумя параллельными линиями на расстоянии около 100 см одна от другой обозначен ров. В нем находится водящий - волк. Остальные дети — козы. Они живут в доме (стоят за чертой вдоль границы зала). На противоположной стороне зала линией отделено

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

#### «Лягушки и цапли»

**Цель:** Развивать у детей ловкость, быстроту. Учить прыгать вперед-назад через предмет.

**Ход игры:** Границы болота (прямоугольник, квадрат или круг), где живут лягушки, отмечаются кубами (сторона 20 см), между которыми протянуты веревки. На концах веревок мешочки с песком. Поодаль гнездо цапли. Лягушки прыгают, резвятся в болоте. Цапля (водящий) стоит в своем гнезде. По сигналу воспитателя она, высоко поднимая ноги, направляется к болоту, перешагивает веревку и ловит лягушек. Лягушки спасаются от цапли — они выскакивают из болота. Пойманных лягушек цапля уводит к себе в дом. (Они остаются там, пока не выберут новую цаплю.) Если все лягушки успеют выскочить из болота и цапля никого не поймает, она возвращается к себе в дом одна. После 2—3 игры выбирается новая цапля.

Играющие (лягушки) должны равномерно располагаться по всей площади болота. В игре могут быть и 2 цапли.

#### «Удочка»

**Цель:** учить подпрыгивать на двух ногах одновременно.

**Ход игры:** Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения необходима веревочка длиной 3-4 м. с мешочком, наполненным песком. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Задевший мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

#### «Кто скорее»

**Цель:** Развивать у детей координацию движений; упражнять в прыжках.

**Ход игры:** Дети с прыгалками в руках становятся в шеренгу на одной стороне площадки так, чтобы не мешать друг другу. В пятнадцати – двадцати шагах от них проводится черта или протягивается шнур с флажками. По условленному сигналу все дети одновременно прыгают по направлению к черте. Воспитатель отмечает детей, которые раньше оказались у черты.

#### «Прыжки через верёвку»

**Цель:** Развивать у детей внимание, ловкость; упражнять в прыжках на месте в высоту.

**Ход игры:** Двое детей держат толстую веревку, шнур или длинную скакалку: один за один конец, другой за – второй. Медленно и равномерно они начинают крутить ее в сторону стоящих детей, а те в порядке очередности прыгают через веревку, стараясь не задеть ее. Тот, кто заденет, меняет одного

из крутящих веревку. В игре можно давать детям определенные задания, например: «Кто без ошибки прыгнет 5 – 10 раз?».

#### «Достань до мяча»

**Цель:** Закреплять умение детей подпрыгивать на двух ногах, приземляясь, сгибая ноги в коленях.

**Ход игры:** Взрослый держит небольшой мяч в сетке. Он предлагает ребенку подпрыгнуть и дотронуться до мяча двумя руками. Один ребенок подпрыгивает вверх 3—4 раза, затем воспитатель предлагает подпрыгнуть другим детям. У к а з а н и я к проведению. Вместо мяча воспитатель может держать в руках колокольчик, погремушку, В зависимости от роста детей и их возможностей взрослый регулирует высоту подъема мяча, колокольчика так, чтобы они находились несколько выше вытянутых вверх рук ребенка.

#### «Зайцы и волк»

**Цель:** Закреплять умения детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, одновременно отталкиваясь двумя ногами. Приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом. Учить ориентироваться в пространстве, находить свое место.

**Ход игры:** Дети-зайцы прячутся за кустами и деревьями, В стороне за кустом находится волк. Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк, идет!» — зайцы убегают и прячутся за кусты, под деревьями. Волк пытается догнать их. В игре можно использовать небольшой текст:

Зайки скачут: скок, скок, скок, на зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают, осторожно слушают.

Не идет ли волк?

Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием текста появляется волк и начинает ловить зайцев.

#### «Прыжковая эстафета»

**Цель:** Совершенствовать навыки детей в прыжках разного вида.

**Ход игры:** Играющие встают в колонны и продвигаются вперед различными прыжками; с одной ноги на другую, на двух ногах с набивными мячами в руках, боком. Можно также комбинировать задания, прыгая в одну сторону на правой ноге, а в другую — на левой. В конце продвижения дать задание — выпрыгнув вверх, коснуться рукой отметки на стене, баскетбольного кольца, подвешенного мяча.

#### «Лягушки»

**Цель:** Закреплять умение детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед и спрыгивать в глубину, отталкиваясь одновременно двумя ногами; мягко приземляться на обе ноги.

**Ход игры:** Играющие — лягушки. Они выполняют движения в соответствии с текстом. «Вот лягушки по дорожке прыгают вперед на двух ногах скачут, вытянувши ножки, Ква-ква-ква, ква-ква-ква, Скачут, вытянувши ножки. Вот из лужицы на кочку, влезает на бревна, пеньки, да за мушкой вприскок»

скамейки Ква-ква-ква, ква-ква-кеа, Да за мушкою вприскочку Есть им больше неохота, спрыгивают вниз Прыг опять в свое болото»

#### «Лиса в курятнике»

**Цель:** закрепить умение спрыгивать с возвышенности на полусогнутые ноги.

**Ход игры:** На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала - «нора» лисы. Все свободное место – это двор. Один из играющих назначается лисой, остальные дети – куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают.

«Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору.

#### «Кто больше соберет лент»

**Цель:** Закреплять умения детей прыгать на двух ногах вверх, энергично отталкиваясь двумя ногами. Развивать ловкость, координацию движений.

**Ход игры:** На веревку, натянутую выше поднятых рук ребенка на 20—25 см, вешают небольшие ленточки. 5—6 детей встают под веревку и, подпрыгивая на двух ногах, стараются снять как можно больше лент. Затем выходят следующие. Выигрывает тот, кто снял больше лент. Правила: подпрыгивать вверх на двух ногах; снимать во время прыжка только одну ленточку.

#### «Классы»

**Цель:** Развивать умение прыгать на одной (правой или левой) ноге, толкая перед собой предмет; ориентироваться на ограниченной площадке, соразмерять свои прыжки с размером клеток. Развивать глазомер, меткость.

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

#### «Не замочи ног»

**Цель:** закрепить умение детей прыгать в длину с места, энергично отталкиваясь двумя ногами, мягко приземляться на обе ноги.

**Ход игры:** На площадке выкладывают из палок, камешков, шишек ручеек (шириной 30-40 см). Дети встают к ручейку и по сигналу «прыг» перепрыгивают его, отталкиваясь двумя ногами, расходятся по площадке; по

сигналу «домой» снова перепрыгивают. Если все дети сразу справились с заданием, воспитатель делает ручеек пошире (до 50-70, см), говоря: «Много воды в ручейке, стал он широкий».

#### **«Не задень»**

**Цель:** закреплять умение детей легко перепрыгивать веревку на двух ногах, мягко приземляясь на обе ноги.

**Ход игры:** На границах площадки с противоположных сторон (ширина 3—4 м, длина 8—10 м) двое водящих с длинной веревкой. Остальные играющие — на площадке. Водящие ходят, держа веревку примерно на высоте 15—20 см от пола. Играющие бегают, перепрыгивая через веревку. Правила: перепрыгивать, не задевая веревку; тот, кто задел, на некоторое время выходит из игры.

#### **«Кто скорее по дорожке»**

**Цель:** Закрепить умение детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, не выходя за пределы дорожки.

**Ход игры:** Из палочек, шишек, камешков, льдинок выкладывают 4—5 узких дорожек (ширина 20 см, длина 5-6 м). 4—5 детей встают у начала дорожки и по сигналу прыгают на двух ногах к концу, где лежат кубики или воткнуты в землю небольшие палочки. Выигрывает тот, кто первым закончит прыжки. Усложнение: выполнять прыжки на одной ноге; перепрыгивать положенные каждому на дорожке 4—5 невысоких предмета (кубики, камешки); выполнять прыжки боком.

#### **«Лягушки на болоте»**

**Цель:** Закреплять умение детей прыгать в длину с места, мягко приземляясь на обе ноги. Продолжать отрабатывать технику прыжка в длину с места.

**Ход игры:** На земле чертят большой прямоугольник, с двух сторон — берега, на них на расстоянии 50—60 см друг от друга кочки (небольшие бугорки, нарисованные кружки), в стороне журавль в гнезде. Лягушки располагаются на кочках и говоря: «Вот с насиженной гнилушки В воду шлепнулись лягушки. Стали квакать из воды: Ква-ке-ке, ква-ке-ке, будет дождик на реке».

С окончанием слов журавль ловит лягушек, а они прыгают в воду, где их ловить нельзя. Как только журавль отходит подальше, лягушки прыгают на кочку. Пойманная лягушка идет в гнездо журавля. После того как журавль поймает несколько лягушек, выбирается новый журавль из тех, кто ни разу не пойман.

#### **«Не попадись»**

**Цель:** закрепить технику прыжка в длину с места, развивать ловкость, быстроту реакции.

**Ход игры:** Играющие располагаются вокруг шнура, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 секунд игра останавливается, подсчитываются проигравшие.

#### **«Попрыгунчики»**

**Цель:** упражнять в умении прыгать указанным способом, отталкиваясь двумя ногами одновременно; согласовывать силу толчка с препятствием (ближе — дальше).

**Ход игры:** На земле на расстоянии 50—60 см одна от другой чертят линии.

Дети друг за другом перепрыгивают линии на двух ногах разными способами; прямо, боком правым и левым с между скоком на месте.

Усложнение: изменять расстояние между линиями, развивая у детей умение выполнять более короткие или длинные прыжки.

**Прыжки** пережили века и как составная часть практически всех спортивных игр и занятий и как самостоятельный вид спорта.

Неудивительно, что прыжки во всем их разнообразии представлены и в репертуаре детских игр. Вспомните, как вы сами любили в детстве куда-нибудь залезать и оттуда спрыгивать, как любили перепрыгивать через лужи и канавы!

Подвижные игры с прыжками довольно сильно помогают детям в физическом развитии, а также в сбросе большого количества энергии. Подвижные игры с прыжками лучше всего проводить на улице. Возраст игроков может быть разный. Все игры направлены на формирование или совершенствования навыка прыжка двумя ногами с места. Для таких подвижных игр очень важно покрытие площадки. Идеальной будет площадка, покрытая песком. Так что, для пляжа игры подходят как нельзя лучше. Неплохо и утоптанная земляная площадка. А вот заросшие травой полянки и посыпанные гравием дорожки — не подходят, так как дети могут травмироваться. Еще один вариант места проведения этих подвижных игр — асфальт. Он не самый лучший с «медицинской» точки зрения — слишком жесткая поверхность. Зато это самый доступный вариант площадок для прогулки с детьми.

Если говорить об играх с прыжками, то первое, что приходит на ум — это «Ловись, рыбка». В эту игру со скакалкой играли в детстве все. Достаточно трех человек для игры. Двое скакалку переворачивают, а третий прыгает. Правда, чем больше будет людей, тем интересней. Как же не вспомнить еще такую легендарную игру, как классики.

Для детей очень важно много двигаться. В них бушует огромное количество энергии, поэтому ее нужно куда-то девать, иначе дети начинают вредничать и капризничать. Задание родителей, воспитателей в саду помочь детям направить энергию в положительно русло. Также для детей очень важно физическое развитие, поэтому до сих пор в моде разнообразные подвижные игры с прыжками в спортивных кружках и секциях.